

EDUKASI JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA BOOKLET

Muhammad Umamul Huda¹, Fida' Husain²
umammullhuda@gmail.com

Universitas Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih. Dampak dari hipertensi bila tidak segera diatasi dapat mengakibatkan kelainan yang fatal. Misalnya, Serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung dan stroke. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang bisa diberikan untuk penderita hipertensi yaitu mengkonsumsi jus mentimun, karena mentimun bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat jus mentimun melalui media edukasi booklet. **Metode:** Media edukasi dikembangkan dalam bentuk booklet. Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang berisi pengertian hipertensi, faktor resiko, gejala, cara pencegahannya, manfaat konsumsi jus mentimun serta langkah-langkah pembuatan dan penerapan jus mentimun. Booklet disusun secara menarik dengan bahasa sederhana dan jelas. **Hasil:** Booklet yang dihasilkan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan memahami secara mandiri manfaat jus mentimun, sehingga dapat diaplikasikan di rumah sebagai salah satu upaya terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. **Kesimpulan:** Penggunaan media booklet tentang edukasi manfaat jus mentimun merupakan metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sebagai sarana informasi mengenai cara perawatan non-farmakologis menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Manfaat Jus Mentimun, Media Booklet, Edukasi Kesehatan