

HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi



THE SILENT KILLER



Rumah Sakit Umum Daerah
Kota Makassar



HIPERTENSI

Merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastol >90 mmHg disebut "Silent Killer" karena sering tanpa keluhan

Risiko yang tidak dapat dimodifikasi:

1. Umur
2. Jenis Kelamin
3. Genetik

Risiko yang dapat dimodifikasi:

FAKTOR RISIKO HIPERTENSI



KOMPLIKASI HIPERTENSI



CARA mengukur tekanan darah

1 Mempersilahkan pasien untuk duduk 3-5 menit sebelum dilakukan pengukuran TD.

Sebelum pengukuran:

- * Pasien harus dalam keadaan tenang
- * Kandung kemih kosong (anjurkan untuk buang air kecil)
- * Hindari konsumsi kopi, alkohol, dan rokok minimal 30 menit sebelum pengukuran

Karena semua hal tersebut akan meningkatkan TD dari nilai sebenarnya

2 Pastikan baterai diganti sebelum melakukan pengukuran (bila menggunakan tensimeter digital)

gunakan manset dengan ukuran yang sesuai, posisi batas bawah manset sekitar 2.5 cm diatas siku

3 Melakukan pengukuran TD dengan kondisi sebagai berikut:

- a. Posisi duduk bersandar dan rileks
- b. Lengan diposisikan diatas meja, dengan ketinggian se-level dengan posisi jantung
- c. Posisi kaki tidak menyilang dan telapak kaki rata menyentuh lantai
- d. apabila menggunakan baju lengan panjang usahakan lipatan baju tidak menghambat aliran darah selama pengukuran dilarang bergerak dan berbicara

4 Melakukan pengukuran TD sebanyak 2 kali, beri jeda 1-2 menit serta pengukuran tambahan atau pengukuran ke-3 dapat dilakukan jika pengukuran kedua memiliki hasil lebih dari 5 mmHg. Pertimbangkan menggunakan nilai rerata TD jika dianggap lebih tepat

5 Pada kunjungan pertama: ukur TD pada kedua lengan untuk mendeteksi kemungkinan adanya perbedaan

Pada pengukuran selanjutnya menggunakan sisi lengan dengan pengukuran tertinggi sebagai referensi



ATUR POLA MAKAN ANDA DENGAN:

- 1 Batasi konsumsi gula <50 gram (4 sdm) per hari
- 2 Batasi garam <5 gram (1 sendok teh) perhari. kurangi garam saat memasak serta batasi makanan olahan dan cepat saji
- 3 Batasi daging berlemak dan minyak goreng (<5 sdm perhari). makan ikan sedikitnya 3 kali seminggu
- 4 5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari (1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang, atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)



Ketahui tekanan darah anda (normal:120/90 mmHg)

Kontrol tekanan darah anda secara teratur

Tekanan darah tinggi sering tanpa gejala

Tekanan darah yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi

Pastikan ketersediaan obat di rumah

Obat penting untuk menjaga tekanan darah anda

Minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter

Ketahui efek samping obat yang anda minum

Berhati-hati menggunakan obat bebas



APA TIPS MENCEGAH HIPERTENSI?

KENDALIKAN Hipertensi dengan PATUH



P

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

A



T

Tetap diet dengan gizi seimbang

Upayakan aktivitas fisik dengan aman

U



H

Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya