



RUMAH SAKIT UMUM
MUSLIMAT PONOROGO
Jl. Ahmad Yani 155 Ponorogo

Kenali & Kendali



HIPERTENSI



RSU Muslimat Ponorogo
Jl. Ahmad Yani 155 Ponorogo
(0352) 481986



Kritik & Saran

0811 3200 9955



Pendaftaran



0811 3676 396

*Halo!
Pasti banyak sekali pertanyaan
terkait hipertensi yaa?*

*Yuk simak booklet hipertensi ini, ternyata
banyak yang harus kita ketahui
seputar hipertensi.*

*Tentunya semakin tahu kita nanti tentang
hipertensi bukan semakin takut yaa, tapi kita
semakin bijak dan tepat dalam mengelola
kesehatan tubuh kita agar dapat mencegah
dan mengendalikan hipertensi.*



Apakah itu... **HIPERTENSI**



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

Hipertensi sering disebut **"the silent killer"** karena **sering tanpa keluhan**, sehingga **penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi**, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi.

Diketahui bahwa hanya **sepertiga penderita hipertensi (36,8%)** yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan **hanya 0,7% yang minum obat**. Hasil Riskesdas 2013 dan studi di Puskesmas.



Gejala HIPERTENSI

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



Pengelihan
kabur



Mudah Lelah, dll

*Siapa Saja yang Beresiko
Mengidap Tekanan Darah
Tinggi (Hipertensi) ?*

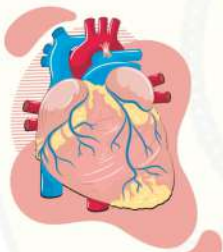


Mengapa...

HIPERTENSI

Berbahaya?

*Jika Tidak Terkontrol, Hipertensi
Dapat Menyebabkan Terjadinya
Komplikasi Seperti:*



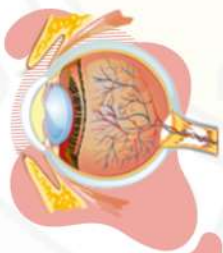
Penyakit jantung



Gangguan serebral
(otak)



Penyakit ginjal



Stroke retinopati
(kerusakan retina)



Penyakit pembuluh
darah tepi



Gangguan saraf

Faktor Risiko HIPERTENSI

1. Faktor risiko yang **TIDAK DAPAT DIUBAH**:



Umur



Riwayat
Keluarga



Jenis
Kelamin

2. Faktor risiko yang **DAPAT DIUBAH**:



Merokok



Kurang makan
buah dan sayur



Konsumsi
garam berlebih



Berat badan
berlebih/
kegemukan



Ku rang
aktivitas fisik



Konsumsi alkohol
berlebih



Disl ipidemia



Stres

TIPS MENCEGAH DAN MENGENDALIKAN HIPERTENSI

1



Batasi Gula, garam dan Lemak. Kurangi konsumsi garam (Jangan melebihi 1 sendok the per hari)

2



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

3



Tidak merokok dan menghindari asap rokok

4



Diet dengan Gizi Seimbang (Isi Piringku)

5



Mempertahankan berat badan dan lingkaran pinggang ideal.
Pria <90 cm,
Wanita <80 cm

6



Menghindari minum alkohol

KENDALIKAN *HIPERTENSI* DENGAN *PATUH*



Periksa kesehatan
secara rutin dan mengikuti anjuran dokter



Atasi penyakit
dengan pengobatan yang tepat dan teratur



Tetap diet dengan
gizi seimbang



Upayakan aktivitas
fisik dengan aman



Hindari asap rokok,
alkohol dan zat karsinogenik lainnya

POLA *HIDUP SEHAT*

Cegah Hipertensi yang Merupakan
Faktor Risiko Terkena **Penyakit**
Jantung Koroner (PJK)



Melakukan Aktivitas Fisik 30 Menit/Hari

Dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4- 9 mmHg



Mengurangi Asupan Garam

Dapat mengurangi tekanan darah sistolik 2 – 8 mmHg



Mengurangi stress

Dapat menurunkan tekanan darah sistolik 5 mmHg



Berhenti Merokok

Dapat mengurangi tekanan darah sistolik 2 – 4 mmHg



Mempertahankan BB Ideal

Dapat mengurangi tekanan darah sistolik 5 – 20 mmHg



Periksa Tekanan Darah SeCara Rutin

Pengendalian Faktor Resiko *Hipertensi*

Asupan natrium hendaknya dibatasi <100 mmol (2g)/hari setara dengan 5g (satu sendok teh kecil) garam dapur.

Cara ini berhasil menurunkan Tekanan darah sistolis (TDS) 3,7 mmHg dan tekanan darah diastolik (TDD) 2 mmHg.

- Bagi pasien Hipertensi, asupan natrium diabtasi lebih rendah lagi, menjadi 1,5 g/hari atau 3,5 – 4 g/hari.

- pembatasan konsumsi natrium dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke

- Asupan natrium didapat dari berbagai sumber, antara lain : garam yang ditambahkan pada produk olahan/ industri (diasinkan, diasap, diawetkan), berbagai bahan makanan sehari-hari dan penambahan garam pada waktu memasak atau saat makan

Pengendalian Faktor Resiko Hipertensi

Pedoman *Gizi Seimbang*



Garam (Natrium Klorida)

- Batasi garam <5 gram (1 sendok teh per hari) • Kurangi garam saat memasak • Membatasi makanan olahan dan cepat saji

Makanan Berlemak



- Batasi daging berlemak, lemak susu dan minyak goreng (1,5 – 3 sendok makan per hari)
- Ganti sawit/minyak kelapa dengan zaitun, kedelai, jagung, lobak atau minyak sunflower
- Ganti daging lainnya dengan ayam (tanpa kulit)



Buah – buahan dan Sayuran

- 5porsti*(400-500gram)buah–buahan dan sayuran/hari

IKAN



- Makan ikan sedikitnya tiga kali perminggu
- Utamakan ikan berminyak seperti tuna, salmon, kembung, patin dan lele

*1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak

MODIFIKASI

Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)

BAHAN MAKANAN	PORSI HARIAN	UKURAN RUMAH TANGGA
Biji-bijian/ serelia utuh (whole grains)	7-8 penukar	- 1 iris/ lembar roti - ½ gelas sereal kering - ½ gelas nasi, pasta, atau sereal & serat
Sayuran	7-8 penukar	- 1 gelas sayuran berdaun (mentah) - ½ gelas sayuran matang - ¾ gelas jus sayuran
Buah dan Jus	4-5 penukar	- 1 potong sedang buah segar - ¼ gelas buah kering - ½ mangkuk buah segar/ buah frozen/ buah kaleng - ¾ gelas jus buah

Daftar Asupan makanan di atas berdasarkan 2000 kkal/hari

MODIFIKASI

Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)

BAHAN MAKANAN	PORSI HARIAN	UKURAN RUMAH TANGGA
Susu tanpa/ rendah lemak dan produk olahannya	2-3 penukar	1 gelas susu, 1 gelas yogurt atau 1 potong keju ($\pm$ 45 g)
Daging tanpa lemak, unggas dan ikan	$\leq$ 2 penukar	- 2 potong daging matang, unggas, atau ikan - 1 butir putih telur *
Kacang-kacangan, seeds (biji-bijian) dan polong- polongan	$\frac{1}{2}$ - 1 penukar	- 1 gelas kacang-kacangan - $\frac{1}{2}$ gelas atau 2 sdm seeds - 2 sendok makan selai kacang - $\frac{1}{2}$ gelas kedelai atau kacang polong matang

*Oleh karena telur mengandung tinggi kolesterol
batasi asupan kuning telur tidak lebih dari 4 butir/ minggu

Daftar Asupan makanan di atas berdasarkan 2000 kkal/hari

MODIFIKASI

Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)

BAHAN MAKANAN	PORSI HARIAN	UKURAN RUMAH TANGGA
Lemak dan Minyak	2-3 penukar	- 1 sendok teh margarin - 1 sendok teh minyak sayur - 1 sendok makanan mayonnaise rendah lemak/ salad dressing
Sweets dan gula	5 penukar/minggu	- 1 sendok makna gula pasir - 1 sendok makan jelly atau selai - ½ gelas sobert, gelatin - 1 gelas limun
Garam	1 penukar	1 Sendok kecil

Daftar Asupan makanan di atas berdasarkan 2000 kkal/hari

Diet H I P E R T E N S I

Bahan Makanan yang diperbolehkan :

Bahan Makanan Segar Seperti :

Beras, ubi, mie, maizena, hunkwee, terigu, gula pasir

Kacang-kacangan dan hasil hasil olahannya, seperti kacang hijau, kacang merah, kacang kolo, tempe, tahu tawar, oncom

Minyak goreng, margarine tanpa garam, sayuran dan buah-buahan segar.

Bumbu seperti :

Bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, kencur, laos, salam, sereh, dll.

Cara Memasak yang Dianjurkan:

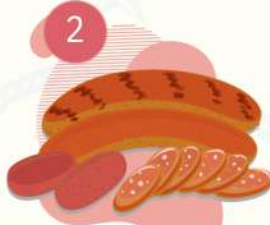
- Dalam menumis atau memasak sebaiknya menggunakan mentega atau margarine yang tidak mengandung natrium (garam)
- Untuk memperbaiki rasa masakan yang tawar, dapat digunakan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, gula, cuka, kunyit, daun salam, dan asam.
- Dengan menggoreng, menumis, pepes, kukus atau memanggang juga dapat meninggikan/ menambah rasa masakan sehingga tidak terasa tawar.

Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Bahan makanan yang harus dihindari:



Makanan yang diolah dengan menggunakan garam dapur dan atau baking powder dan soda seperti roti, biscuit, kue asin, keripik asin dan makanan kering asin lainnya.



Makanan yang diolah dengan garam dapur/diawetkan seperti ikan asin, dendeng, sosis, abon, ebi, udang kering, terasi, telur asin, telur pindang, acar, asinan dan tauco, daging asap, nugget.



Makanan yang diawetkan dalam kaleng seperti ikan sardin, kornet, sosis, sayuran dan buah dalam kaleng.



Bumbu seperti kecap, maggi, bumbu penyedap, saus tomat, sambal botol, monosodium glutamate (MSG).



Minuman bergas seperti minuman bersoda.



Margarin, mentega, keju.

TIPS LATIHAN FISIK

Jenis Latihan Fisik yang Dianjurkan

Dilakukan di tempat yang aman dan nyaman serta menggunakan pakaian yang sesuai. Pemilihan jenis latihan fisik dapat disesuaikan kondisi fisik dan Latihan fisik yang digemari. Jenis latihan fisik antara lain :

JOGGING



SENAM



BERSEPEDA

dalam ruangan
maupun luarruangan



BERENANG



Latihan Fisik/ Olahraga yang Dapat Dilakukan di Rumah



Jalan Cepat

Disekitar halaman rumah/
di dalam rumah selama
kurang lebih 30 - 45 menit/hari



NAIK TURUN TANGGA

Di rumah
10 – 15 menit,
2-3 kali sehari



Jumping Jacks

(Gerakan sederhana,
yakni melompat sambil
membuka tangan dan kaki,
lalu mengatupkannya Kembali)



Squat atau Sit-Stand



Wall Push Up



Hula Hoop

MANFAAT LATIHAN FISIK

Memperlancar
aliran darah

Memperkuat
otot jantung dan
meningkatkan kapasitas
jantung

Memperbaiki
kelenturan sendi dan
kekuatan otot



Memperbaiki
postur tubuh

Mengendalikan
berat badan

Menurunkan risiko
osteoporosis

Meningkatkan
ketahanan tubuh

MANFAAT LATIHAN FISIK

MANFAAT BAGI PSIKOLOGIS

Meningkatkan
rasa percaya diri

Membangun
rasa sportivitas

Memupuk
tanggung jawab

Membantu
mengendalikan
stress

Meningkatkan
kemampuan untuk
beradaptasi

Mengendalikan
kecemasan dan
depresi

MANFAAT BAGI SOSIO-EKONOMI

Meningkatkan
produktivitas

Menurunkan
biaya pengobatan

Menurunkan
angka tidak masuk
kerja



CERAMAH

(Cek Tekanan Darah di Rumah)

Usahakan tubuh dengan posisi duduk rileks selama 2-5 menit.

Pengecekan sebaiknya dilakukan 2-3 kali dengan jangka waktu satu menit untuk mendapatkan data variasi tekanan darah

Alat ukur tekanan darah yang dianjurkan adalah menggunakan manset dililitkan pada lengan (brachial blood pressure). Gunakan alat pengukuran tekanan darah yang sudah tervalidasi



METODE

MANAJEMEN STRESS

Relaksasi agar ketegangan tubuh berkurang

Bersikap terus terang

Meditasi untuk memusatkan dan menenangkan pikiran

Ubah cara pandang ke arah positif

Ciptakan pikiran atau "mbatin" yang positif

Cerita kepada teman atau keluarga terdekat, cari dan bangun dukungan dari mereka

Jaga pola makan dan olahraga teratur

Berdoa dan beribadah dengan penuh ketulusan



Hindari 10 Bentuk Kesalahan Berfikir

Pemikiran segalanya
atau tidak sama sekali

Memperbesarmasalah
dan mengecilkan
kemampuan

Terlalu
menggeneralisir

Penalaran
Emosional

Melihat semua
sebagai hal negatif

Pernyataan
"harus"

Mengabaikan
hal positif

Memberi cap

Cepat
Menyimpulkan

Merasa
bertanggungjawab
secara tidak tepat





*Terima kasih sudah membaca
booklet ini hingga selesai.
Semoga booklet ini dapat membantu semua
sahabat sehat untuk mencegah dan
mengendalikan hipertensi yaa! Ayo lindungi diri
dan keluarga dari hipertensi.
Mari wujudkan Indonesia bebas hipertensi.*



RSU Muslimat Ponorogo

Jl. Ahmad Yani 155 Ponorogo
(0352) 481986



Kritik & Saran

0811 3200 9955



rsu.muslimat



PENDASTARAN

0811 3676 396

RSU Muslimat
Ponorogo