

HIPERTENSI



Apa itu Hipertensi?

Tekanan darah tinggi adalah tekanan darah yang terukur lebih tinggi dari normal, yang diukur sedikitnya pada 3 waktu yang berbeda. Secara umum disebut dengan tekanan darah tinggi apabila pada pengukuran didapatkan tekanan darah > 140/90 mmHg.

Penyebab Hipertensi

- Keturunan
- Usia
- Berat badan berlebih
- Banyak makanan beragam
- Konsumsi alkohol
- Stress
- Penggunaan Obat kontrasepsi
- Kurang aktivitas & bermalasan
- Obat-obatan tertentu (flu, alergi, dll)
- Kelainan/gangguan organ tubuh (ginjal, kelenjar gondok, dll)



Klasifikasi Hipertensi

Kategori	TDS (mmHg)		TDD (mmHg)
Normal	< 120	dan	< 80
Pra-hipertensi	120 - 139	atau	80 - 89
Hipertensi tingkat 1	140 - 159	atau	90 - 99
Hipertensi tingkat 2	> 160	atau	> 100
Hipertensi Sistolik Terisolasi	> 140	dan	< 90

sumber: www.p2ptm.kemkes.go.id

Cara Mencegah Hipertensi



- Diet rendah lemak, rendah garam
- Hindari memakan durian/minuman beralkohol
- Berolahraga teratur dan terkontrol
- Tidak merokok
- Tidak minum kopi
- Menurunkan berat badan jika overweight
- Menghindari stres dan lebih santai
- Mengobati penyakit yang menyertai