

**EDUKASI PEMBERIAN JUS MENTIMUN ATAU REBUSAN DAUN
SELEDRI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA *BOOKLET***

Wida Lestari

Email : wida40333@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik \geq 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik \geq 90 mmHg. DepKes RI (2018) melaporkan bahwa penderita hipertensi dengan usia diatas 18 tahun di Indonesia ditemukan 34,1% dengan jumlah penduduk pada rentang usia tersebut adalah 265 juta jiwa. Masyarakat umumnya mengatasi hipertensi dengan mengkonsumsi obat yang dapat menimbulkan efek samping. Maka dari itu diperlukan edukasi cara mengatasi hipertensi selain mengkonsumsi obat yaitu dengan mengkonsumsi jus mentimun 2 kali sehari. Selain jus mentimun, rebusan daun seledri juga dapat dikonsumsi 2 kali sehari untuk menurunkan tekanan darah. **Metode;** Penulis memilih menggunakan *booklet* karena media *booklet* dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi pada masyarakat khususnya penderita hipertensi, *booklet* juga mampu memberikan informasi yang lengkap. **Hasil;** Luaran berupa *booklet* tentang efektifitas mengkonsumsi jus mentimun atau mengkonsumsi rebusan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Kesimpulan;** Dengan adanya media *booklet* masyarakat lebih mudah mengetahui dan paham tentang pengaruh jus mentimun dan pengaruh rebusan daun seledri terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, mentimun, Daun seledri, Booklet*