

# GAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI

Rejeki Novita Sari, Mursudarinah, Norman Wijaya Gati  
[rejekinovitasari1997@gmail.com](mailto:rejekinovitasari1997@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## RANGKUMAN

**Latar Belakang :** *Gaya hidup* sehat menjadi bagian penting dalam penanganan *hipertensi* dengan cara mengurangi berat badan untuk individu yang gemuk, melakukan aktivitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, kafein dan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan *hipertensi* yang berat dan komplikasi yang berbahaya. *Hipertensi* adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Masalah *hipertensi* setiap tahunnya yang semakin meningkat. Maka dari itu, penulis tertarik untuk membuat media *buku saku* untuk masyarakat sebagai upaya pencegahan *hipertensi*. *Buku saku gaya hidup* sehat untuk mencegah *hipertensi* dapat bermanfaat bagi masyarakat terutama pada penderita *hipertensi*. **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat masyarakat tentang *Gaya Hidup* Sehat untuk Mencegah *Hipertensi* sebagai upaya pencegahan terjadinya komplikasi dan juga meningkatkan kualitas hidupnya agar bisa menerapkan *gaya hidup* yang sehat. **Metode:** *Buku Saku* berjudul “*Gaya Hidup Sehat Untuk Mencegah Hipertensi*” yang dapat menarik perhatian pembaca supaya dapat memahami dan bisa meningkatkan pengetahuan. **Kesimpulan:** *Buku saku* berjudul “*Gaya Hidup* Sehat untuk Mencegah *Hipertensi*” yang berisikan tentang informasi dan materi tentang hipertensi dan juga pencegahan *hipertensi*, *gaya hidup* yang sehat untuk pencegahan *hipertensi* sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat untuk merubah *gaya hidup* yang lebih sehat.

**Kata Kunci :** *Gaya Hidup, Hipertensi, Buku Saku*