

**MANFAAT AIR SEDUHAN BAWANG PUTIH SEBAGAI
UPAYA PENURUNAN HIPERTENSI DENGAN
MEDIA BOOKLET**

Lusi Kusuma Wijayanti
lusikw8@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi, 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun, dan 31.6% pada kelompok usia 25-44 tahun. Hipertensi menyebabkan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Penatalaksanaan hipertensi salah satunya dilakukan dengan pemberian air seduhan bawang putih. Air seduhan bawang putih mengandung alisin, zat yang bekerja merelaksasi pembuluh darah, mengurangi tekanan apapun, dan kerusakan yang mempengaruhi darah tinggi. Pemberian air seduhan bawang putih ini menggunakan media edukasi yaitu booklet. **Metode :** Metode luaran KIE yang digunakan berupa *booklet* yang berisi tentang hipertensi, air seduhan bawang putih beserta langkah-langkahnya. **Hasil :** Karya project akhir yaitu media *Booklet* dengan judul air seduhan bawang putih untuk menurunkan hipertensi. **Kesimpulan :** *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi yang lebih spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *Booklet* ini dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat air seduhan bawang putih sebagai upaya penurunan hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Air Seduhan Bawang Putih, Booklet*