

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi sebelum diberikan air rebusan seledri di Desa Gedangan kec. Kutorejo kabupaten Mojokerto rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan pemberian air rebusan seledri yaitu 154.93 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan pemberian air rebusan seledri yaitu 98.30 mmHg.
2. Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi sesudah Diberikan Air Rebusan Seledri di Desa Gedangan kec. Kutorejo kabupaten Mojokerto rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan pemberian air rebusan seledri yaitu 150.10 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah dilakukan pemberian air rebusan seledri yaitu 96.00 mmHg.
3. Ada pengaruh pemberian air rebusan seledri terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Gedangan kec. Kutorejo kabupaten Mojokerto dengan didapatkan nilai $Asymp.sig$ pada tekanan darah sistolik sebesar 0.005, sedangkan pada tekanan darah diastolik sebesar 0.013.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Responden diharapkan secara rutin mengkonsumsi air rebusan seledri 2x sehari sesuai dengan takaran yaitu 150 ml tiap pagi dan sore setelah makan serta diimbangi dengan menjaga pola hidup yang baik seperti mengkonsumsi garam sesuai anjuran yaitu 2.400mg atau setara dengan 1 sendok teh garam per hari dan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakan penelitian dengan cara melakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan pengaruh pemberian air rebusan seledri dan air rebusan daun salam terhadap tekanan darah pada penderitanya hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan mengkonsumsi air rebusan seledri sesuai takaran sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah dengan mengkonsumsi 2x sehari masing-masing 150ml untuk pagi dan sore setelah makan.