

MANFAAT PEMBERIAN JUS TIDU (TIMUN DAN MADU) DALAM PENURUNAN HIPERTENSI PADA WANITA MENOPAUSE MENGGUNAKAN BUKU SAKU

Ni Ayu Shadewali¹ Winarni²

202322230.students@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang menyebabkan meningkatnya morbiditas dan mortalitas kardiovaskular pada wanita yang sudah mengalami menopause. Mengonsumsi bahan-bahan alami seperti jus timun dengan madu dapat mengurangi tekanan darah tinggi. Kandungan timun dengan madu saling memiliki kandungan antihipertensi. Cara konsumsi sediakan 2 buah timun dipotong kecil- kecil, tambahkan 100 ml air matang lalu diblender sampai halus, kemudian disaring ambil sari timun nya dan ditambah madu secukupnya. Setelah itu, diminum sehari 2x pagi dan malam. **Tujuan:** Untuk memastikan hak Wanita Menopause dalam mendapatkan Pendidikan kesehatan. **Metode:** Memanfaatkan aplikasi *Canva* untuk memodifikasi pembuatan *lay out* serta gambar pada luaran berupa buku saku dengan ukuran 10 x 13 cm dalam mengedukasi wanita menopause yang mengalami hipertensi dengan mengonsumsi jus timun dan madu. **Hasil:** Media KIE berupa buku saku yang berisi informasi Pemberian Jus Tidu (Timun dan Madu) dalam Penurunan Tekanan Darah Wanita Menopause yang Mengalami Hipertensi. **Kesimpulan :** Media buku saku dapat memberikan sumber informasi pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi jus timun dan madu dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

Kata Kunci: wanita menopause, hipertensi, timun dan madu.