

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Usia pra lansia lebih banyak menderita hipertensi, yang di dominasi oleh perepuan yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga (IRT), menderita hipertensi 1-5 tahun dan mengkonsumsi obat anti hipertensi.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara asupan serat dengan penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Rejoso
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara asupan natrium dengan penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Rejoso
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara asupan kalium dengan penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Rejoso
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara asupan magnesium dengan penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Rejoso
2. Rata-rata tekanan darah sistolik penderita hipertensi sebelum pemberian jus belimbing adalah 176,10 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah perlakuan yaitu 175,34 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik setelah pemberian jus belimbing sebelum dan sesudah yaitu 92,30 mmHg dan 83,75 mmHg.

#### **B. Saran**

1. Bagi Penderita Hipertensi, menjadikan jus belimbing sebagai pengobatan alternatif yang murah, mudah, dan praktis untuk menurunkan tekanan darah, bisa diminum 1x sehari.
2. Bagi Puskesmas Rejoso Nganjuk, mengembangkan jus belimbing bagi Ahli Gizi, Perawat, dan Tenaga Kesehatan lainnya dan menerapkan edukasi melalui program-program puskesmas yang terkait dengan pasien hipertensi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut terkait berapa lama pemberian dan juga jumlah sampel agar lebih banyak dan juga melakukan recall 3x24 jam agar gambaran asupan lebih detail.