

Cegah dan Kendalikan **Hipertensi**  
dengan:

**CERDIK** dan **PATUH**

**CEGAH** dengan:

- C**ek kesehatan secara rutin
- E**nyahkan asap rokok
- R**ajin aktifitas fisik
- D**iet seimbang
- I**stirahat cukup
- K**elola stres



**KENDALIKAN**  
dengan:

- P**eriksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
- A**tasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur
- W**etap diet dengan gizi seimbang
- U**payakan aktifitas fisik dengan aman
- H**indari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik

Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019