

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Perubahan rata-rata tekanan darah yang signifikan (uji *paired t-test*) sebelum dan sesudah diberi 250 ml jus campuran buah tomat dan mentimun yaitu sistolik sebelum ($x = 181,11 \text{ mmHg} \pm 10,54$) dan sistolik sesudah ($x = 173,33 \text{ mmHg} \pm 11,18$) serta diastolik sebelum ($x = 107,78 \text{ mmHg} \pm 6,67$) dan diastolik sesudah ($x = 103,33 \text{ mmHg} \pm 7,07$) pada kelompok kontrol.
2. Perubahan rata-rata tekanan darah yang signifikan (uji *paired t-test*) sebelum dan sesudah diberi 250 ml jus campuran buah tomat dan mentimun pada kelompok kontrol yaitu sistolik sebelum ($x = 180 \text{ mmHg} \pm 12,25$) dan sistolik sesudah ($x = 163,33 \text{ mmHg} \pm 11,18$) serta diastolik sebelum ($x = 95,56 \text{ mmHg} \pm 8,82$) dan diastolik sesudah ($x = 84,44 \text{ mmHg} \pm 9,72$) pada kelompok intervensi.
3. Perbedaan perubahan tekanan darah yang signifikan (uji *independent t-test*) yaitu selisih tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol dan intervensi ($\pm 4,45 \text{ mmHg}$ vs $\pm 11,12 \text{ mmHg}$), sedangkan sistoliknya tidak signifikan atau tidak ada beda.

7.2 Saran

1. Perlunya penelitian lanjutan terkait pemeriksaan kandungan zat gizi aktif atau yang berpotensi terhadap hipertensi dari bahannya tomat dan mentimun lokal serta jus campuran buah tomat dan mentimun.

2. Kriteria inklusi responden harus dipersempit lagi dan dikhususkan agar tidak terdapat banyak bias atau *confounding factor* seperti usia, aktifitas responden, konsumsi obat antihipertensi yang sama untuk semua responden dan kepatuhannya,
2. Jumlah responden lebih diperbanyak agar hasilnya bisa lebih signifikan.
3. Perlu penggunaan instrument lain seperti *food frequency questionnaire* dan *24 hour food recall* untuk mengetahui asupan subjek dan bahan makanan apa saja yang dikonsumsi sebagai salah satu cara untuk mengetahui kemungkinan faktor yang dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah.
4. Penambahan variabel penelitian antara lain IMT, suku, pekerjaan, pendidikan, faktor resiko hipertensi antara lain kebiasaan olahraga, riwayat hipertensi, kebiasaan merokok, kebiasaan meminum kopi dan konsumsi alkohol.
5. Perlu diadakan sosialisasi mengenai manfaat buah tomat dan mentimun sebagai upaya untuk mencegah dan mengatasi tekanan darah tinggi.