

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi karakteristik responden jus buah melon dan tomat dengan usia, mayoritas masuk ke dalam kategori paruh baya berusia 45-59 serta mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan.
2. Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus buah melon dengan nilai sistolik 146.80 mmHg menjadi 126.67 mmHg, sedangkan diastolik 92,46 mHg menjadi 84,6 mmHg.
3. Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus tomat dengan nilai sistolik 149.20 mmHg menjadi 127.01 mmHg, tekanan darah diastolik jus tomat sebelum intervensi diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga data tidak berdistribusi normal. Maka akan dilakukan analisis parametrik untuk tekanan darah sistolik dan non-parametrik untuk tekanan darah diastolik.
4. Pemberian jus buah melon terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berada jauh di bawah taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, pemberian jus buah melon dapat dianggap sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu manajemen hipertensi.

5. Pemberian jus tomat juga terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,001$) yang jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, pemberian jus tomat dapat dianggap sebagai terapi non-farmakologis yang efektif dan bermanfaat untuk membantu menstabilkan serta menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
6. Berdasarkan hasil analisis komparatif, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian jus melon dan jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan nilai signifikansi ($p > 0,05$) baik pada tahap *pre-test* ($p = 0,754$) maupun *post-test* ($p = 0,867$), sehingga tidak ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik. Bukan berarti intervensi tersebut tidak memberikan manfaat, melainkan menegaskan bahwa jus melon dapat menjadi alternatif pilihan yang sama baiknya dengan jus tomat. Sedangkan berdasarkan data rata-rata, jus tomat memberikan penurunan yang sedikit lebih besar pada td sistolik dengan selisih penurunan sebesar 2,06 mmHg lebih banyak dibandingkan jus melon (tomat 22,19 mmHg dan melon 20,13 mmHg). Pada tekanan darah diastolik, jus melon menunjukkan pengaruh penurunan yang lebih jelas dan stabil sebesar 11,93 mmHg, mengingat data rata-rata jus tidak menunjukkan perubahan angka (tetap di 99,67 mmHg). Meski tidak ada perbedaan signifikan secara statistik, jus tomat lebih unggul dalam menekan angka sistolik, sedangkan jus melon lebih efektif dan konsisten dalam menurunkan angka diastolik.

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, dapat memberikan edukasi kepada penderita hipertensi bahwa pemberian jus buah melon dan jus tomat memiliki efektivitas dalam membantu menurunkan tekanan darah. Hal ini memberikan variasi pilihan terapi non-farmakologis yang lebih luas bagi pasien sesuai dengan ketersediaan bahan pangan lokal.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan bisa memberikan pilihan terapi alami yang sehat, aman, mudah dilakukan, dan ekonomis. Khususnya penderita hipertensi agar dapat memanfaatkan bahan alam seperti buah melon dan tomat sebagai alternatif pendamping terapi farmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar bisa menjadi dasar penelitian lanjutan tentang konsumsi jus buah dalam menurunkan tekanan darah. disarankan untuk menambah durasi intervensi atau menggunakan jumlah sampel yang lebih besar untuk melihat apakah terdapat perbedaan efektivitas jangka panjang yang lebih signifikan antara kedua jenis jus tersebut.