<!DOCTYPE html>

<html lang=”id”>

<head>

<meta charset=”UTF-8”>

<meta name=”viewport” content=”width=device-width, initial-scale=1.0”>

<title>Info Hipertensi</title>

<style>

Body {

Font-family: Arial, sans-serif;

Margin: 0;

Padding: 0;

Background: #f9f9f9;

Color: #333;

}

Header {

Background-color: #4a90e2;

Color: white;

Padding: 20px;

Text-align: center;

Box-shadow: 0 2px 5px rgba(0,0,0,0.1);

}

.container {

Max-width: 800px;

Margin: 30px auto;

Padding: 20px;

Background-color: white;

Border-radius: 12px;

Box-shadow: 0 4px 12px rgba(0,0,0,0.08);

}

H2 {

Color: #4a90e2;

}

Ul {

Margin-left: 20px;

}

</style>

</head>

<body>

<header>

<h1>Informasi Penyakit: Hipertensi</h1>

</header>

<div class=”container”>

<h2>Apa itu Hipertensi?</h2>

<p>Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi kronis di mana tekanan darah terhadap dinding arteri meningkat secara terus-menerus. Jika tidak dikontrol, hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal.</p>

<h2>Gejala Umum Hipertensi</h2>

<ul>

<li>Sakit kepala (terutama di pagi hari)</li>

<li>Pusing</li>

<li>Penglihatan kabur</li>

<li>Sesak napas</li>

<li>Detak jantung tidak teratur</li>

<li>Kelelahan atau kebingungan</li>

</ul>

<h2>Obat yang Umum Digunakan</h2>

<p>Beberapa obat yang sering diresepkan untuk mengontrol hipertensi:</p>

<ul>

<li><strong>Amlodipine:</strong> 5-10 mg/hari (Calcium Channel Blocker)</li>

<li><strong>Captopril:</strong> 12.5-50 mg dua kali sehari (ACE inhibitor)</li>

<li><strong>Hydrochlorothiazide:</strong> 12.5-25 mg/hari (Diuretik)</li>

<li><strong>Losartan:</strong> 50-100 mg/hari (ARB)</li>

</ul>

<h2>Aturan Pakai Obat</h2>

<ul>

<li>Minum obat sesuai dosis yang dianjurkan oleh dokter</li>

<li>Konsumsi pada waktu yang sama setiap hari</li>

<li>Jangan menghentikan pengobatan tanpa seizin dokter</li>

<li>Minum cukup air, terutama untuk obat diuretik</li>

</ul>

<h2>Peringatan Pemakaian</h2>

<ul>

<li>Perhatikan efek samping seperti batuk kering (pada ACE inhibitor)</li>

<li>Hindari makanan tinggi garam dan lemak</li>

<li>Hindari penggunaan bersamaan dengan obat herbal tanpa konsultasi</li>

<li>Rutin cek tekanan darah dan fungsi ginjal</li>

<li>Hamil atau menyusui? Konsultasikan dulu ke dokter</li>

</ul>

</div>

</body>

</html>