

HIPERTENSI

(TEKANAN DARAH TINGGI)



Disusun Oleh :

KKN TANJUNG KARANG

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KUDUS

TAHUN AKADEMIK 2020/2021

Apakah tekanan darah tinggi itu ?



Hipertensi adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal atau peningkatan abnormal secara terus menerus lebih dari suatu periode, dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90mmHg. (Aspiani, 2014)

Klasifikasi tekanan darah tinggi



Menurut (WHO, 2018) batas normal tekanan darah adalah tekanan darah sistolik kurang dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik kurang dari 80 mmHg. Seseorang yang dikatakan hipertensi bila tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg

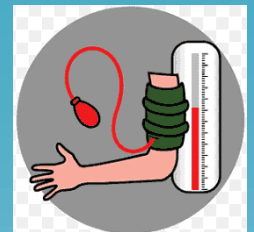
Kategori	Tekanan darah	
	Sistolik	Diastolik
Normal	< 120 mmHg	<80 mmHg
Prehipertensi	120-129 mmHg	<80 mmHg
Hipertensi <i>stage I</i>	130-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensi <i>stage II</i>	≥ 140 mmHg	≥ 90 mmHg



Apa yang menyebabkan tekanan darah tinggi

- Gaya hidup tidak sehat
- Konsumsi garam berlebihan
- Merokok
- Minum-minuman beralkohol
- Kurang olahraga
- Kegemukan
- Stress / banyak pikiran

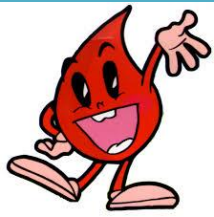
Akibat lanjut dari darah tinggi



1. Penebalan dan pengerasan dinding pembuluh darah
2. Penyakit jantung
3. Serangan otak / stroke
4. Pengelihanatn menurun
5. Gangguan gerak dan keseimbangan
6. Kerusakan ginjal kematian

Bagaimana tanda dan gejalanya

- Sakit kepala
- Mudah marah
- Telinga berdengung
- Mata terasa berat atau pandangan kabur
- Mudah lelah
- Susah tidur
- Terasa sakit di tengkuk
- Tekanan darah lebih dari normal



Cara mencegah aplikasi darah tinggi

1. Berat badan ideal
2. Makan makanan bergizi
3. Olahraga teratur
4. Mengubah kebiasaan hidup
5. Kurangi makanan berlemak tinggi dan bergaram
6. Kontrol teratur ke puskesmas / fasilitas kesehatan
7. Hindari stress
8. Dekatkan diri pada Allah



Pengobatan tradisional

1. Dua buah timun dimakan pagi dan sore atau diparut, diperas, diambil airnya diminum pagi dan sore
2. Dua buah belimbing dimakan pagi dan sore atau diparut, diperas, dan diambil airnya diminum pagi dan sore
3. Sepuluh lembar daun salam rebus dalam 2 gelas air sampai rebusannya tinggal 1 gelas diminum pagi dan sore hari
4. Sepuluh lembar daun alpukat direbus dalam 2 gelas air sampai airnya tinggal 1 gelas



Pembagian tekanan darah tinggi

1. Tekanan darah normal :
130 / 80 mm Hg
2. Tekanan darah tinggi ringan :
140- 159 / 90 -99 mm Hg
3. Tekanan darah tinggi sedang :
160 – 179 / 100 – 109 mm Hg
4. Tekanan darah tinggi berat ;
180 – 200 / 110 – 119 mm Hg
5. Tekanan darah tinggi sangat berat :
>210 / >120 mm Hg

Semoga bermanfaat

