

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia wilayah RW 04 Kelurahan Wonokusumo Surabaya menurun setelah diberikan terapi jus buah belimbing manis (*averrhoa carambola*) dua kali sehari selama 7 hari.
2. Mayoritas tekanan darah lansia hipertensi di posyandu lansia wilayah RW 04 Kelurahan Wonokusumo Surabaya sebelum di berikan konsumsi jus buah belimbing manis (*averrhoa carambola*) (*pre-test*) mengalami hipertensi tahap 1.
3. Mayoritas tekanan darah lansia hipertensi di posyandu lansia wilayah RW 04 Kelurahan Wonokusumo Surabaya sesudah di berikan konsumsi jus buah belimbing manis (*averrhoa carambola*) (*post-test*) mengalami penurunan menjadi prehipertensi.
4. Perbandingan nilai tekanan darah lansia di posyandu lansia wilayah RW 04 Kelurahan Wonokusumo Surabaya sebelum dan sesudah konsumsi jus buah belimbing manis (*averrhoa carambola*) mengalami perubahan yang sebelumnya mayoritas lansia mengalami hipertensi tahap 1 berubah menjadi mayoritas pre hipertensi setelah diberikan konsumsi jus buah belimbing manis (*averrhoa carambola*) dua kali sehari selama 7 hari.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Masyarakat**

Khususnya lansia yang memiliki riwayat hipertensi diharapkan untuk mengurangi konsumsi obat farmakologis dan menggantinya dengan obat non farmakologis seperti mengkonsumsi jus buah belimbing manis (*averrhoa carambola*) sebagai terapi anti hipertensi.

### **5.2.2 Bagi Perawat**

Diharapkan sebagai seorang perawat atau tenaga kesehatan dapat bersosialisasi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama Lansia dengan memberikan *Health Education* mengenai pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut serta menjaga tekanan darah pada lansia agar tetap stabil.

### **5.2.3 Bagi Institusi**

Diharapkan bagi institusi kesehatan sebagai tambahan ilmu pengetahuan serta acuan dalam pengembangan ilmu kesehatan yang berkaitan dengan hipertensi.

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian yang lebih baik tentang manfaat konsumsi jus buah belimbing manis dengan hipertensi.