

UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN REBUSAN DAUN SALAM MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Tina Wulandari

tinawulandari1998@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sedang dialami oleh seluruh dunia. Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena penderita seringkali tidak merasakan gejala. Prevalensi kejadian hipertensi diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 29,3% di tahun 2030. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dengan terapi komplementer yaitu menggunakan rebusan daun salam. Daun salam (*Syzygium polyanthum*) mengandung minyak atsiri, flavonoid, tanin dan mineral yang dapat melancarkan peredaran darah dan mengurangi tekanan darah tinggi. **Tujuan :** Diharapkan dapat memberikan informasi kepada penderita tentang pemberian terapi rebusan daun salam yang dapat menurunkan tekanan darah. **Metode :** Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan media *booklet* sebagai media informasi, *booklet* merupakan buku berukuran kecil yang berisi informasi dengan dilengkapi gambar. **Hasil :** *Project* yang dihasilkan berupa media *booklet* yang berisi informasi yang jelas disertai gambar pendukung sebagai media edukasi yang diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi penderita hipertensi sehingga tekanan darah dapat terkontrol. **Kesimpulan :** Media *booklet* dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia penderita hipertensi tentang menurunkan tekanan darah dengan daun salam dan dapat menerapkannya.

Kata kunci: *Lansia, Hipertensi, Daun Salam*