

# HIPERTENSI

Hipertensi dikenal sebagai penyakit tekanan darah tinggi, tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg.



## FAKTOR RESIKO STRESS



## OBESITAS

## MEROKOK



## ALKOHOL

## HIPERTENSI SERING DISEBUT SILENT KILLER

## GEJALA HIPERTENSI

- S**AKIT KEPALA
- P**ENGLIHATAN KABUR
- G**ELISAH
- M**UDAH LELAH
- J**ANTUNG BERDEBAR



Pada umumnya hipertensi tidak disertai dengan keluhan tertentu

## KOMPLIKASI

- **GANGGUAN JANTUNG**
- **GANGGUAN SARAF**
- **GANGGUAN OTAK**
- **GANGGUAN GINJAL**

## KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN



- P**ERIKSA KESEHATAN RUTIN
- A**TASI PENYAKIT DENGAN TEPAT DAN CEAT
- T**ETAP DIET DENGAN GIZI SEIMBANG
- U**LAHRAHA DENGAN AMAN
- H**INDARI ASAP ROKOK DAN KONSUMSI ALKOHOL

Di Indonesia terdapat pergeseran pola makan, yang mengarah pada makanan cepat saji dan yang diawetkan yang kita ketahui mengandung garam tinggi, lemak jenuh, dan rendah serat mulai menjamur terutama di kota-kota besar di Indonesia.

# Olahraga

## Bagi Penderita Hipertensi

Olahraga sangat berperan dalam mencegah dan menurunkan hipertensi, menurut perhimpunan dokter hipertensi indonesia, ada beberapa ketentuan olahraga bagi penderita hipertensi

### JENIS OLAHRAGA

- Jalan kaki

Orang tanpa Hipertensi :  
2 jam 40 menit/pekan

Orang dengan Hipertensi :  
40 menit 3-4 kali/pekan

- Latihan Aerobik

1. Intesitas sedang
2. Pemanasan 10-15 menit
3. Pendinginan harus lebih lama, agar tekanan darah tidak turun secara mendadak

### OLAHRAGA YANG TERATUR, DAPAT MEMBANTU :

1. Menurunkan resiko Hipertensi
2. Merilekskan Pembuluh darah

### YANG HARUS DIPERHATIKAN

1. Cukup Istirahat
2. Menggunakan pakaian olahraga yang tidak ketat
3. Menggunakan Sepatu yang sesuai
4. Membawa dan mengonsumsi obat-obatan secara teratur

### TIPS OLAHRAGA BAGI PENDERITA HIPERTENSI

- **PILIH OLAHRAGA YANG SESUAI**
- **SESUAIKAN WAKTU**
- **JANGAN LUPA PEMANASAN DAN PENDINGINAN**

**Yuk Kendalikan Hipertensi dengan olahraga !**