

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1. Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan dalam pembahasan yang terpapar di bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan simpulan sebagai berikut :

1. Tekanan darah sebelum pemberian jus belimbing manis pada kelompok eksperimen terdapat setengahnya (50.0%) sebanyak 7 orang dalam kategori hipertensi derajat 2 (160-179 mmHg), sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya (85.7%) sebanyak 12 orang dalam kategori hipertensi derajat 1 (140-159/90-99 mmHg),
2. Tekanan darah sesudah adanya perlakuan berupa pemberian jus belimbing manis terhadap kelompok eksperimen didapatkan hasil pada kelompok eksperimen hampir seluruhnya (85.7%) sebanyak 12 orang berada pada kategori hipertensi derajat 1 (140-159/90-99 mmHg) sedangkan pada kelompok kontrol tanpa perlakuan, sesudah perlakuan terhadap kelompok eksperimen hampir seluruhnya (78.6%) sebanyak 11 orang masih dalam kategori hipertensi derajat 1 (140-159/90-99 mmHg), mengalami pengurangan dalam jumlah dikarenakan pada kelompok ini tidak mendapatkan perlakuan pemberian jus belimbing manis sebagai zat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah,

3. Hasil uji *Paired T-test* pada kelompok eksperimen pemberian jus belimbing manis dan kelompok kontrol tanpa pemberian jus belimbing manis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai  $p = 0.01 < \alpha$  (0.05).

## 6.2. Saran

Saran secara umum dari peneliti sebagaimana yang dijelaskan dalam pembahasan, bahwa dalam mengonsumsi jus belimbing manis sebagai obat herbal dapat digunakan oleh segala usia penderita hipertensi guna membantu dalam menstabilkan tekanan darah. Saran penelitian bila dilihat dari tujuan adalah sebagai berikut :

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai manfaat dari buah belimbing, serta pengaruh buah belimbing bagi kesehatan, serta dapat diteliti pada kalangan remaja serta dewasa yang menderita hipertensi

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat dijadikan referensi dan digunakan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya, sehingga mahasiswa dapat mampu mengetahui pembelajaran dan tata cara pemberian terapi kesehatan berupa jus belimbing manis terhadap penderita hipertensi

### 3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi masyarakat khususnya bagi penderita hipertensi sebagai alternatif pengobatan kesehatan dalam membantu menstabilkan nilai tekanan darah dalam rentang normal dengan cara mengkonsumsi jus belimbing manis tanpa gula setiap pagi secara teratur dan benar.