

PT EOS CONSULTANTS

**Ayo Ukur
Tekanan
Darahmu**



Speed & Service



CERAMAH

(Cek Tekanan Darah di Rumah)

Sebelum pengecekan :

- Usahakan tubuh dengan posisi duduk rileks selama 2-5 menit.
- **Pengecekan sebaiknya dilakukan 2 - 3 kali** dengan jangka waktu satu menit untuk mendapatkan data variasi tekanan darah.
- Alat ukur tekanan darah yang dianjurkan adalah yang menggunakan **manset dililitkan pada lengan (brachial blood pressure)**. Gunakan alat pengukuran tekanan darah yang sudah tervalidasi.



Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan :



1 sdt
garam

Mengurangi konsumsi
garam (jangan melebihi
1 sendok teh per hari)



Melakukan aktivitas fisik
teratur (seperti jalan kaki
3 km/ olahraga 30 menit
per hari minimal)



Tidak merokok dan
menghindari asap
rokok



Diet dengan
Gizi Seimbang



Mempertahankan
berat badan ideal



Menghindari
minum alkohol



Tips Mengontrol HIPERTENSI



Ketahui tekanan darah
Anda (tekanan darah
normal 120/80 mmHg)



Kontrol tekanan
darah Anda
secara teratur



Tekanan darah tinggi
sering tanpa gejala



Tekanan darah yang
tidak terkontrol
akan menimbulkan
komplikasi



Berhati-hati
menggunakan
obat bebas



Ketahui efek
samping obat yang
Anda minum



Minum obat
teratur dan sesuai
anjuan dokter



Obat penting untuk
menjaga tekanan
darah Anda



Pastikan
ketersediaan
obat di rumah



Ayo Ukur
Tekanan
Darahmu



Hari
Hipertensi Sedunia,
17 Mei 2023

#HHS2023

**Cegah dan Kendalikan
Hipertensi untuk
Hidup Sehat Lebih Lama**

*Measure Your Blood Pressure Accurately,
Control It, Live Longer*



SUMBER

Penyakit tidak menular.id:

1. <https://www.instagram.com/p/CsVchPNvNS3/>
2. <https://www.instagram.com/p/CsYBT3mBeXR/>
3. <https://www.instagram.com/p/CsYPDD9vS6M/>
4. <https://www.instagram.com/p/CsUyOfxhLVJ/>

