

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

Teh rooibos menurunkan tekanan darah normal laki – laki dewasa.

5.2 Saran

Penelitian ini merupakan penelitian pendahuluan yang perlu dilanjutkan dengan berbagai penelitian lain agar didapatkan hasil penelitian yang lebih akurat, serta untuk mengetahui efek samping dan dosis efektif teh rooibos yang tidak menimbulkan efek samping untuk menurunkan tekanan darah, maka penulis menyarankan :

- Teh rooibos dapat digunakan sebagai terapi tambahan atau terapi suportif untuk mengontrol tekanan darah ataupun menurunkan tekanan darah.
- Penelitian lanjutan untuk menentukan besar kandungan *quercetin* dalam teh rooibos.
- Penelitian dengan waktu yang lebih lama dan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.
- Penelitian lebih lanjut mengenai efek samping teh rooibos dalam penggunaan jangka panjang.