

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Teh hijau dengan dosis 2,4 gram (1 sachet teh celup) menurunkan tekanan darah 12 orang wanita dewasa dari 108/65,16 mmHg menjadi 101,75/60,08 mmHg.

5.2. Saran

Bagi masyarakat yang berpenyakit hipertensi disarankan untuk mengkonsumsi teh hijau sehingga dapat mengontrol naiknya tekanan darah.