

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari analisa peneliti, dari 10 jurnal yang sudah ditelaah yang di mana dari ke-10 jurnal menghasilkan ada pengaruh penurunan tekanan darah sesudah pemberian ekstrak bawang putih pada penderita hipertensi. Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan / mengonsumsi bawang putih sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan hasil dari hasil dari rievew 10 jurnal yang sudah di analisi dan ditelaah oleh peneliti.

Literature rievew ini mencoba memberikan pengetahuan pada masyarakat awam, bahwa mengonsumsi bawang putih dapat menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Ini disebabkan karena bawang putih mengandung senyawa nitrit oksida dan allicin yang bermanfaat untuk merelaksasi otot pembuluh darah, dan berperan sebagai antioksidan. Allicin juga menurunkan kadar kolesterol jahat didalam darah. Hal ini akan berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah. Oleh karna itu mengonsumsi bawang putih efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

B. Saran

Hasil dari penelitian literatur review ini dapat dijadikan acuan oleh mahasiswa keperawatan dalam memberikan penjelasan tentang manfaat dan keefektifan mengonsumsi bawang putih dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.