

# Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)



Jl. Veteran No. 41-43 Sragen  
Telp. 0271 891538 Fax. 0271 8824230  
Email. [rsusarilahusada@gmail.com](mailto:rsusarilahusada@gmail.com)  
Website. [rsusarilahusada.com](http://rsusarilahusada.com)  
079/LF/PKRS/RSSH/2022



## 1. Pengertian:

Kondisi medis dimana terjadi peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu lama.

Penderita yang mempunyai sekurang-kurangnya tiga bacaan tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg saat istirahat diperkirakan mempunyai keadaan darah tinggi. Klasifikasi Tekanan Darah Dewasa

Kategori	Sistolik	Diastolik
Normal	< 120 mmHg	(dan) < 80 mmHg
Pre-Hipertensi	120-139 mmHg	(atau) 80-89 mmHg
Stadium 1	140-159 mmHg	(atau) 90-99 mmHg
Stadium 2	>= 160 mmHg	(atau) >= 100 mmHg

## 2. Penyebab:

Hipertensi primer, yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi sekunder, yaitu hipertensi yang disebabkan oleh penyakit, obat-obatan, maupun kehamilan.

## 3. Gejala:

- Sakit kepala
- Mual
- Muntah
- Sesak nafas
- Gelisah
- Pandangan menjadi kabur
- Kelelahan
- Susah tidur



## 4. Faktor Risiko

☛ Merokok



☛ Obesitas

☛ Stress.

☛ Minum alkohol

☛ Kurang berolah raga

☛ Pola makan banyak garam dan lemak,

## 5. Penatalaksanaan

☺ Setelah umur 30 tahun, periksa tekanan darah setiap bulan.

☺ Jangan merokok/minum alkohol

☺ Kurangi berat badan

☺ Olah raga teratur

☺ Kurangi garam/lemak

☺ Pelajari cara-cara mengendalikan stres.



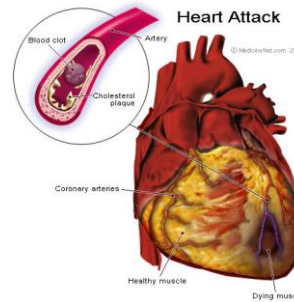
## 6. Komplikasi

☛ Penyakit jantung koroner

☛ Gagal ginjal

☛ Stroke

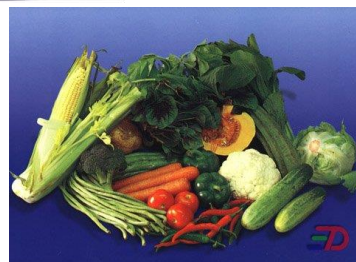
☛ Gangguan penglihatan



## 7. Diet

➤ Makanan yang dianjurkan

❖ Sayuran dan buah-buahan



➤ Makanan Yang harus dihindari

❖ Makanan bergaram tinggi.



❖ Alkohol dan merokok.

