

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Makan kenyang menurunkan tekanan darah sistolik.
- Makan kenyang menurunkan tekanan darah diastolik.

5.2 Saran

- Perlu penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme penurunan tekanan darah sesudah makan kenyang.
- Perlu penelitian lebih lanjut terhadap jenis kelamin yang berbeda.
- Perlu penelitian lebih lanjut terhadap subjek penelitian hipertensi.