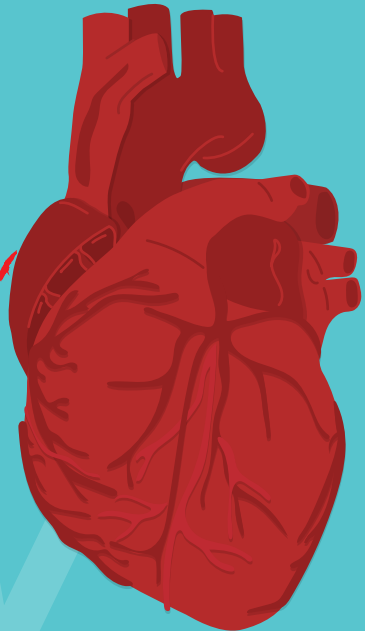




KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

# Hipertensi

Tekanan Darah Tinggi



THE SILENT KILLER



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



GERMAS  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat

# HIPERTENSI



**Hipertensi** atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg

Sering disebut **The Silent Killer** karena sering tanpa keluhan



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



# Faktor Risiko Hipertensi



## Risiko yang tidak dapat dimodifikasi



- Umur
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga (Genetik)

## Risiko yang dapat dimodifikasi

- Kegemukan (Obesitas)
- Merokok
- Kurang Aktivitas Fisik
- Diet Tinggi Lemak
- Konsumsi Garam Berlebih
- Dislipidemia
- Konsumsi Alkohol Berlebih
- Psikososial dan Stres





# Atur Pola Makan Anda dengan :



## Gula

Batasi konsumsi gula  
<50 gram (4 sdm per hari)



## Garam

- Batasi garam <5gram (1 sendok teh) per hari
- Kurangi garam saat memasak
- Batasi makanan olahan dan cepat saji



## Protein dan Lemak

- Batasi daging berlemak dan minyak goreng (<5 sendok makan perhari)
- Makan ikan sedikitnya 3 kali perminggu

## Buah-Buahan dan Sayuran



5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari  
(1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, manga, pisang  
atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)





1

Ketahui  
tekanan darah  
Anda (tekanan  
darah normal  
120/80 mmHg)

2

Kontrol  
tekanan darah  
Anda secara  
teratur

3

Tekanan  
darah tinggi  
sering tanpa  
gejala

4

Tekanan darah  
yang tidak  
terkontrol akan  
menimbulkan  
komplikasi

5

Pastikan  
ketersediaan  
obat di  
rumah

6

Berhati-hati  
menggunakan  
obat bebas

7

Ketahui efek  
samping obat  
yang Anda  
minum

8

Minum obat  
teratur dan  
sesuai anjuran  
dokter

9

Obat penting  
untuk menjaga  
tekanan darah  
Anda

# TIPS MENGONTROL HIPERTENSI





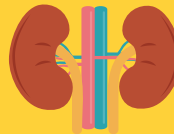
# Komplikasi HIPERTENSI

## Penyakit Jantung

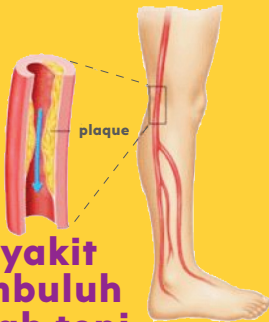


Stroke

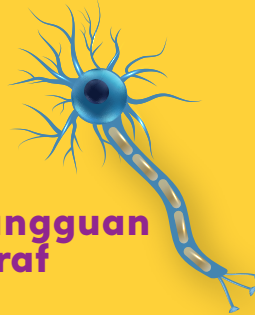
## Penyakit Ginjal



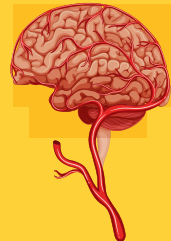
Retinopati  
(kerusakan  
retina)



Penyakit  
pembuluh  
darah tepi



Gangguan  
saraf



Gangguan  
serebral  
(otak)



hemorrhagic

ischemic

atherosclerosis





# Cara Mengukur Tekanan Darah

# 1

## 1

Mempersilahkan pasien untuk duduk 3-5 menit sebelum dilakukan pengukuran TD.

### Sebelum pengukuran :

- Pasien harus dalam keadaan tenang
- Kandung kemih kosong (anjurkan untuk buang air kecil) dan;
- Hindari konsumsi kopi, alkohol dan rokok minimal 30 menit sebelum pengukuran.

karena semua hal tersebut akan meningkatkan TD dari nilai sebenarnya.

## 2

Pastikan Baterai diganti sebelum melakukan pengukuran (bila menggunakan tensimeter digital).

Gunakan manset dengan ukuran yang sesuai, posisi batas bawah manset sekitar 2.5 cm di atas siku.

## 3

Melakukan pengukuran TD dengan kondisi sebagai berikut:

- Posisi duduk bersandar dan rileks
- Lengan diposisikan di atas meja, dengan ketinggian se-level dengan posisi jantung
- Posisi kaki tidak menyilang dan telapak kaki rata menyentuh lantai.
- Apabila menggunakan baju lengan panjang usahakan lipatan baju tidak menghambat aliran darah.
- Selama pengukuran dilarang bergerak berbicara.



# Cara Mengukur Tekanan Darah

2

4

Melakukan pengukuran TD sebanyak 2 (dua) kali, beri jeda 1-2 menit, serta pengukuran tambahan atau pengukuran ke 3 dapat dilakukan jika pengukuran kedua memiliki hasil lebih dari 5 mmHg.

Pertimbangkan menggunakan nilai rerata TD jika dianggap lebih tepat.

5

Pada kunjungan pertama: ukur TD pada kedua lengan untuk mendeteksi kemungkinan adanya perbedaan.

Pada pengukuran selanjutnya menggunakan sisi lengan dengan pengukuran tertinggi sebagai referensi.





# Pencegahan Hipertensi



Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit  
Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular  
Tahun 2017





# Kendalikan HIPERTENSI dengan PATUH

**P**



**P**

eriksa 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

