

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Konsumsi pisang ambon dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pemberian yang paling banyak direkomendasikan adalah 2 buah atau  $\pm 280$  gram sehari.
2. Konsumsi semangka merah dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan pemberian 100 sampai 350 gram sehari.
3. Pemberian semangka merah lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### **B. Saran**

1. Ahli gizi dapat berkolaborasi dengan tim promosi kesehatan untuk melakukan sosialisasi kepada penderita hipertensi agar bisa menggunakan terapi semangka merah.
2. Penderita hipertensi khususnya yang memiliki gangguan fungsi ginjal disarankan konsumsi semangka merah sebanyak 100 – 200 gram per hari untuk menurunkan tekanan darah. Sedangkan, penderita hipertensi dengan gangguan jantung atau yang tidak ada gangguan fungsi ginjal dapat konsumsi semangka merah sebanyak 100 – 350 gram per hari.
3. Penderita hipertensi yang memiliki penyakit berat lain (kecuali ginjal) ataupun kepada penderita pre hipertensi dianjurkan konsumsi 2 buah pisang ambon per hari dapat menurunkan tekanan darah.