

Cara Mengukur Tekanan Darah

1

Mempersilahkan pasien untuk duduk 3-5 menit sebelum dilakukan pengukuran TD.

Sebelum pengukuran :

- Pasien harus dalam keadaan tenang
 - Kandung kemih kosong (anjurkan untuk buang air kecil) dan;
 - Hindari konsumsi kopi, alkohol dan rokok minimal 30 menit sebelum pengukuran.
- karena semua hal tersebut akan meningkatkan TD dari nilai sebenarnya.

2

- Pastikan Baterai diganti sebelum melakukan pengukuran (bila menggunakan tensimeter digital).
- Gunakan manset dengan ukuran yang sesuai, posisi batas bawah manset sekitar 2.5 cm di atas siku.

Melakukan pengukuran TD dengan kondisi sebagai berikut:

- Posisi duduk bersandar dan rileks
- Lengan diposisikan di atas meja, dengan ketinggian se-level dengan posisi jantung
- Posisi kaki tidak menyilang dan telapak kaki rata menyentuh lantai.
- Apabila menggunakan baju lengan panjang usahakan lipatan baju tidak menghambat aliran darah.
- Selama pengukuran dilarang bergerak berbicara.

Cara Mengukur Tekanan Darah

2

4

Melakukan pengukuran TD sebanyak 2 (dua) kali, beri jeda 1-2 menit, serta pengukuran tambahan atau pengukuran ke 3 dapat dilakukan jika pengukuran kedua memiliki hasil lebih dari 5 mmHg.

Pertimbangkan menggunakan nilai rerata TD jika dianggap lebih tepat.

5

Pada kunjungan pertama: ukur TD pada kedua lengan untuk mendeteksi kemungkinan adanya perbedaan.

Pada pengukuran selanjutnya menggunakan sisi lengan dengan pengukuran tertinggi sebagai referensi.

Pencegahan Hipertensi



Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Tahun 2017

Kendalikan HIPERTENSI dengan PATUH

- P**eriksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
- A**tasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur
- T**etap diet dengan gizi seimbang
- U**payakan aktifitas fisik dengan aman
- H**indari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

HIPERTENSI



Gg Kabayan RT 06 RW 01 Randublatung
Telp. (0296) 810033 Email: rsudsaminsurosentiko@blorakab.go.id

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

HIPERTENSI

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

Sering disebut **The Silent Killer** karena sering tanpa keluhan

GERM

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Pencegahan Hipertensi

CERDIK

- C**ek Kesehatan Secara Rutin
- E**nguskan asap rokok
- R**ajin Aktivitas Fisik
- D**iet Seimbang
- I**stirahat Cukup
- D**iet Seimbang
- I**telaka Stres

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Tahun 2017

GERMAS

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TIPS MENGONTROL HIPERTENSI

- Ketahui tekanan darah Anda (tekanan darah normal 120/80 mmHg)
- Kontrol tekanan darah Anda secara teratur
- Tekanan darah tinggi sering tanpa gejala
- Tekanan darah yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi
- Pastikan ketersediaan obat di rumah
- Obat penting untuk menjaga tekanan darah Anda
- Minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter
- Ketahui efek samping obat yang Anda minum
- Berhati-hati menggunakan obat bebas
- 9

GERMAS

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Faktor Risiko Hipertensi

Risiko yang tidak dapat dimodifikasi

- Umur
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga (Genetik)

Risiko yang dapat dimodifikasi

- Kegemukan (Obesitas)
- Merokok
- Kurang Aktivitas Fisik
- Diet Tinggi Lemak
- Konsumsi Garam Berlebih
- Dislipidemia
- Konsumsi Alkohol Berlebih
- Psikososial dan Stres

www.p2ptm.kemkes.go.id

GERMAS

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Kendalikan HIPERTENSI dengan PATUH

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

Tetap diet dengan gizi seimbang

Upayakan aktifitas fisik dengan aman

Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

GERMAS

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Atur Pola Makan Anda dengan :

Gula Batasi konsumsi gula <50 gram (4 sdm per hari)

Garam

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

Protein dan Lemak

- Batasi daging berlemak dan minyak goreng (<5 sendok makan perhari)
- Makan ikan sedikitnya 3 kali perminggu

Buah-Buahan dan Sayuran

5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari (1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, manga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)

GERMAS