

**EDUKASI TERAPI *FOOT MASSAGE* SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
MELALUI MEDIA *BOOKLET***

Rina Ayu Setyaningrum, Dewi Kartika Sari

rinasetya072@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang ; Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara abnormal, 120-140 mmHg tekanan sistol dan 80-90 mmHg tekanan diastol. Hipertensi dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja, serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif, hingga kematian. Ketidaktahuannya maka pengetahuan menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi pengetahuan terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan tugas akhir ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang terapi *foot massage* sebagai upaya penurunan tekanan darah dengan media *booklet*. **Metode** ; ; Tugas akhir ini merupakan karya project yang di buat sendiri sesuai dengan referensi yang di peroleh dalam jurnal dan buku, media yang digunakan adalah *Booklet*. **Hasil** ; Luaran project akhir ini berupa *booklet* berjudul “Tips dan Trik Menurunkan Tekanan Darah dengan Terapi Pijat Kaki”, diharapkan memberi manfaat bagi masyarakat terutama pada penderita hipertensi. **Kesimpulan** ; Kurangnya pengetahuan pada penderita hipertensi tentang terapi *foot massage* dapat ditingkatkan melalui dengan media *booklet*.

Kata Kunci ; Edukasi, Hipertensi, Foot Massage, Booklet