

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Jus kombinasi wortel-tomat berefek menurunkan tekanan darah
2. Jus kombinasi wortel-tomat memiliki potensi penurunan tekanan darah lebih besar daripada mengkonsumsi jus wortel tunggal
3. Jus kombinasi wortel-tomat memiliki potensi yang sama dengan jus tomat dalam menurunkan tekanan darah

5.2 Saran

1. Menggunakan subjek penelitian berbeda : wanita, penderita hipertensi
2. Melakukan penelitian dengan perbandingan antara wortel-tomat yang berbeda
3. Melakukan penelitian dengan frekuensi dan waktu konsumsi yang lebih lama sehingga didapatkan hasil yang lebih optimal
4. Masyarakat dapat menggunakan jus kombinasi wortel dan tomat sebagai terapi komplementer untuk mengatasi hipertensi