

## **EDUKASI POLA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA *BOOKLET***

Laela Nur Azizah<sup>1</sup>, Hermawati<sup>2</sup>  
[Nurazizahlaela92@gmail.com](mailto:Nurazizahlaela92@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **Intisari**

**LatarBelakang:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dikenal sebagai *silent killer* karena sering tanpa gejala hingga menimbulkan komplikasi serius. Prevalensinya terus meningkat, khususnya pada lansia. Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan hipertensi memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, edukasi kesehatan melalui media yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengembangkan media edukatif berupa booklet berjudul "*Segar dan Bugar di Usia Senja dengan Pola Hidup Sehat*" sebagai sarana komunikasi, informasi, dan edukasi bagi lansia penderita hipertensi. **Metode:** Booklet disusun dalam 18 halaman berukuran A5, menggunakan bahasa sederhana, ilustrasi menarik, dan warna cerah. Materi mencakup pengertian, penyebab, dampak hipertensi, serta panduan pola hidup sehat, termasuk rekomendasi nutrisi dan aktivitas fisik. **Hasil:** Booklet memuat informasi penting terkait pengelolaan hipertensi melalui pola makan sehat, pembatasan garam, olahraga, dan kontrol faktor risiko. Media ini mudah dipahami dan efektif sebagai alat bantu edukasi mandiri bagi lansia. **Kesimpulan:** Booklet dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepatuhan lansia terhadap gaya hidup sehat untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi

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