

PEMBERIAN REBUSAN DAUN SELEDRI UNTUK PENURUNAN HIPERTENSI PADA WANITA MENOPAUSE MELALUI MEDIA BUKU SAKU

Madina Bunga Tiara¹, Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc²
202016022.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit yang sering disebut sebagai *silent killer* dan dapat terjadi pada semua kalangan masyarakat, sehingga membutuhkan penanggula-ngan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Pengobatan non-farmakologi yang dapat dilakukan pada wanita yang menderita hipertensi salah satunya yakni dengan mengkonsumsi rebusan daun seledri secara teratur. Seledri dikatakan mengandung apigenin, yang mencegah penyempitan pembuluh darah, dan phthalide, yang melemaskan otot-otot arteri dan melemaskan pembuluh darah. Zat ini mengatur aliran darah, melebarkan pembuluh darah, dan menurunkan tekanan darah. **Metode:** Menggunakan media buku saku yang dapat memberikan informasi dalam cara penurunan hipertensi dengan mengkonsumsi rebusan daun seledri yang diujikan kepada 3 responden. **Hasil:** Media yang dihasilkan dari KIE berupa buku saku yang dapat dibaca langsung oleh ibu Menopause. **Kesimpulan:** Buku saku dapat digunakan sebagai media promosi, komunikasi, infomasi, edukasi tentang rebusan daun sledri untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada ibu menopause dengan hipertensi.

Kata Kunci : *Menopause, Hipertensi, Buku Saku*