

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Perbandingan Efektivitas Jus Melon Dengan Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Kemuning Desa Gledeg, Karangnom, Klaten” diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Rata – rata umur pada kelompok yang diberi jus melon 62,00 sedangkan pada kelompok yang diberi jus mentimun memiliki rata-rata umur 62,53. Rata – rata jenis kelamin pada kelompok jus melon adalah 26,7% berjenis kelamin laki – laki dan 73,3% berjenis kelamin perempuan sedangkan presentasi jenis kelamin pada kelompok jus mentimun 40,0% berjenis kelamin laki laki dan 60,0% berjenis kelamin perempuan
2. Rata – rata tekanan darah sistole sebelum diberikan jus melon sebesar 150,40 mmHg dan diastole sebesar 88,00 mmHg.
3. Rata – rata tekanan darah setelah diberikan jus melon adalah sistole adalah 139,00 mmHg dan diastole sebesar 83,07 mmHg.
4. Terdapat perbedaan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus melon dengan *p value* 0,000 pada tekanan darah sistole dan 0,000 pada diastole ($p < 0,05$).
5. Rata – rata tekanan darah sistole sebelum diberikan jus mentimun adalah 151,13 mmHg dan diastole sebesar 86,67 mmHg.
6. Rata – rata tekanan darah sistole setelah diberikan jus mentimun adalah 141,53 mmHg dan diastole sebesar 80,20 mmHg.
7. Terdapat perbedaan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun dengan *p value* 0,000 pada tekanan darah sistole dan 0,000 pada diastole ($p < 0,05$).
8. Jus melon dan mentimun terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi namun secara angka rata-rata penurunan tekanan darah jus melon terbukti lebih efektif dibandingkan jus mentimun dilihat dari penurunan sistole sebesar 11,40 mmHg pada kelompok jus melon dan 9,60 mmHg pada

kelompok jus mentimun serta penurunan tekanan darah diastole sebesar 4,93 mmHg pada kelompok jus melon dan 6,47 mmHg pada kelompok jus mentimun.

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti ini dapat menjadi referensi materi pembelajaran mengenai terapi non farmakologi pada hipertensi.

2. Bagi profesi keperawatan

Memberikan konseling atau penyuluhan kesehatan khususnya pada penderita hipertensi tentang penatalaksanaan hipertensi dengan menggunakan terapi komplementer seperti jus melon dengan jus mentimun untuk mengurangi resiko yang diakibatkan hipertensi.

3. Bagi masyarakat

Melakukan pengobatan secara mandiri dengan non farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi jus melon atau jus mentimun lebih sering agar hipertensi dapat diminimalisir.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan penelitian dengan memberikan perlakuan yang berbeda pada responden dengan hipertensi.