

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Bubur buah pisang ambon berefek menurunkan tekanan darah sistol
2. Bubur buah pisang ambon berefek menurunkan tekanan darah diastol
3. Bubur buah pisang ambon berefek sama terhadap penurunan tekanan darah sistol dan tekanan darah diastol

#### **5.2 Saran**

Penelitian efek Bubur buah pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah perlu dilanjutkan dengan :

- Menggunakan pisang ambon dalam sediaan lain, misalnya : dimakan utuh
- Menggunakan jenis pisang yang lain, misal : pisang raja,dll
- Menggunakan jumlah pisang lebih banyak dan jangka panjang
- Membandingkan potensi tekanan darah dengan obat anti hipertensi.
- Penelitian lebih lanjut dengan komposisi pisang
- Menggunakan subjek penelitian perempuan.
- Menggunakan subjek penelitian kelompok usia berbeda