

HIPERTENSI

THE SILENT KILLER



Erna Veronika_Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
Meithyra Melviana Simatupang_Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia

Hipertensi keadaan di mana **tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg** dan atau **tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg** sering terjadi **tanpa adanya keluhan atau gejala**

Tanda dan Gejala Hipertensi

Sakit kepala
Kelelahan
Mual
Muntah
Sesak nafas
Gelisah
Pandangan menjadi kabur

Komplikasi Hipertensi

Penyakit jantung koroner
Stroke
Penyakit ginjal
Gangguan syaraf
Kerusakan retina mata

Faktor risiko yang dapat dimodifikasi

Berat badan berlebih (obesitas)
Kebiasaan merokok
Aktifitas fisik yang kurang
Konsumsi lemak berlebih
Konsumsi garam berlebih
Konsumsi alkohol
Stress

Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi

Bertambahnya umur
Jenis kelamin
Riwayat keturunan

Tips Mengontrol Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Rutin mengukur tekanan darah (tekanan darah normal 120/80 mmHg)
Minum obat teratur sesuai anjuran dokter
Pastikan ketersediaan obat di rumah
Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
Konsumsi gizi seimbang
Konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari
Batasi konsumsi garam berlebih
Batasi makanan olahan dan cepat saji
Batasi konsumsi daging berlemak dan minyak goreng