

EDUKASI POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Rizky Nugroho¹, Hermawati²
rizkyn941@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Intisari

Latar Belakang; Lansia merupakan kelompok rentan terhadap penyakit degeneratif, termasuk hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 36%, dan di Surakarta jumlah lansia dengan hipertensi terus meningkat. Namun, pengetahuan mengenai pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan dan pengendalian masih terbatas. Gaya hidup tidak sehat seperti pola makan buruk, kurang tidur, stres, kurang aktivitas fisik, dan merokok turut memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang efektif sangat diperlukan. **Tujuan;** Tujuan dari penulisan ini adalah mengembangkan media edukasi berupa booklet berjudul “*Sehat dan Bugar di Usia Senja dengan Pola Hidup Sehat*” sebagai sarana komunikasi, informasi, dan edukasi bagi lansia penderita hipertensi. Penyusunan booklet dilakukan melalui studi literatur, analisis kebutuhan, dan perancangan materi yang sederhana dan menarik. **Metode;** Evaluasi awal dilakukan melalui wawancara dengan lansia dan tenaga kesehatan di Puskesmas Gambirsari. Booklet ini berisi informasi penting mengenai pengelolaan hipertensi melalui pola makan sehat, pembatasan garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pengendalian faktor risiko lain. **Hasil;** Media ini dinilai mudah dipahami dan efektif sebagai alat bantu edukasi mandiri. Kesimpulannya, booklet ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi, serta dapat dimanfaatkan oleh lansia, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan. **Kesimpulan;** booklet ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi, serta dapat dimanfaatkan oleh lansia, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan.

Kata kunci: *booklet, edukasi kesehatan, hipertensi, lansia, pola hidup sehat*