

EDUKASI PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA HIJAU UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA BOOKLET

Amru Fela Musliha, Dewi Kartika Sari

felaamru@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sangat diharapkan untuk mencegah penyakit komplikasi lainnya. Salah satu pencegahan komplikasi yaitu dengan mengkonsumsi air kelapa muda hijau. Air Kelapa Muda Hijau memiliki kandungan kalium tinggi dan natrium rendah penting untuk mempertahankan tekanan darah dalam batas normal. Informasi tentang pentingnya Pemberian Air Kelapa Muda Hijau dapat disosialisasikan melalui media *Booklet*. **Tujuan;** *Booklet* dapat digunakan sebagai media edukasi kesehatan pada masyarakat terutama penderita hipertensi agar mengetahui serta menerapkan konsumsi air kelapa muda hijau untuk penurunan tekanan darah. **Deskripsi Luaran;** Tema *Booklet* ini adalah Edukasi Pemberian Air Kelapa Muda Hijau dibuat menggunakan aplikasi microsoft power point dan canva. **Kesimpulan;** Konsumsi Air Kelapa Muda Hijau dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan *booklet* Pemberian Air Kelapa Muda Hijau Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi dapat digunakan sebagai media informasi yang jelas dan mudah dipahami.

Kata Kunci :

Air Kelapa Hijau, Hipertensi.