EDUKASI PEMANFAATAN JUS MENTIMUN SEBAGAI TERAPI PENDAMPING PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Winda Resmayani[1], Norman Wijaya Gati[2]

info@unisa-surakarta.ac.id

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ʻAisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan di Indonesia dengan prevalensi mencapai 30,8% (SKI, 2023) dan sebesar 32,9% di Jawa Tengah. Hipertensi yang tidak terkontrol menyebabkan komplikasi serius. Jus mentimun berpotensi menjadi terapi pendamping nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah. Namun, pengetahuan masyarakat mengenai manfaat, cara pembuatan, dan cara konsumsinya masih terbatas. **Tujuan:** Menghasilkan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* pemberian jus mentimun sebagai terapi pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Project KIE ini berupa *booklet* yang dibuat menggunakan aplikasi Canva dengan desain yang menarik, bahasa yang komunikatif, serta dilengkapi ilustrasi yang sesuai yang memuat informasi mengenai hipertensi, manfaat jus mentimun, cara pembuatan, dan dosis konsumsi. **Hasil:** Luaran project berupa *booklet* dengan ukuran A5 dan terdiri dari 20 halaman. Hasil uji coba menunjukkan *booklet* edukasi yang mudah dipahami, informatif, dan menarik. Saran mengenai perbaikan desain sampul diterapkan untuk meningkatkan kualitas media edukasi. **Kesimpulan:** *Booklet* ini bisa menjadi sarana media edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: *Booklet* Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Jus Mentimun**.**