

Nama :  
Usia :  
Kelamin: L / P

Tanggal	Pukul	Tekanan Darah (mmHg)	Nadi /mnt
15-2-2022	07.30	140/80	80
	20.00	135/80	76

"Ukur tekanan darah Anda setiap harinya dan pantau hasilnya."

Kategori	Sistol	Diastol
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120 - 139	80 - 89
Hipertensi grade 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensi grade 2	>160	>100

### Faktor yang mempengaruhi tekanan darah:

- Usia
- Jenis kelamin
- Minuman beralkohol
- Diabetes, penyakit ginjal
- Kecemasan, stres
- Olahraga
- Obesitas
- Merokok



### Sebelum melakukan pengukuran tekanan darah, sebaiknya:

-  Tidak merokok selama 30 menit.
-  Tidak mengonsumsi kafein selama 30 menit sebelumnya.
-  Tidak berolahraga 30 menit dan istirahat min. 2 menit.
-  Hindari makan saat pemeriksaan.
-  Kosongkan kandung kemih.

Catat dan kontrol tekanan darah Anda di rumah.

Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit, Februari 2022.

# Pemantauan Tekanan Darah



**RSUD dr. M. Haulussy**

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe

Ambon - Maluku

Telp. 0911-344871

[www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id](http://www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id)

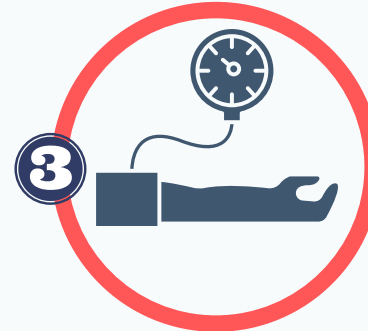
# Bagaimana mengukur tekanan darah Anda di rumah?



Pastikan Anda rileks. Duduklah di kursi dengan tegak dan kaki menyentuh lantai.



Dianjurkan untuk tidak merokok, olahraga, mengonsumsi alkohol, kopi atau teh dalam kurun waktu 30 menit sebelum pemeriksaan.



Istirahatlah di kursi minimal 2 menit dengan lengan kiri bersandar dengan nyaman pada permukaan datar. Duduk dengan tenang, jangan berbicara.



Gunakanlah alat pengukur tekanan darah dengan benar. Sesuaikan ukuran manset dengan ukuran lengan.



Disetiap kesempatan, ambil setidaknya dua pembacaan dengan interval 1 menit diantaranya.



Ukur tekanan darah Anda dua kali sehari: satu di pagi hari dan satu di malam hari



Anda dapat meminta bantuan pengasuh/anggota keluarga Anda.



Pengukuran tekanan darah di pagi hari harus dilakukan dalam kurun waktu 1 jam sejak bangun, setelah buang air kecil, dan sebelum minum obat. Pada malam hari harus dilakukan sebelum tidur dan sebelum minum obat.