



Apa yang menyebabkan hipertensi?



1. Keturunan

2. Kegemukan



3. Kebiasaan Merokok



4. Memakan makanan yang banyak mengandung garam



5. Makanan ber kolesterol tinggi



6. Sakit Ginjal



7. Stress



8. Sakit gula / kencing manis



Pembagian Hipertensi

1

Hipertensi Ringan : Sistole 140 - 160 mmHg, diastole 90-95 mmHg

2

Hipertensi sedang : Sistole 160 - 179 mmHg, diastole 100-109 mmHg

3

Hipertensi berat : Sistole ≥ 180 mmHg



Cara Perawatan Hipertensi



Non-Farmakologis



Menghindari stress reriai



Menyakan ekerkisis



No semokung / sioksk / kofe



Remoat



Diet rendah / kolesterol



Tidak alkohol



Farmakologis



Dosage dan pementitian dosara tentangan terada haing dan com selek



Menulan doktor diangan yang diberikin secara teraungan

Pengobatan Tradisional



1. Dua buah timun dimakan pagi dan sore atau di parut, diperas atau di ambil airnya diminum pagi dan sore



2. 2 Buah Belimbing di makan pagi dan sore atau di parut, diperas atau diambil airnya diminum pagi dan sore



3. Sepuluh lembar daun salam direbus dalam dua gelas air sampai rebusannya.



Pesan



Periksalah Status kesehatan umum terutama tekanan darah secara rutin dan teratur



Laksanakan pola hidup yang sehat



Minumlah obat yang diberikan dokter secara teratur



Apabila muncul tanda-tanda tekanan darah tinggi, segeralah beristirahat



Segeralah periksa ke pelayanan kesehatan terdekat apabila tanda dan gejala hipertensi tidak kunjung sembuh.



Komplikasi

- Stroke →
- Gangguan saraf
- Pembesaran Jantung
- Gangguan Penglihatan
- Gangguan Ginjal
- Gangguan Otak
- Perdarahan
- Cepat Lelah
- Sesak Nafas

Apa itu Hipertensi?

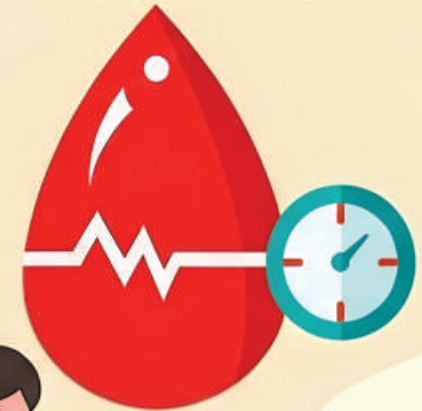
Penyakit Hipertensi atau tekanan darah tinggi itu adalah suatu keadaan dimana terjadi gangguan mekanisme pengaturan tekanan darah. Suatu dimana keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg

Faktor Resiko

- ✓ **Bisa Diubah**
 - Merokok ✗
 - Kurang Berolahraga
 - Kebiasaan Minum Kopi
 - Pola Makan
 - Minum Alkohol ✗
- ✗ **Tidak Bisa Diubah**
 - Usia
 - Jenis Kelamin
 - Riwayat Keluarga

HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi



Daftar
Leaflet

Scan QR Barcode

PKRS/044/01/2026/01