



# WASPADAI HIPERTENSI TEKANAN DARAH TINGGI

MULAI  
**140/90**  
mmHg



## PENGERTIAN HIPERTENSI



Hipertensi atau lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah kondisi peningkatan **tekanan darah sistolik > 140 mmHg** dan **diastolik > 90 mmHg**

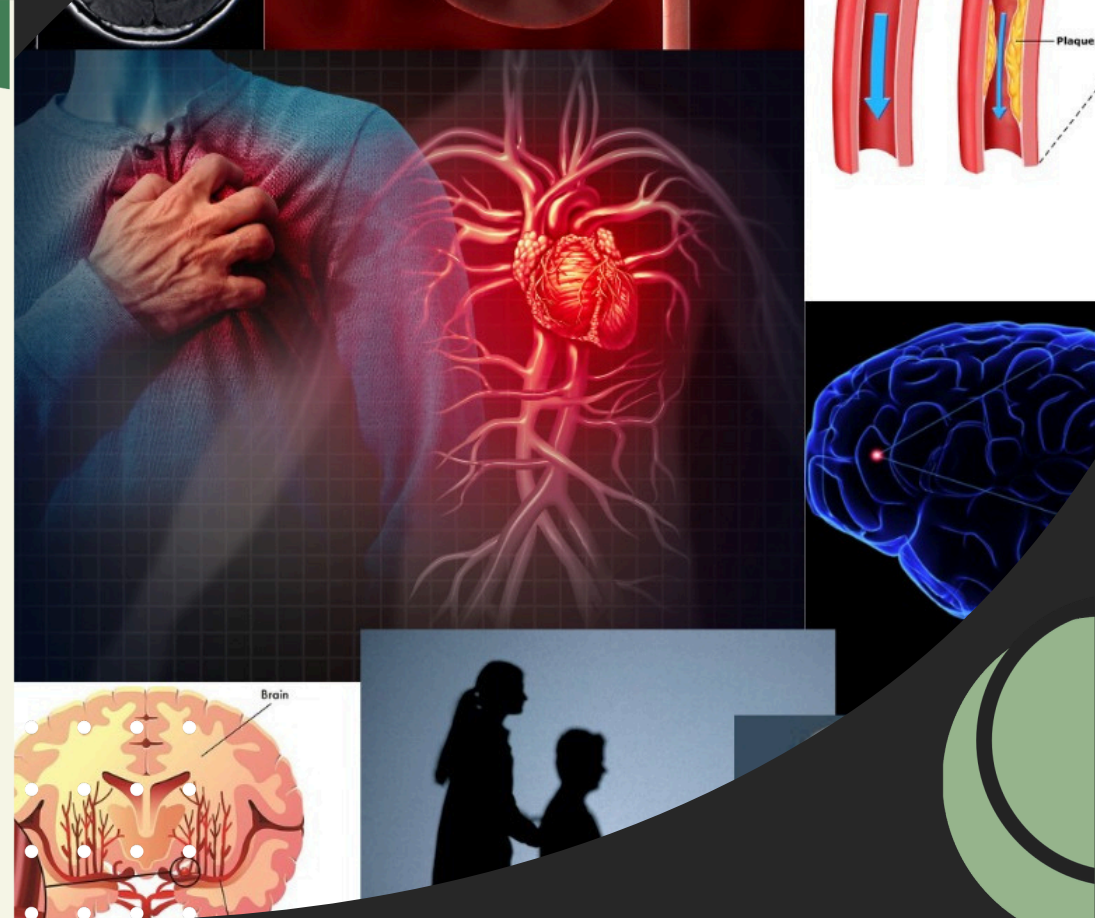
- SISTOLIK** adalah tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak adalah mewakili tekanan di dalam
- DIASTOLIK** pembuluh darah ketika jantung beristirahat di antara detaknya

Seseorang dapat mengalami tekanan darah tinggi apabila semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan akibat sempitnya pembuluh darah pada arteri. Hipertensi dapat diketahui dengan pemeriksaan secara rutin pada tekanan darah

## MENGAPA HIPERTENSI BERBAHAYA ?

Seseorang dapat mengalami tekanan darah tinggi apabila semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan akibat sempitnya pembuluh darah pada arteri.

Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal jantung, gagal ginjal, penyakit vaskular perifer dan kerusakan pembuluh darah retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan



## KOMPLIKASI HIPERTENSI

Jika dibiarkan tidak terkontrol, hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi antara lain :

- Penyakit Jantung
- Penyakit Stroke
- Penyakit Ginjal
- Retinopati (Kerusakan Retina)
- Penyakit Pembuluh Darah Tepi
- Gangguan Saraf
- Gangguan Serebral (Otak)

Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal

# FAKTOR RESIKO HIPERTENSI

## FAKTOR RESIKO YANG TIDAK DAPAT DIMODIFIKASI



### USIA

Hipertensi lebih beresiko terjadi pada usia 65 tahun ke atas



### JENIS KELAMIN

- Pria mempunyai risiko 2,3X lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibanding wanita
- Setelah memasuki menopause, prevalensi Hipertensi pada wanita meningkat.
- Setelah usia 65 tahun, akibat faktor hormonal pada wanita kejadian Hipertensi lebih tinggi daripada pria



### GENETIK

Riwayat keluarga yang menderita hipertensi dapat meningkatkan resiko hipertensi keturunannya

## FAKTOR RESIKO YANG DAPAT DIMODIFIKASI



Obesitas



Kebiasaan merokok



Kurang aktivitas fisik



Diet tinggi lemak



Diet tinggi lemak



Dislipidemia



Konsumsi alkohol berlebihan



Psikososial & stress

# GEJALA HIPERTENSI



Hipertensi pada umumnya tidak disertai gejala atau keluhan tertentu

Keluhan tidak spesifik yang dapat terjadi pada penderita hipertensi yaitu :



Sakit kepala



Jantung berdebar



Gelisah



Penglihatan kabur



Mudah lelah

# PENGATURAN POLA MAKAN

Untuk mengendalikan faktor resiko hipertensi, perlu mengatur pola makan sehat dengan gizi seimbang :



Batasi konsumsi gula maksimal 4 sendok makan total per hari



Batasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh total perhari, batasi makanan olahan & cepat saji



Batasi konsumsi lemak/makanan digoreng. Konsumsi lemak < 5 sendok makan per hari  
5 porsi (400-500 gr) buah dan sayur per hari (1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, atau mangga, atau pisan, atau 3 sendok makan sayur yang dimasak)



# PATUH KENDALIKAN HIPERTENSI

P



Periksa 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