

4. Tidak merokok dan hindari konsumsi alkohol
5. Pertahankan berat badan ideal dan hindari kegemukan
6. Hindari stress

Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan :

- Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari)
- Melakukan aktivitas fisik
- Tidak merokok dan menghindari asap rokok
- Menghindari minum alkohol
- Diet dengan gizi seimbang
- Mempertahankan berat badan ideal



Mencegah lebih baik dari mengobati



Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
Telp: (0361) 3370001-3370004,
 9006812, 9006813
Email : rsdm@rsdmangusada.com
Website : rsdmangusada.badungkab.go.id



02/B.HMS-V.2021



RSD MANGUSADA

APA ITU HIPERTENSI?



“
Cerdas memilah informasi
Diskusikan dengan dokter anda
bila ada hal yang kurang jelas
 ”



f RSD Mangusada @rsdmangusada

APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi atau Darah Tinggi Berarti tekanan tinggi di dalam arteri. Arteri adalah pembuluh yang mengangkut darah dari jantung yang memompa ke seluruh jaringan dan organ tubuh.

Dikatakan darah tinggi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg.

BAGAIMANA MENGUKUR TEKANAN DARAH?

1. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan alat ukur tekanan darah yang tervalidasi. Dapat digunakan tensimeter jenis digital atau air raksa.
2. Sebelum pengecekan : usahakan tubuh dalam posisi duduk tenang selama 2-5 menit, tidak mengonsumsi kopi atau rokok 30 menit sebelum pemeriksaan, serta tidak menahan kencing
3. Lakukan pemeriksaan 3x dengan interval 1 menit. Tekanan darah dihitung berdasarkan rerata dari 2 pengukuran terakhir.

SIAPA BERISIKO MENDERITA HIPERTENSI?

- Berusia diatas 65 tahun
- Mengonsumsi banyak garam
- Kelebihan berat badan
- Memiliki keluarga dengan hipertensi
- Kurang makan buah dan sayuran
- Jarang berolahraga
- Minum terlalu banyak kopi (atau minuman lain yang mengandung kafein)

GEJALA & KOMPLIKASI HIPERTENSI

- Sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala klinis apapun pada awal perjalanan penyakit.
- Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan kerusakan pada berbagai organ secara progresif tanpa menimbulkan gejala apapun pada awalnya.
- Gejala yang muncul bervariasi dan mungkin menunjukkan gangguan organ tertentu, seperti sakit kepala/pusing, pegal dan rasa berat pada tengkuk, telinga berdengung, mimisan, pandangan kabur, mudah merasa lelah, sesak napas, atau nyeri dada.
- Pengobatan diperlukan untuk mencegah komplikasi.

Jika tidak terkontrol, Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti :

- Retinopati (kerusakan retina)
- Penyakit jantung
- Gangguan saraf
- Penyakit pembuluh darah tepi
- Gangguan serabral (otak)
- Stroke
- Penyakit ginjal

PENANGANAN HIPERTENSI

Lakukan Pola Hidup Sehat

1. Mengurangi konsumsi garam
 Tidak hanya membatasi konsumsi garam dapur karena hampir 75% garam yang kita konsumsi "tersembunyi" pada makanan dalam kemasan (saus tomat, makanan kaleng, makanan instan, dll).
2. Melakukan rutinitas berolahraga
 Olah raga secara teratur akan menjaga kesehatan pembuluh darah dan jantung, serta membantu menjaga tekanan darah.
3. Diet dengan gizi seimbang.
 Rajin mengonsumsi makanan dan buah-buahan yang kaya akan serat seperti melon, tomat dan juga sayuran hijau