

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Golden Raisin menurunkan tekanan darah.

5.2 Saran

- Mengganti camilan seperti biskuit, kue kering, keripik kentang atau jenis makanan ringan lainnya dengan *golden raisin*.
- Penelitian lebih lanjut mengenai kelebihan serta kekurangan pemberian *golden raisin* untuk pertimbangan apakah *golden raisin* dapat dijadikan sebagai salah satu terapi adjuvan untuk menurunkan tekanan darah.
- Penelitian lebih lanjut dengan membandingkan berbagai macam varietas *raisin* untuk mengetahui jenis *raisin* yang paling bermanfaat bagi kesehatan.
- Dilakukan penelitian untuk membandingkan pemberian *golden raisin* pada subjek penelitian wanita dan pria.
- Dilakukan penelitian dengan subjek penelitian yang lebih banyak, minimal 30 subjek penelitian.