

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian labu siam dan mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten, maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Diketahui tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan labu siam di wilayah Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten mengalami penurunan dengan selisih nilai rata-rata tekanan darah *sistole* sebesar 26,43 mmHg dan *diastole* sebesar 27,79 mmHg.
- 2) Diketahui tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan mentimun di wilayah Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten mengalami penurunan dengan selisih nilai rata-rata tekanan darah *sistole* sebesar 15,96 mmHg dan *diastole* sebesar 16,47 mmHg.
- 3) Terdapat perbedaan penurunan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian labu siam di wilayah Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten dengan nilai *p value sistole* dan *diastole* 0,000.
- 4) Terdapat perbedaan penurunan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian mentimun di wilayah Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten dengan nilai *p value sistole* dan *diastole* 0,000.

- 5) Terdapat perbedaan pengaruh pemberian labu siam dan mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten dengan nilai *p value posttest sistole* sebesar 0,007 dan *diastole* sebesar 0,000.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Untuk Pasien Hipertensi dan Keluarga**

Penderita hipertensi dan keluarga diharapkan dalam mengobati hipertensi selain dengan menggunakan obat-obatan dari dokter, ibu dan keluarga dapat memanfaatkan buah-buahan dan sayur-sayuran yang ada di sekitar tempat tinggal seperti jus labu siam atau jus mentimun agar efek samping pengobatan ringan juga harga lebih terjangkau.

### **5.2.2 Untuk Tenaga Kesehatan**

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan pada pasien hipertensi dan keluarga agar dapat meningkatkan pengetahuan dalam menurunkan tekanan darah dengan memanfaatkan buah-buahan atau sayur-sayuran yang ada di sekitar tempat tinggal, selain mudah didapatkan dengan harga terjangkau juga memiliki efek samping yang sedikit sehingga ibu dapat melakukan perilaku hidup sehat dengan mengonsumsi banyak serat.

### **5.2.3 Untuk Puskesmas dan Posbindu**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan inovasi baru dalam memberikan pelayanan dengan cara memberikan penyuluhan kepada penderita hipertensi agar dapat menjaga pola makan, menjaga istirahat dan tidur

yang cukup serta mengonsumsi makanan yang dapat menurunkan tekanan darah salah satunya mengonsumsi jus labu siam atau jus mentimun.

