

## BAGAIMANA POLA MAKAN PENDERITA HIPERTENSI?

### **GULA**

Batasi konsumsi gula < 4 sdm per hari



### **GARAM**

Batasi garam < 1 sendok teh per hari. Kurangi garam saat memasak. Batasi makanan olahan dan cepat saji.



### **PROTEIN dan LEMAK**

Batasi makanan berlemak/digoreng < 5 sendok makan minyak 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, magga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)



## BAGAIMANA MENGENDALIKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI?

Kendalikan Hipertensi dengan **PATUH**

**P**eriksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran dokter.

**A**tasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur.

**T**etap diet dengan gizi seimbang.

**U**payakan aktivitas fisik dengan aman.

**H**indari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya.

**KETAHUI ANGKANYA,  
CEGAH, DAN ATASI  
HIPERTENSI!!**



PUSKESMAS BUAYAN

# HIPERTENSI

## Tekanan Darah Tinggi



**WASPADAI HIPERTENSI  
KENDALIKAN TEKANAN DARAH**

Promosi Kesehatan  
Puskesmas Buayan

## APA HIPERTENSI ITU?

Hipertensi atau yang biasa disebut Tekanan Darah Tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Sering juga disebut **The Silent Killer** karena sering tanpa keluhan.

## APA FAKTOR RISIKO HIPERTENSI?

1. Faktor risiko yang tidak dapat diubah.

Umur, Jenis kelamin, dan riwayat keluarga.

2. Faktor risiko yang dapat diubah.

Merokok, kurang makan buah dan sayur, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, berat badan berlebih, dislipidemia, stress.

## APA GEJALA HIPERTENSI?

Pada umumnya Hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu. Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, rasa sakit di dada, mudah lelah, dll.

## MENGAPA HIPERTENSI BERBAHAYA?

Jika tidak terkontrol, Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti: Penyakit jantung, Penyakit ginjal, Gangguan saraf, Stroke, Gangguan serebral (otak), Retinopati (kerusakan retina mata), Penyakit pembuluh darah tepi.

## BAGAIMANA CARA MENCEGAH HIPERTENSI?

Hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan **CERDIK**

**C**ek kesehatan secara berkala



**E**nyahkan asap rokok



**R**ajin aktivitas fisik



**D**iet seimbang



**I**stirahat cukup



**K**elola stres dengan baik