

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG DIET GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA BOOKLET

Ayu Amalia H, Mursidarinah, Dyah Rahmawati RBU

ayuamaliahhapsari26@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

RANGKUMAN / INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Salah satu penyebab hipertensi adalah riwayat dari mengkonsumsi makanan tinggi garam, hipertensi sering terjadi pada usia lanjut (lansia). Penyakit ini merupakan penyakit yang sering muncul di Negara berkembang, salah satunya adalah Indonesia yang merupakan salah satu Negara dengan angka penderita komplikasi hipertensi sekitar 9,4 kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Dalam penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan mengatur gaya hidup dan obat anti hipertensi. Berkaitan dengan pengaturan gaya hidup yaitu mengurangi asupan garam atau diet rendah garam. Pasien hipertensi sebaiknya memiliki pengetahuan mengenai diet rendah garam karena tingkat pengetahuan yang baik tentang diet garam, akan mempermudah terjadinya perubahan tekanan darah. **Tujuan:** Untuk memberikan manfaat bagi penderita hipertensi yaitu dapat membantu penderita hipertensi untuk menerapkan diet garam sebagai upaya penurunan tekanan darah. **Metode** : *Booklet* berjudul “ Upaya Peningkatan Pengetahuan Diet Garam Penderita Hipertensi” berisikan tentang alat bantu dalam memberikan pendidikan kesehatan dan juga untuk memudahkan pemahaman informasi yang diberikan dan dijadikan sebagai pengingat meskipun tidak dalam proses pemberian pendidikan kesehatan. **Kata Kunci** : Hipertensi, Diet Garam