

PINTAR KESEHATAN

HIPERTENSI

PERLU DIKETAHUI



PENGANTAR

A background image of a flower, possibly a gerbera, with a text box overlay. The text box is a thin blue rectangle containing the word 'EDUKASI' in bold black capital letters.

EDUKASI

HALLO PERAWAT GULAHA CARE

Ebook ini merupakan media dalam menyampaikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat sebagai usaha mencegah dan mengurangi risiko masalah kesehatan sehari-hari secara mandiri. Bagian ini khususnya penyakit tidak menular (PTM)

MENGETAHUI DAN CEGAH HIPERTENSI

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah
memberikan

Kesempatan untuk terus berkarya

Kepada semua civitas dan pemimpin yang telah
mendukung secara materiil dan moral untuk
perkembangan kualitas professional Keperawatan

Khusus di persembahkan ebook ini spesial untuk
Individu, Keluarga, Kelompok, Masyarakat dan
Mahasiswa untuk menambah wawasan dan
memotivasi kita semua untuk selalu menjaga
Kesehatan dan kebugaran, semoga sehat selalu

Salam Sayang

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1
Ucapan Terima Kasih	2
Pengertian Hipertensi	4
Pengukuran Tekanan Darah	5
Memahami Tekanan Darah	6
Faktor Penyebab	7
Pencegahan dan Pemulihan	8
Penutup	16

PENGERTIAN



Salah satu dari risiko penyakit jantung yang masih sangat mengkhawatirkan di dunia saat ini dikutip dari data *World Health Center* (WHO) adalah Hipertensi. Presentase penduduk di negara berkembang termasuk Indonesia masih meningkat 26,4%.

Di Indonesia, masalah hipertensi ini sangat berhubungan dengan faktor pendidikan,

Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Banyak faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah, baik faktor yang dapat diubah maupun tidak. Salah satu faktor yang dapat diubah adalah gaya hidup, di mana gaya hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya akan suatu penyakit. Dan faktor yang tidak dapat diubah adalah genetik.



PENGUKURAN TEKANAN DARAH

Hipertensi biasa disebut juga dengan tekanan darah tinggi yang merupakan suatu keadaan tubuh di mana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg.

Pengukuran ini dapat dipastikan ulang dengan cara selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang.

MEMAHAMI

Peningkatan tekanan darah lebih dari normal disebut hipertensi dan jika kurang normal disebut hipotensi.

Tekanan darah sangat berkaitan dengan curah jantung, tahanan pembuluh darah perifer (kekentalan) *Viskositas* dan kelenturan (*Elastisitas*) pembuluh darah.



FAKTOR PENYEBAB

Penyebab hipertensi berkaitan erat dengan aktivitas dan siklus dari sirkulasi jantung. Hipertensi terjadi sebagai respon peningkatan curah jantung atau peningkatan tekanan perifer. Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi terjadinya hipertensi.

1. **Keturunan (Genetik).**
2. **Respon neurologi terhadap stress.**
3. **Obesitas → tingkat insulin tinggi tekanan darah meningkat.**
4. **Stress karena lingkungan.**
5. **Hilangnya elastisitas jaringan dan arterosklerosis pada orang tua (lansia).**

PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN

Pencegahan penyakit jantung sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko komplikasi serius.

1. Mengadopsi Pola Makan Sehat

Diet Seimbang: Konsumsi berbagai jenis makanan sehat, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein tanpa lemak.

Kurangi Lemak Jenuh dan Trans: Batasi asupan makanan yang tinggi lemak jenuh dan trans, seperti daging merah berlemak dan produk olahan.

Kurangi Garam: Batasi penggunaan garam dalam masakan dan hindari makanan olahan yang tinggi garam.

Batasi Gula: Hindari minuman manis dan makanan yang tinggi gula.

PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN

Pencegahan penyakit jantung sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko komplikasi serius.

2. Melakukan Aktivitas Fisik secara Teratur

Olah raga Rutin: Lakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu untuk aktivitas aerobik sedang atau 75 menit per minggu untuk aktivitas aerobik intens.

Aktivitas Fisik Harian: Tingkatkan aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, bersepeda, atau naik tangga.



PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN

Pencegahan penyakit jantung sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko komplikasi serius.

3. Menghindari Kebiasaan Merokok

Berhenti Merokok: berhentilah segera. Merokok adalah salah satu faktor risiko terbesar untuk penyakit jantung.

Hindari Asap Rokok: Jauhi lingkungan yang penuh dengan asap rokok.



PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN

Pencegahan penyakit jantung sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko komplikasi serius.

4. Mengendalikan Berat Badan

Pertahankan Berat Badan Ideal: Usahakan untuk menjaga berat badan dalam kisaran yang sehat sesuai dengan indeks massa tubuh (IMT).

Timbanglah Berat badan secara berkala di pusat layanan terdekat.

Gabungan Diet dan Olahraga: Kombinasikan diet sehat dengan aktivitas fisik untuk mengelola berat badan.



PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN

Pencegahan penyakit jantung sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko komplikasi serius.

5. Mengelola Stres

Teknik Relaksasi: Praktikkan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam.

Aktivitas yang Menyenangkan: Temukan hobi atau aktivitas yang membantu mengurangi stres.



PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN

Pencegahan penyakit jantung sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko komplikasi serius.

6. Pemeriksaan Kesehatan Rutin

Pantau Tekanan Darah: Periksa tekanan darah secara rutin dan konsultasikan dengan dokter jika terdapat peningkatan.

Pantau Kadar Kolesterol: Periksa kadar kolesterol darah secara rutin.

Pantau Kadar Gula Darah: Jika Anda memiliki risiko diabetes, periksa kadar gula darah secara rutin.



PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN

Pencegahan penyakit jantung sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko komplikasi serius.

6. Mengelola Kondisi Medis yang Ada

Kontrol Diabetes: Jika Anda memiliki diabetes, kendalikan kadar gula darah dengan baik.

Kontrol Hipertensi: Kendalikan tekanan darah dengan diet, olahraga, dan obat-obatan jika diperlukan.

Kontrol Kolesterol: Jaga kadar kolesterol dengan diet, olahraga, dan obat-obatan jika diperlukan.



PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN

Pencegahan penyakit jantung sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko komplikasi serius.

7. Edukasi dan Kesadaran

Tingkatkan Pengetahuan: Pelajari lebih banyak tentang penyakit jantung dan faktor risikonya.

Dukung Lingkungan Sehat: Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu dalam menjalani gaya hidup sehat.

Batasi minuman Alkohol



PEMANFAATAN HERBAL

Cinnamon (*Cinnamomum verum*): Kayu manis dikenal memiliki efek positif pada metabolisme dan dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Bawang Putih (*Allium sativum*): Bawang putih telah lama dikenal memiliki efek penurun tekanan darah. Senyawa allicin dalam bawang putih diyakini dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan mengurangi tekanan darah.

Pisang: Pisang kaya akan kalium, yang dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan menyeimbangkan efek natrium dalam tubuh.

Kurangi Natrium: Batasi asupan garam dan makanan olahan yang tinggi natrium. Pilih makanan segar dan gunakan rempah-rempah untuk memberi rasa.



PENUTUP

Dengan mengikuti langkah-langkah pencegahan ini, Anda dapat mengurangi risiko Hipertensi, penyakit jantung dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.



Kunjungi layanan Kesehatan dan Kebugaran
IDAMAN ANDA “**Hallo Perawat**”
APLIKASI GULAHA CARE



REFERENSI

Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing (14th ed.). Wolters Kluwer.

Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020 : GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249.
<https://doi.org/10.3322/caac.21660>.

SYUKUR DOFU...



KREASI OLEH:
Wasis Nugroho