

KOMPLIKASI HIPERTENSI

Terdapat penyakit komplikasi dari penderita hipertensi yakni :

- Penyakit Jantung
- Stroke
- Penyakit Ginjal
- Retinopati (Kerusakan Retina)
- Penyakit Pembuluh Darah Tepi
- Gangguan Saraf
- Gangguan Serebral (Otak)

PENCEGAHAN HIPERTENSI

Lakukan pencegahan hipertensi dengan menerapkan pola hidup **CERDIK**

Cek Kesehatan

Enyapkan Asap Rokok

Rajin Aktivitas Fisik

Diet Seimbang

Istirahat Cukup

Kelola Stress

KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN PATUH

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter.

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur.

Tetap diet dengan gizi seimbang.

Upayakan aktifitas fisik dengan aman.

Hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya.

Sumber :

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia



Jak
sehat

Rumah Sehat
untuk Jakarta



ASEAN
INDONESIA
2023

SUKSES
JAKARTA
UNTUK
INDONESIA

HIPERTENSI

(TEKANAN DARAH TINGGI)



RSUD PASAR MINGGU

NO: 49/PKRS/III/2023

Jakarta
kota kolaborasi



rsudpasarminggu



(021) 29059999

PENGETERIAN HIPERTENSI

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Sering disebut **The Silent Killer** karena terjadi tanpa keluhan.

FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

Risiko yang **tidak dapat** dimodifikasi yaitu :

- Umur
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga (Genitika)

Risiko yang **yang dapat** dimodifikasi yaitu :

- Kegemukan (Obesitas)
- Merokok
- Kurang Aktivitas Fisik
- Diet Tinggi Lemak
- Konsumsi Garam Berlebih
- Dislipidemia
- Konsumsi Alkohol Berlebih
- Psikososial dan Stress

PENGATURAN POLA MAKAN

Aturan pola makan untuk penderita hipertensi dengan :



Batasi konsumsi **gula** <50 gram (4 sdm per hari).



Batasi **garam** <5gram (1 sendok teh) per hari.

Kurangi garam saat memasak.

Batasi makanan olahan dan cepat saji.



Protein dan lemak.

Batasi daging berlemak dan minyak goreng (<5 sendok makan perhari)

Makan ikan sedikitnya 3 kali perminggu.



Buah-buahan dan sayuran.

Lima porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran perhari.

Satu porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang atau tiga sendok makan sayur yang sudah dimasak.

TIPS MENGONTROL HIPERTENSI

- 1) Ketahui tekanan darah Anda (tekan darah normal 120/80 mmHg).
- 2) Kontrol tekanan darah Anda secara teratur.
- 3) Tekanan darah tinggi sering tanpa gejala.
- 4) Tekanan darah yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi.
- 5) Pastikan ketersediaan obat di rumah.
- 6) Obat penting untuk menjaga tekanan darah Anda.
- 7) Minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter.
- 8) Ketahui efek samping obat yang Anda minum.
- 9) Berhati-hati menggunakan obat bebas.