

TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI

SAKIT KEPALA/PUSING



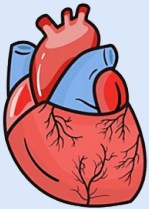
TENGKUK TERASA BERAT DAN PEGAL



PENGLIHATAN KABUR



JANTUNG BERDEBAR



TEKANAN DARAH BESAR DARI 140/90 MMHG



KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN PATUH

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

Tetap diet dengan gizi seimbang

Uayakan aktifitas fisik

Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya



HIPERTENSI



UPT RSUD SUNGAI RUMBAL

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat

No : 400.14.9/011/RSUD SR-2026

TAHUKAH KAMU ?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg

KLASIFIKASI TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA

Kategori	Tekanan darah sistolik	Tekanan darah diastolik
Normal	Dibawah 130 mmHg	Dibawah 85 mmHg
Normal tinggi	130 - 139 mmHg	85 - 89 mmHg
Stadium 1 (hipertensi ringan)	140 - 159 mmHg	90 - 99 mmHg
Stadium 2 (hipertensi sedang)	160 - 179 mmHg	100 - 109 mmHg
Stadium 3 (hipertensi berat)	180 - 209 mmHg	110 - 119 mmHg
Stadium 4 (hipertensi maligna)	200 mmHg atau lebih	120 mmHg atau lebih

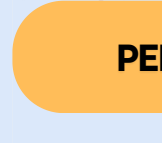
MENGAPA HIPERTENSI ITU BERBAHAYA

- Gejala sering tanpa keluhan
- Penderita baru menyadari setelah terjadi komplikasi
- jika tidak terkontrol hipertensi dapat menyebabkan penderita mengalami penyakit komplikasi

KOMPLIKASI HIPERTENSI



STROKE



PENYAKIT JANTUNG



GANGGUAN PENGLIHATAN



PENYAKIT GINJAL



GANGGUAN OTAK DAN SARAF

AYO PERIKSA
TEKANAN DARAHMU
SACARA RUTIN



FAKTOR RESIKO HIPERTENSI

Faktor yang tidak dapat diubah

1. Umur
2. Jenis kelamin
3. Riwayat keluarga

Faktor yang dapat diubah

1. Merokok
2. Kurang Makan buah dan sayur
3. Berat badan berlebih
4. Makanan tinggi natrium
5. Kurang aktif
6. Stres