

ABSTRAK

PERANCANGAN KAMPANYE MENCEGAH PENYAKIT HIPERTENSI DENGAN BUAH PISANG

Oleh : Aji Bintang Waskito

NIM : 1601140201

Hipertensi tergolong dalam penyakit yang sulit untuk disembuhkan meskipun telah dilakukan pengobatan, dan juga dapat merusak bagian-bagian penting tubuh lainnya selain jantung, seperti pembuluh darah, ginjal, mata, serta otak. Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, dan stres (Nisa, 2012). Salah satu upaya untuk mengendalikan hipertensi adalah terapi non-farmakologi, yaitu terapi alternatif tanpa menggunakan obat-obatan kimiawi yang salah satunya adalah dengan mengonsumsi buah-buahan yang tinggi kalium dan potasium untuk pemenuhan kebutuhan bagi tubuh (Wijayakusuma, 2008). Pisang adalah buah yang mengandung tinggi kalium dan potasium. Penelitian menyatakan bahwa kalium dan potasium dapat menjaga kesehatan sistem peredaran darah dengan cara mengontrol aktivitas elektrik jantung dan menurunkan tekanan darah (Schmidt, 2012). Keuntungan dari buah pisang selain daripada manfaatnya, adalah dapat dikonsumsi dengan diolah maupun tidak diolah, mudah dikonsumsi dimanapun, serta dapat dikonsumsi sebagai makanan diet.

Kata kunci: Kampanye, Kesehatan, Tiga Buah Pisang, Hipertensi