

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Tekanan darah sistolik bisa diturunkan dengan mengkonsumsi buah pisang pada penderita prehipertensi
2. Tekanan darah diastolik bisa di turunkan dengan mengkonsumsi buah pisang pada penderita prehipertensi

#### **B. SARAN**

1. Penelitian ini hanya menggunakan data 25 subyek. Diharapkan peneliti lain yang tertarik untuk meneliti judul serupa dapat memperbanyak jumlah subyek agar mendapatkan hasil yang lebih memuaskan.
2. Peneliti hanya menggunakan subyek prehipertensi. Diharapkan peneliti lain yang tertarik untuk menambah responden baik hipertensi tipe satu atau hipertensi tipe dua agar bisa dibandingkan sehingga hasilnya bisa lebih memuaskan.
3. Penelitian ini hanya menggunakan daging buah pisang yang memiliki kalium tinggi. Diharapkan peneliti lain yang tertarik meneliti judul serupa untuk mengekstrak dahulu buah pisang agar faktor pengganggu yang diteliti lebih minimal sehingga hanya kalium dalam buah pisang yang telah diekstrak yang di ujikan pada subyek sehingga hasilnya lebih memuaskan.