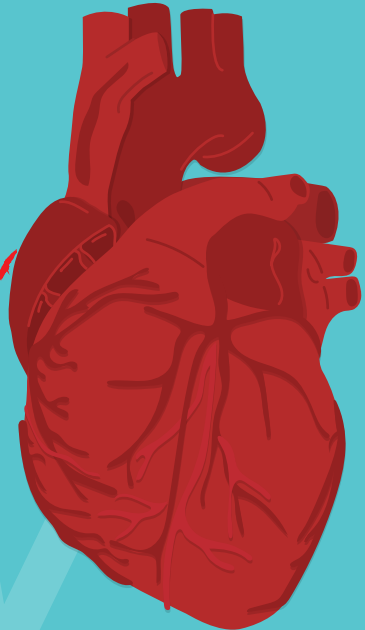




KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Hipertensi

Tekanan Darah Tinggi



THE SILENT KILLER



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

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



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Risiko yang **tidak** dapat dimodifikasi



- Umur
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga (Genetik)

Risiko yang **dapat** dimodifikasi

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

Faktor Risiko Hipertensi





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Atur Pola Makan Anda dengan :



Gula

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



Garam

- 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

5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari
(1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, manga, pisang
atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



2

Kontrol
tekanan darah
Anda secara
teratur

3

Tekanan
darah tinggi
sering tanpa
gejala

1

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

4

Tekanan darah
yang tidak
terkontrol akan
menimbulkan
komplikasi

5

Pastikan
ketersediaan
obat di
rumah

9

Berhati-hati
menggunakan
obat bebas

7

Minum obat
teratur dan
sesuai anjuran
dokter

6

Obat penting
untuk menjaga
tekanan darah
Anda

8

Ketahui efek
samping obat
yang Anda
minum

TIPS MENGONTROL HIPERTENSI



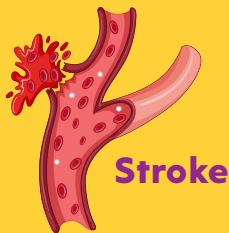


KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



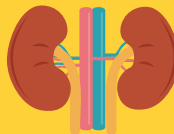
Komplikasi HIPERTENSI

**Penyakit
Jantung**

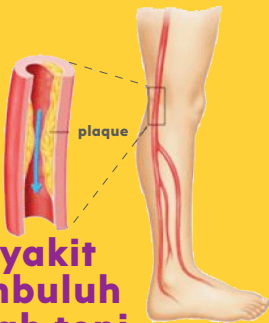


Stroke

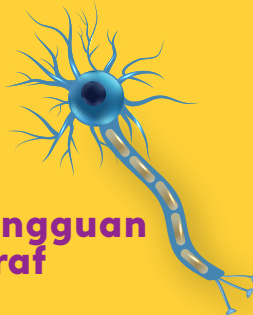
**Penyakit
Ginjal**



**Retinopati
(kerusakan
retina)**



**Penyakit
pembuluh
darah tepi**



**Gangguan
saraf**



**Gangguan
serebral
(otak)**



hemorrhagic

ischemic

atherosclerosis





Cara Mengukur Tekanan Darah

1

1

Mempersilahkan pasien untuk duduk 3-5 menit sebelum dilakukan pengukuran TD.

Sebelum pengukuran :

- Pasien harus dalam keadaan tenang
- Kandung kemih kosong (anjurkan untuk buang air kecil) dan;
- Hindari konsumsi kopi, alkohol dan rokok minimal 30 menit sebelum pengukuran.

karena semua hal tersebut akan meningkatkan TD dari nilai sebenarnya.

2

Pastikan Baterai diganti sebelum melakukan pengukuran (bila menggunakan tensimeter digital).

Gunakan manset dengan ukuran yang sesuai, posisi batas bawah manset sekitar 2.5 cm di atas siku.

3

Melakukan pengukuran TD dengan kondisi sebagai berikut:

- Posisi duduk bersandar dan rileks
- Lengan diposisikan di atas meja, dengan ketinggian se-level dengan posisi jantung
- Posisi kaki tidak menyilang dan telapak kaki rata menyentuh lantai.
- Apabila menggunakan baju lengan panjang usahakan lipatan baju tidak menghambat aliran darah.
- Selama pengukuran dilarang bergerak berbicara.





Cara Mengukur Tekanan Darah

4

Melakukan pengukuran TD sebanyak 2 (dua) kali, beri jeda 1-2 menit, serta pengukuran tambahan atau pengukuran ke 3 dapat dilakukan jika pengukuran kedua memiliki hasil lebih dari 5 mmHg.

Pertimbangkan menggunakan nilai rerata TD jika dianggap lebih tepat.

5

Pada kunjungan pertama: ukur TD pada kedua lengan untuk mendeteksi kemungkinan adanya perbedaan.

Pada pengukuran selanjutnya menggunakan sisi lengan dengan pengukuran tertinggi sebagai referensi.





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Pencegahan Hipertensi



Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Tahun 2017



www.p2ptm.kemkes.go.id



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Kendalikan HIPERTENSI dengan PATUH

P



P

eriksa kesehatan secara rutin
dan ikuti anjuran dokter

A

A

tasi penyakit dengan pengobatan
yang tepat dan teratur



T



T

etap diet dengan gizi seimbang

U

U

payakan aktifitas fisik dengan aman



H



H

indari asap rokok, alkohol dan
zat karsinogenik lainnya

