

UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI

P

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

A

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

T

Tetap diet dengan gizi yang seimbang

U

Upayakan aktivitas fisik dengan aman

H

Hindari asap rokok dan alkohol

KOMPLIKASI HIPERTENSI



Penyakit ginjal



Stroke



Penyakit jantung



Gangguan saraf



Rusaknya retina



Gangguan otak

INFORMASI LAYANAN



24
Jam

Instalasi
Gawat
Darurat



RSUD KARSA HUSADA BATU

Jl. Ahmad Yani No.11-13, Ngaglik Kota Batu, Jawa Timur 65311

PENGENDALIAN PENYAKIT HIPERTENSI



PKRS

PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT
UMUM DAERAH KARSA HUSADA-BATU



Call Center (0341)596898 IGD 24 Jam (0341)591036



rsukarsahusadabatu.jatimprov.go.id



[rsudkarsahusada](https://www.instagram.com/rsudkarsahusada)

PENGERTIAN HIPERTENSI

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang



Penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi tekanan darah seseorang, maka semakin tinggi pula risiko orang tersebut terkena penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke

Bagaimana bisa saya terkena penyakit hipertensi?



FAKTOR PENYEBAB HIPERTENSI

- Genetik / keturunan
- Makanan yang mengandung lemak, kolesterol, garam yang tinggi
- Contoh: Margarine / Mentega
- Daging berlemak, gorengan
- Makanan cepat saji
- Kegemukan
- Perokok
- Alkohol
- Stress yang tinggi
- Kurang olahraga

TANDA & GEJALA HIPERTENSI

Seseorang dengan hipertensi akan merasakan beberapa gejala antara lain :

- Sakit kepala
- Mimisan
- Masalah penglihatan
- Nyeri dada
- Telinga berdengung
- Sesak napas
- Irama jantung tidak teratur



Gejala dari hipertensi berat penderita bisa mengalami :

- Kelelahan
- Mual dan / atau muntah
- Kebingungan
- Merasa cemas
- Nyeri pada dada
- Tremor otot
- Adanya darah dalam urine