

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Buah pepaya menurunkan tekanan darah pada wanita dewasa.

#### **5.2 Saran**

- Buah pepaya dapat digunakan sebagai terapi adjuvan untuk menurunkan tekanan darah.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang buah pepaya terhadap tekanan darah dengan:
  - menggunakan buah pepaya dengan varietas yang lain.
  - menggunakan buah pepaya yang matang atau mentah.
  - menggunakan buah pepaya yang langsung dimakan tanpa harus diblender.
  - menggunakan subjek penelitian yang berbeda: laki-laki, usia berbeda, penderita hipertensi.
  - membandingkan dengan takaran yang berbeda dari buah pepaya.