



CERME

**cek kesehatan
secara rutin**

**Rajin
olahraga**

**Eliminasi makanan
berlemak**

Enyahkan rokok

**Mengurangi
garam**

BEBAS HIPERTENSI

**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SURABAYA
2023**

DAFTAR ISI

Pengertian Hipertensi.....	1
Gejala Hipertensi.....	2
Faktor Resiko Hipertensi.....	3
Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi	4
Diet Pada Hipertensi.....	6
Cara Mengukur Tekanan Darah.....	8
Senam bagi penderita Hipertensi.....	13
Daftar Pustaka.....	14

HIPERTENSI



**ipertensi adalah Peningkatan tekanan darah
tolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik
 ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran**

GEJALA HIPERTENSI

Tidak Semua Penderita hipertensi mengalami keluhan/gejala, Sehingga hipertensi sering diuluki sebagai Pembunuh diam-diam

Keluhan pada Penderita hipertensi diantaranya:

Jantung berdebar

Mudah lelah

Gelisah

Sakit kepala

Nyeri dada

Pandangan kabur

Pusing



FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

FAKTOR RISIKO YANG
TIDAK DAPAT DIUBAH

UMUR

JENIS
KELAMIN

GENETIK

FAKTOR RISIKO
YANG DAPAT
DIUBAH



MEROKOK

STRES

DISLIPIDEMIA



KONSUMSI GARAM
BERLEBIH

BERAT BADAN
BERLEBIH

KURANG AKTIVITAS
FISIK

DIET RENDAH
SERAT

KONSUMSI
ALKOHOL



PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI

Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan:

CERME

Cek kesehatan
Secara rutin

Rajin
olahraga

Eliminasi makanan
berlemak

Enyahkan rokok

Mengurangi
garam

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti
anjuran dokter

Pengobatan yang tepat dan teratur

PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI

Apabila telah terkena hipertensi, pengobatan dapat dilakukan di Puskesmas sebagai penanganan awal dan kontrol

Hipertensi membutuhkan pengobatan jangka panjang, obat diminum secara teratur sesuai anjuran dokter meski tak ada keluhan. Yang harus diketahui:

1. cara minum obat, dosis obat, dan berapa kali diminum dalam sehari
2. Perbedaan obat-obatan yang diminum. Obat jangka panjang (untuk tensi) dan obat jangka pendek untuk menghilangkan keluhan.



DIET PADA HIPERTENSI

Bahan Makanan Yang diperbolehkan :

Beras, ubi, mie, maizena, hunkwee, terigu, gula pasir, kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah, kacang kolo, tempe, tahu tawar, oncom), minyak goreng, margarine tanpa garam, sayuran, dan buah-buahan segar, bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, kencur, laos, salam, sereh

Cara Memasak Yang Dianjurkan :

- Dalam menumis atau memasak sebaiknya menggunakan mentega atau margarine yang tidak mengandung natrium (garam).
- Untuk memperbaiki rasa masakan yang tawar, dapat menggunakan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, gula, cuka, kunyit, daun salam, dan asam.
- Dengan menggoreng, menumis, pepes, kukus atau memanggang dapat menambah rasa masakan sehingga tidak terasa tawar.

DIET PADA HIPERTENSI

Contoh Menu Dalam sehari :

Makan Pagi

- Nasi Putih
- Pepes ikan
- Tumis tempe
- Bening bayam
- Buah jeruk

Makan Siang

- Nasi Putih
- Bola-bola ayam
- Tumis tahu dan sayuran
- Buah pepaya

Makan Malam

- Nasi Putih
- Semur telur
- Tempe bumbu tomat
- SOP sayuran
- Buah naga

Selingan Pagi

- Ubi rebus
- Pisang rebus

Selingan Siang

- Bubur mutiara

Selingan Malam

- Puding buah

CARA MENGUKUR TEKANAN DARAH

SETIAP ORANG DEWASA HARUS CEK TEKANAN DARAH SECARA RUTIN

1. Mempersilahkan pasien untuk duduk 3-5 menit
Sebelum dilakukan tekanan darah
Sebelum pengukuran:
 - Pasien harus dalam keadaan tenang
 - kandung kemih kosong (buang air kecil dahulu)
 - Hindari konsumsi kopi, alkohol, dan rokok minimal 30 menit sebelum pengukuran

Hal-hal tersebut akan meningkatkan tekanan darah dari nilai sebenarnya.



CARA MENGUKUR TEKANAN DARAH

SETIAP ORANG DEWASA HARUS CEK TEKANAN DARAH SECARA RUTIN

2. Jika menggunakan tensimeter digital,
Pastikan baterai diganti sebelum melakukan pengukuran
Gunakan manset dengan ukuran yang sesuai,
posisi batas bawah manset sekitar 2,5 cm di atas siku.



CARA MENGUKUR TEKANAN DARAH

SETIAP ORANG DEWASA HARUS CEK TEKANAN DARAH SECARA RUTIN

3. Melakukan pengukuran tekanan darah dengan kondisi :

- Posisi duduk bersandar dan rileks
- Lengan di atas meja, posisi setinggi jantung
- kaki tidak menyalang dan telapak kaki menyentuh lantai
- Apabila menggunakan baju lengan panjang, lipatan baju tidak menghambat aliran darah
- Selama pengukuran dilarang bergerak maupun berbicara



CARA MENGUKUR TEKANAN DARAH

SETIAP ORANG DEWASA HARUS CEK TEKANAN DARAH SECARA RUTIN

4. Melakukan pengukuran tekanan darah sebanyak 2 kali, beri jeda 1-2 menit, pengukuran tambahan atau pengukuran ke-3 dapat dilakukan jika pengukuran ke-2 memiliki hasil $>5\text{mmHg}$ dari yang pertama.



Pertimbangkan menggunakan nilai rerata tekanan darah jika dianggap lebih tepat

CARA MENGUKUR TEKANAN DARAH

SETIAP ORANG DEWASA HARUS CEK TEKANAN DARAH SECARA RUTIN

5. Pada kunjungan pertama ukur tekanan darah pada kedua lengan untuk mendeteksi kemungkinan adanya perbedaan.

Pada pengukuran selanjutnya menggunakan sisi lengan dengan pengukuran tertinggi



SENAM HIPERTENSI

Olahraga teratur seperti aerobik atau jalan selama 30-45 menit 3-4 kali seminggu dapat memperbaiki metabolisme tubuh dan menambah kebugaran sehingga tekanan darah terkontrol

MANFAAT SENAM HIPERTENSI

- Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak berlebihan di tubuh
- Memperkuat dan membentuk otot dan bagian tubuh lain
- Meningkatkan kelentukan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, dan daya tahan
- Dapat menjadi program penurunan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Iqbal AM, Jamal SF. Essential Hypertension. [Updated 2022 Jul 4]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. 2023;1(1).
- Johanes DH, Vito AD. Cara Mengatasi Hipertensi. Kemenkes RI. 2023;1(1).
- Kementerian Kesehatan. Menenal Penyakit Hipertensi. Kemenkes RI, Jakarta. 2021;1(1).
- Kementerian Kesehatan. Leaflet Diet Rendah Garam. Kemenkes RI, Jakarta. 2018;1(1).
- P2PTM Kementerian Kesehatan RI. Diet pada Hipertensi. Kemenkes RI, Jakarta. 2018;1(1).
- P2PTM Kementerian Kesehatan RI. Faktor Risiko Hipertensi. Kemenkes RI, Jakarta. 2018;1(1).
- P2PTM Kementerian Kesehatan RI. Pencegahan dan pengendalian Hipertensi, mengurangi risiko Hipertensi. Kemenkes RI, Jakarta. 2020;1(1).
- P2PTM Kementerian Kesehatan RI. Waspada! Komplikasi Akibat Hipertensi. Kemenkes RI, Jakarta. 2020;1(1).



CERME

Cek kesehatan
secara rutin

Rajin
olahraga

Eliminasi makanan
berlemak

Enyahkan rokok

Mengurangi
garam

BEBAS HIPERTENSI