

**MANFAAT PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
MELALUI MEDIA POSTER**

Safira Alivia, Ida Nur Imamah, Sri Hartutik

safiraliv@yahoo.com

Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Tekanan darah tinggi (Hipertensi) merupakan suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi merupakan tekanan darah atau denyut jantung yang lebih tinggi dibandingkan dengan normal karena penyempitan pembuluh darah atau gangguan lainnya. Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi sangat diharapkan untuk mencegah penyakit komplikasi lainnya. Salah satunya cara pencegahannya yaitu dengan mengkonsumsi air kelapa muda. Air kelapa muda mengandung beberapa kandungan seperti gula, vitamin, kalsium dan kalium. Konsumsi bahan makanan dengan kandungan kalium tinggi dan natrium rendah penting untuk mempertahankan tekanan darah dalam batas normal. Informasi tentang pentingnya konsumsi air kelapa muda untuk penurunan tekanan darah dapat disosialisasikan melalui media. Salah satunya dengan poster. **Tujuan;** Poster dapat digunakan sebagai media edukasi kesehatan pada masyarakat terutama penderita Hipertensi agar mengetahui serta menerapkan konsumsi air kelapa muda untuk penurunan tekanan darah. **Diskripsi Luaran;** Tema Poster ini adalah Manfaat Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan dibuat menggunakan perangkat lunak aplikasi komputer dengan resolusi minimal resolusi 300 dpi. **Kesimpulan;** Konsumsi Air Kelapa Muda dapat digunakan untuk penurunan tekanan darah dan poster Manfaat Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi dapat digunakan sebagai media edukasi, komunikasi, dan informasi.

Kata Kunci : *Air Kelapa Muda, Hipertensi*

