

HIPERTENSI “THE SILENT KILLER”

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang sering disebut The silent killer karena sering tanpa keluhan

Gejala Hipertensi

Pada umumnya hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu. Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah:

1. Sakit kepala, pusing
2. Jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada
3. Gelisah
4. Penglihatan kabur
5. Mudah lelah

Pencegahan dan pengendalian Hipertensi

1. Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh 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
5. Mempertahankan berat badan ideal
6. Menghindari minum alkohol

Sumber: Direktorat P2PTM Kemenkes RI