

# CERDIK

## I. Mengatur pola makan yang sehat

- Menambah asupan kalium (mis. Pisang) dan mengurangi asupan natrium garam
- Meminimalkan makanan ringgi lemak jenuh dan mengurangi asupan trasfatty acid seperti: kue - kue krakers, makanan yang digoreng, mentega
- Mengutamakan makanan yang mengandung "polyunsaturated fatty acids", makanan berserat (beras merah, jagung, gandum), protein nabati, sayuran dan buah - buahan segar (apel dan jeruk)
- Nutrient / zat gizi harus diperoleh dari makanan bukan suplemen

## 2. Menghentikan merokok

## 3. Hindari alkohol dan penyalahgunaan obat

## 4. Melakukan olahraga teratur

- Melakukan aktifitas fisik (mis. Jalan cepat, bersepeda, berenang, dll") secara teratur (3x/minggu, tiap kali 20 -30 menit)

## 5. Menghindari stress dan beristirahat cukup

- Istirahat cukup dan tidur teratur 6-8 jam sehari
- Mengendalikan stress dengan cara berpikir positif, menyelesaikan pekerjaan satu demi satu, bersikap ramah dan mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa



Promosi Kesehatan  
RSI Surabaya Jemursari

Jl. Jemursari 51-57 Surabaya  
Telp. (031) 8471877-78  
Fax. (031) 8414877

# Hipertensi



# Hipertensi

Tekanan darah termasuk salah satu mekanisme tubuh untuk mempertahankan keadaan seimbang atau keadaan sehat. Dalam keadaan normal, tekanan darah adalah 120/80 mmHg (atau dalam batas normal adalah 140/90 mmHg) artinya tekanan pada saat jantung berdenyut maksimum (tekanan sistolik) adalah 120 mmHg, sedangkan pada saat jantung beristirahat (tekanan diastolik) tekanannya 80 mmHg.

## Hipertensi Tekanan Darah Tinggi

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah lebih tinggi daripada seharusnya. Apabila ada bagian - bagian tubuh yang berperan dalam menjaga tekanan darah (jantung, ginjal, pembuluh darah, saraf) tidak mampu lagi mempertahankan tekanan darah pada keadaan normal, maka tekanan darah menjadi lebih tinggi.

Orang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan sistolik  $> 140$  mmHg, tekanan diastolik  $> 90$  mmHg pada beberapa kali pengukuran berturut - turut.



## Penyebab Hipertensi

Meskipun beberapa penyebab hipertensi telah dikenal, namun satu jenis hipertensi yang disebut hipertensi Essensial yang paling banyak diderita orang (90%) justru belum diketahui dengan pasti penyebabnya.

Hipertensi yang lain (10%) disebabkan oleh antara lain penyakit ginjal, gangguan endokrin, keracunan, kehamilan.

## Penyebab Hipertensi

Hipertensi sebenarnya tidak berakibat fatal, namun hipertensi yang tidak dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya.

## Penatalaksanaan Pengobatan

Penderita hipertensi tidak perlu khawatir, sebab hipertensi bukan penyakit yang tidak dapat diobati. Berbagai obat untuk mengendalikan hipertensi dengan efektif telah ditemukan.

Lakukanlah pemeriksaan kesehatan lengkap, setidaknya sekali dalam setahun. Jika tidak menderita hipertensi, lakukanlah apa yang sebaiknya dilakukan untuk menghindari dampak jangka panjang.

## Faktor Risiko

### Yang tidak dapat di modifikasi

1 Umur

2 Jenis Kelamin

3 Riwayat Keluarga



### Yang dapat di modifikasi

Kegemukan 1



Kurang Aktivitas Fisik 2

Merokok dan Konsumsi Alkohol 3



Konsumsi Garam berlebih 4

Stres 5