



RS Bhayangkara Lemdiklat Polri
Jl. Ciputat Raya No. 40, Jakarta Selatan
(021) 7650384



HIPERTENSI

(Tekanan Darah Tinggi)

Oleh:
Tim PKRS
RS Bhayangkara Lemdiklat Polri

Penatalaksanaan



- Diet rendah garam
- Menurunkan berat badan
- Mengatur pola hidup sehat

Pencegahan

- Mengatur diet agar berat badan tetap ideal juga untuk menjaga agar tidak terjadi hiperkolesterolemia, Diabetes Mellitus, dsb
- Dilarang merokok atau menghentikan merokok
- Merubah kebiasaan makan sehari-hari dengan konsumsi rendah garam.
- Melakukan exercise untuk mengendalikan berat badan.

Pengertian?

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg.

Penyebab

- 1 Genetik (Keturunan)
- 2 Obesitas (Kegemukan)
- 3 Faktor Stress
- 4 Hiperaktifitas (aktifitas berlebih)
- 5 Faktor pola hidup

Tanda dan Gejala

- a. Peningkatan tekanan darah > 140/90 mmHg
- b. Sakit kepala
- c. Pusing / migraine
- d. Rasa berat ditengok
- e. Sukar tidur
- g. Lemah dan lelah

