

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 setabil.

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.