

**EDUKASI PENGELOLAAN HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN DIET
DASH DI MASYARAKAT DENGAN MEDIA *BOOKLET***

Yuniar Isyah Nurhidayah

yuniar226@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan dan dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala awal, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Data WHO dan Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi adalah pola makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), yaitu pola makan dengan meningkatkan konsumsi buah, sayur, biji-bijian, produk rendah lemak, dan membatasi garam serta lemak jenuh. Namun, pengetahuan masyarakat terkait diet DASH masih terbatas sehingga diperlukan media edukasi yang mudah dipahami. Oleh karena itu, penulis mengembangkan media *booklet* sebagai sarana informasi dan edukasi bagi masyarakat. **Metode:** Mengembangkan media *booklet* berjudul “Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Diet DASH”. **Hasil:** Luaran project akhir ini berupa media *booklet* “Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Diet DASH” yang menyajikan informasi praktis dan aplikatif mengenai penerapan diet DASH sehari-hari. **Kesimpulan:** Media *booklet* ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mengatur pola makan sehat, sehingga mampu menekan risiko dan prevalensi hipertensi di masyarakat.

Kata kunci: *Booklet, DASH, Hipertensi.*