

## PENGERTIAN HIPERTENSI

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Udjianti,2010)

### Tanda dan Gejala

- Sakit Kepala
- Jantung berdebar
- Muntah
- Penglihatan Kabur
- Mimisan



### Apa yang harus dilakukan jika :

#### Sakit kepala ?

- Duduk sambil rileksasi
- Berbaring
- Pejamkan mata

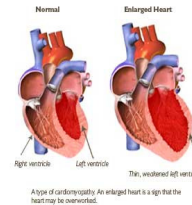
#### Jantung berdebar ?

- Rileksasi
- Napas dalam
- Istirahat



#### Muntah ?

- Duduk
- Minum hangat
- Makan sedikit
- Minum obat (lambung & anti hipertensi)



#### Penglihatan Kabur ?

- Duduk
- Pejamkan mata secara bergantian
- Periksa ke pelayanan kesehatan

#### Mimisan ?

- Duduk tegak dan jangan berbaring
- Condongkan tubuh kedepan
- Gunakan ibu jari dan telunjuk untuk memencet hidung selama 10 mnt
- Letakkan kompres dingin pada pangkal hidung

## PERAWATAN HIPERTENSI



U

By. supriyatin

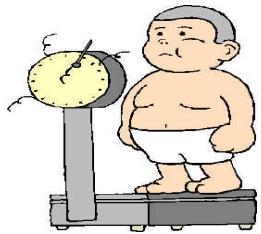


# Faktor penyebab Hipertensi



Stress

Merokok



Kegemukan

Alkohol



Konsumsi garam berlebih

Kurang Olahraga



## Pencegahan Hipertensi

- Olahraga yang cukup Misal jalan kaki  $\pm$  10-15 mnt setiap hari (cek tekanan darah sebelum olahraga)
- Tidak mengkonsumsi alcohol
- Tidak merokok
- Istirahat cukup
- Pola makan teratur (rendah garam dan kolesterol)
- Pola hidup sehat

## Pengobatan Hipertensi

- ♦ Pengobatan Medis (Minum obat anti hipertensi)
- ♦ Pengobatan tradisional (10 lbr daun salam rebus dalam 2 gelas air sisakan menjadi 1 gelas, minum 2xsehari)
- ♦ Mengatur pola makan (makan dengan gizi seimbang, yang didapat dari berbagai sumber-makanan)
- ♦ Olahraga teratur

