

| | |
|--|--|
| Hidayati Miftakhul Jannah NIM C2016068 Sarjana Keperawatan | Dosen pembimbing 1. Mursudarinah, M.Kes 2. Siti Fatmawati, M.Kep |
|--|--|

RESEP JUS SEHAT BAGI PENDERITA HIPERTENSI

RANGKUMAN

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyebab nomor satu kematian di dunia dan akan memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pengobatan non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah salah satunya dengan mengkonsumsi makanan buah dan sayur yang dianjurkan untuk penderita hipertensi. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menjadikan buah dan sayur agar lebih menyenangkan dan menyegarkan adalah dengan menjadikannya menjadi Jus. Buku saku dipilih untuk memberikan informasi kesehatan yang dapat merangkum informasi secara efektif dan menarik. **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi sehingga dapat memahami pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, klasifikasi hipertensi, faktor resiko hipertensi, proses terjadinya hipertensi, pengobatan hipertensi, buah dan sayur bagi hipertensi, dan resep jus yang dianjurkan bagi hipertensi. **Metode:** Buku saku berjudul “Resep Jus Sehat Bagi Penderita Hipertensi” dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kesehatan kepada penderita hipertensi. **Kesimpulan:** Buku saku berjudul “Resep Jus Sehat Bagi Penderita Hipertensi” berisikan tentang informasi-informasi penting disertai gambar ilustrasi nyata yang dapat memudahkan penderita hipertensi untuk memahami materi. Diharapkan buku saku ini dapat bermanfaat sebagai media edukasi penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Resep Jus, Buku Saku