

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- Jus alpukat menurunkan tekanan darah sistol pada pria dewasa.
- Jus alpukat menurunkan tekanan darah diastol pada pria dewasa.

5.2 Saran

- Menggunakan subjek penelitian berbeda : wanita, usia berbeda, penderita hipertensi.
- Melakukan penelitian dengan buah alpukat dengan cara konsumsi secara langsung.
- Melakukan penelitian dengan frekuensi konsumsi yang berbeda.
- Melakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama sehingga didapatkan hasil yang lebih optimal
- Masyarakat dapat menggunakan jus alpukat sebagai terapi komplementer dalam mengatasi penyakit hipertensi.