

Hidup sehat dengan Hipertensi(HT)



Oleh :
Muhammad Fauzi Rusly, S.Ked
Moh. Rizki Lawenga, S.Ked



Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan pemberian materi diharapkan masyarakat dapat memahami tentang penyakit HT dan mampu melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan HT.

Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

- Pengertian HT
- Penyebab HT
- Tanda dan Gejala HT
- Pencegahan dan pengendalian HT

Apa Itu HT?

- Hipertensi (HT) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam pembuluh darah, di katakan tekanan darah tinggi jika tekanan darahnya 140/90 mmHg.

Klasifikasi Tekanan Darah

Kategori Tekanan Darah Sistolik dan Tekanan Darah Diastolik

- Normal : 120/ 80 mmHg
- Hipertensi Ringan : 140/90 mmHg
- Hipertensi Berat : >180/110 mmHg



FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

HIPERTENSI

Risiko yang tidak dapat dimodifikasi

• Umur



• Jenis Kelamin



• Riwayat Keluarga (Genetik)



Risiko yang dapat dimodifikasi

• Kegemukan (Obesitas)

• Merokok

• Kurang aktivitas fisik

• Diet tinggi lemak

• Konsumsi Garam Berlebih

• Dislipidemia

• Konsumsi Alkohol Berlebih

• Psikososial dan Stres



Gejala Hipertensi

Waspada! Hipertensi!
Kendalikan Tekanan Darah

Pada umumnya Hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu.

Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah:



Sakit kepala atau pusing kadang-kadang disertai mual atau muntah akibat dari peningkatan intrakranial

Gejala Hipertensi

Waspada! Hipertensi!
Kendalikan Tekanan Darah

Pada umumnya Hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu.

Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah:



Sakit kepala,
pusing



Jantung
berdebar-debar,
rasa sakit di dada



Gelisah



Penglihatan kabur



Mudah lelah, dll

Hipertensi menyebabkan jantung bekerja lebih berat dari semestinya

Gejala Hipertensi

Waspada! Hipertensi!
Kendalikan Tekanan Darah

Pada umumnya Hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu.

Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah:



Sakit kepala,
pusing



Jantung
berdebar-debar,
rasa sakit di dada



Gelisah



Penglihatan kabur



Mudah lelah, dll.

Penglihatan kabur disebabkan karena hipertensi yang sudah lama yang menyebabkan kerusakan pada retina

Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan :

Mengurangi konsumsi garam (**Jangan melebihi 1 sendok teh per hari**)



Diet dengan Gizi Seimbang

Isi Piringku



Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu)

Tidak merokok dan menghindari asap rokok



Menghindari minum alkohol



Mempertahankan berat badan ideal

Membatasi konsumsi gula, garam, serta lemak.

Konsumsi cukup buah sayuran serta ikan atau telur

Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan :

Mengurangi konsumsi garam (**Jangan melebihi 1 sendok teh per hari**)



Diet dengan Gizi Seimbang

Isi Piringku



Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu)



Mempertahankan berat badan ideal

Tidak merokok dan menghindari asap rokok



Menghindari minum alkohol



Diet dan olahraga teratur dapat menurunkan tekanan darah dan dapat memperbaiki kinerja jantung

Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan :

Mengurangi konsumsi garam (**Jangan melebihi 1 sendok teh per hari**)

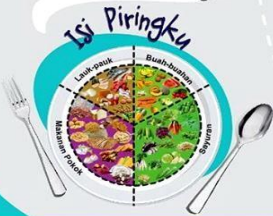


Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu)

Tidak merokok dan menghindari asap rokok



Diet dengan Gizi Seimbang



Mempertahankan berat badan ideal

Menghindari minum alkohol



Berhenti atau menghindari asap merokok dapat mengurangi efek jangka panjang dari hipertensi. Asap rokok yang dihisap dapat menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan meningkatkan kerja dari jantung

Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan :

Mengurangi konsumsi garam (**Jangan melebihi 1 sendok teh per hari**)

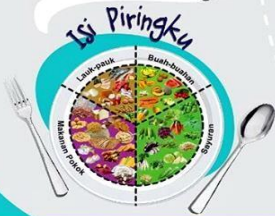


Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu)

Tidak merokok dan menghindari asap rokok



Diet dengan Gizi Seimbang



Mempertahankan berat badan ideal

Menghindari minum alkohol



Mengonsumsi alkohol dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi

Komplikasi

Tekanan darah tinggi bisa merusak pembuluh darah dan organ-organ lain di dalam tubuh. Jika tidak segera diobati, tekanan darah tinggi bisa menimbulkan penyakit-penyakit serius, seperti :

- Stroke
- Hilangnya penglihatan
- Penyakit ginjal
- Penyakit jantung

Referensi

- Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. (2019). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). Jakarta : Kemenkes RI
- Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. (2020). Apa Saja Faktor Risiko yang Menyebabkan Hipertensi . Jakarta : Kemenkes RI
- Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. (2019). Gejala Hipertensi. Jakarta : Kemenkes RI
- Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi, Mengurangi Risiko Hipertensi. Jakarta : Kemenkes RI
- National Health Service UK (2019). Health A to Z. High Blood Pressure (Hypertension).
- Mayo Clinic (2018). Diseases & Conditions. High Blood Pressure (Hypertension).

Terima Kasih

