

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Gambaran tekanan darah sistolik sebelum diberikan makanan rebusan labu siam terhadap penderita lansia hipertensi menunjukkan rata rata 153,89 mmHg.
2. Gambaran tekanan darah sistolik sesudah diberikan makanan rebusan labu siam terhadap penderita lansia hipertensi menunjukkan rata rata 135,00 mmHg
3. Gambaran tekanan darah diastolik sebelum diberikan makanan rebusan labu siam terhadap penderita lansia hipertensi menunjukkan rata rata 91,67 mmHg.
4. Gambaran tekanan darah diastolik sesudah diberikan makanan rebusan labu siam terhadap penderita lansia hipertensi menunjukkan rata rata 83,33 mmHg
5. Ada pengaruh Pemberian makanan rebusan labu siam terhadap Tekanan darah sistolik penderita Lansia Hipertensi di Desa Bayuning.
6. Ada pengaruh pemberian makanan rebusan labu siam terhadap Tekanan darah diastolik penderita Lansia Hipertensi di Desa Bayuning.

6.2 Saran

1. Bagi Lansia Hipertensi

Lansia dengan hipertensi disarankan untuk mulai mempertimbangkan konsumsi rebusan labu siam sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Rebusan labu siam dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis alami yang mendukung pengendalian tekanan darah, terutama tekanan sistolik yang cenderung meningkat seiring usia. Konsumsi secara teratur, misalnya satu kali sehari, sebaiknya dilakukan tanpa penambahan garam atau penyedap, serta tetap diiringi pola makan rendah garam, aktivitas fisik ringan, dan pemantauan tekanan darah secara berkala.

2. Bagi Program Studi S1 Keperawatan UBHI (Universitas Bakhti Husada Indonesia)

Program Studi S1 Keperawatan di UBHI dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran tambahan dalam mata kuliah keperawatan gerontik dan keperawatan komunitas. Dosen dan mahasiswa dapat mengembangkan kegiatan pengabdian masyarakat berbasis intervensi herbal tradisional seperti labu siam dalam manajemen hipertensi lansia. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan untuk pengembangan skripsi mahasiswa lain dengan topik intervensi gizi atau pengobatan alternatif berbasis lokal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah sampel dan memperpanjang durasi intervensi guna melihat efek jangka panjang dari

konsumsi rebusan labu siam terhadap tekanan darah. Peneliti juga dapat membandingkan efektivitas berbagai metode penyajian labu siam (jus, kukus, atau rebusan) serta melakukan pengukuran kadar elektrolit darah untuk mengevaluasi mekanisme fisiologis secara lebih mendalam. Selain itu, penting pula untuk mempertimbangkan variabel lain seperti asupan makanan harian, kepatuhan konsumsi, dan penggunaan obat antihipertensi yang bisa mempengaruhi hasil penelitian.