

EDUKASI JUS TOMAT UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA POSTER

Dheana Fithria Beuty

D.fihria@yahoo.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Hipertensi adalah suatu kondisi pembuluh darah meningkat secara persisten. Hipertensi dengan komplikasi 5,3% merupakan penyebab kematian nomor lima pada semua umur. Jumlah hipertensi di Indonesia memiliki prevalensi tinggi yaitu sebesar 25,8%. Hipertensi dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas, pola makan yang tidak sehat, obesitas dan stress. Hipertensi menyebabkan gejala sakit kepala, rasa berat ditengkuk, pusing, susah tidur, dan mata berkunang – kunang. Tujuan dari pembuatan media ini untuk menambah pengetahuan dan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai konsumsi jus tomat sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode;** Menggunakan media poster berjudul “Jus Tomat Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. **Hasil;** Luaran Project akhir ini berupa media poster “Jus Tomat Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. **Kesimpulan;** Media poster “Jus Tomat Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Media Poster”, poster ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya penderita hipertensi sehingga dapat memperoleh informasi mengenai pemberian jus tomat sebagai penurun tekanan darah.

Kata Kunci : *Jus Tomat, Hipertensi, Poster*

