

APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik $\geq$ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik $\geq$ 90 mmHg



GEJALA HIPERTENSI



Sakit kepala atau pusing



Gelisah



Mudah lelah



Penglihatan kabur



Jantung berdebar-
debar, rasa sakit
di dada

PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI

Risiko terjadinya hipertensi dapat dicegah dengan :

Mengurangi
konsumsi garam
(jangan melebihi
1 sendok teh per
hari)

Menghindari
minum
alkohol

Mempertahankan
berat badan ideal

Diet dengan
Gizi Seimbang



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

Kontrol rutin ke
dokter

Minum obat Hipertensi
dengan rutin

Tidak merokok dan
menghindari asap
rokok