

REBUSAN DAUN SELEDRI SEBAGAI UPAYA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Riski Antika Sari
antikasari06@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi sering disebut juga dengan “*Silent kiler*” termasuk penyakit mematikan. Hipertensi secara langsung tidak dapat membunuh penderita, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit yang tergolong kelas berat dan mematikan. Prevalensi Hipertensi di Indonesiatercatat mencapai 658.201 orang menderita hipertensi. Untuk wilayah Jawa Tengah terdapat 121.153 orang menderita hipertensi. Salah satu bahan untuk menurunkan hipertensi dan menstabilkan tekanan darah yang baik yaitu seledri yang diolah menjadi rebusan. **Tujuan :** Memberikan informasi kepada penderita tentang pemberian terapi rebusan daun seledri dapat menurunkan tekanan darah. **Metode :** Menggunakan media *booklet* sebagai media informasi, *booklet* merupakan buku berukuran kecil dan tipis berisi informasi yang dilengkapi dengan gambar dan mudah dibawa kemana-mana. **Hasil :** Media *booklet* atasi hipertensi dengan rebusan daun seledri diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi penderita hipertensi, sehingga tekanan darah dapat terkontrol. **Kesimpulan :** Dengan media *booklet* yang berisikan tentang informasi penting disertai gambar dan disusun dengan menarik diharapkan penderita hipertensi dapat memahami dengan jelas rebusan daun seledri sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dengan media *booklet* dan menerapkannya dengan mudah.

Kata Kunci : Hipertensi, Daun Seledri, *Booklet*