

## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Penelitian ini adalah penelitian Literature Review dengan populasi 645 artikel dan sampel sebanyak sepuluh artikel. Berdasarkan hasil beberapa artikel bahwa jus semangka efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan dengan penurunan tekanan darah rata-rata sistolik sebesar 18,00-33,75 mmHg serta pada tekanan darah diastolik sebesar 8,89-14,67 mmHg. Penelitian dilakukan selama tujuh hari dengan pemberian jus semangka 100 gram sampai 250 gram. Penelitian yang sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah adalah dengan memberikan jus semangka 250 gram dalam waktu tujuh hari diberikan satu kali sehari dengan melakukan pola hidup sehat yang telah dibuktikan dalam artikel dengan penurunan tekanan darah rata-rata 36,74 mmHg (Yanti et.l, 2019).

#### 7.2 Saran

- a. Bagi FIKES Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Pemberian jus semangka pada penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah jika diberikan dengan cara yang benar dan teratur, dikarenakan FIKES sebagai perguruan tinggi dalam menjalankan catur dharma diharapkan dijadikan referensi hipertensi dan digunakan oleh mahasiswa untuk menambah pengetahuan dalam terapi non-farmakologi bagi penderita hipertensi. Selain itu, masyarakat umum atau penderita hipertensi yang berada dikomunitas atau diklinik mengetahui pengaruh pemberian jus semangka pada hipertensi.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat bisa menjelaskan hipertensi dan melakukan intervensi saat memberikan asuhan keperawatan non-farmakologis jus semangka pada penderita hipertensi sebagai terapi non-farmakologis. Pemberian jus semangka sebanyak 250 ml harus dibarengi dengan pola hidup dan mengurangi faktor risiko lainnya. Jus semangka bisa dijadikan dasar dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memperdalam terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperluas pandangan secara umum sehingga memberikan informasi dan penjelasan pemberian terapi tanaman herbal jus semangka sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah yang baik dan benar kepada masyarakat umum dan kepada penderita hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya bisa memberikan jus semangka dengan waktu yang lebih lama dengan dosis 250 gram dan mengontrol faktor risikonya untuk mengetahui penurunan tekanan darah yang lebih efektif didalam melakukan penelitian primer.