

Apa yang perlu diketahui tentang HIPERTENSI....?

PT EOS CONSULTANTS



Speed & Service



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 sering tanpa keluhan

HIPERTENSI



Sumber: Leaflet Hipertensi



Gejala Hipertensi

Tidak semua penderita hipertensi mengenali atau merasakan keluhan maupun gejala, sehingga hipertensi sering dijuluki sebagai **pembunuh diam-diam (silent killer)**

Keluhan-keluhan pada penderita hipertensi antara lain :





Siapa Saja yang Berisiko Mengidap Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)?



Kegemukan



Konsumsi garam
berlebih



Diabetes



Malas bergerak
(Kurang
Aktivitas fisik)



Ada riwayat
Hipertensi
di keluarga



Merokok/
terpapar
asap rokok



Stres yang
tidak dikelola

Jember, 19/8



FAKTOR RiSiKO HIPERTENSI

Faktor risiko yang **tidak dapat diubah**:



← Umur

← Riwayat keluarga

← Jenis kelamin

HIPERTENSI

Faktor risiko yang **dapat diubah**:

- Merokok,
- Kurang makan buah dan sayur,
- Konsumsi garam berlebih,
- Berat badan berlebih/kegemukan,
- Kurang aktivitas fisik,
- Konsumsi alkohol berlebih
- Dislipidemia
- Stres.



Mengapa Hipertensi berbahaya?

Jika tidak terkontrol, Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti:

HIPERTENSI

Penyakit
Jantung



Gangguan serebral
(otak)



Penyakit
Ginjal



Retinopati
(kerusakan
retina)



Stroke



Gangguan
saraf



Penyakit
pembuluh
darah tepi



PENCEGAHAN & 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
5x/minggu)



Tidak merokok dan
menghindari asap rokok



Diet dengan
Gizi Seimbang



Mempertahankan
berat badan ideal



Menghindari
minum alkohol

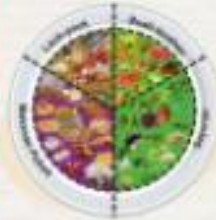


KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN PATUH



Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur



Tetap diet dengan gizi seimbang

Upayakan aktivitas fisik dengan aman



Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya



#WORLDHYPERTENSIONDAY

CEGAH DAN
KENDALIKAN
HIPERTENSI
UNTUK HIDUP SEHAT
LEBIH LAMA



HARI
HIPERTENSI
SEDUNIA 2022

17 MEI 2022



SUMBER

P2PTM KEMENKES RI

1. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>
2. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/43/gejala-hipertensi>
3. <https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI/photos/a.1233135173499449/2256298754516414>
4. <https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI/photos/a.1233135173499449/2325832820896340>
5. <https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI/photos/a.1233135173499449/2351026978376924>
6. <https://www.instagram.com/p/Cdp0K1KhZr0/>
7. <https://www.instagram.com/p/CdpmelChpT0/>
8. <https://www.instagram.com/p/CdpK7sXhQJh/>

