

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik di akhir intervensi pemberian biskuit mocaf tempe kurma. Namun penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik di pengaruhi oleh asupan lemak, natrium dan zinc serta perubahan tingkat pengetahuan subyek.

VI.2 Saran

VI.2.1 Bagi Peneliti Lain

Meskipun penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik tetap berada dalam kategori hipertensi peneliti menganjurkan bagi peneliti lain jika ingin menurunkan tekanan darah sampai pada kategori tidak hipertensi dengan pemberian biskuit mocaf tempe kurma di butuhkan waktu yang lebih lama dan subyek yang lebih banyak .

VI.2.2 Bagi Pra Lansia Penderita Hipertensi

Diharapkan dengan penelitian ini, dapat membantu pra lansia penderita hipertensi meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan dapat menjalankan dietnya dengan patuh dan baik.

VI.2.3 Bagi Puskesmas Dan Dinkes Kesehatan Terkait

Diharapkan dinas kesehatan dan puskesmas terkait lebih sering melakukan promosi kesehatan dan konsultasi diet kepada penderita hipertensi agar dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan para penderita dapat melakukan diet hipertensi dengan baik