

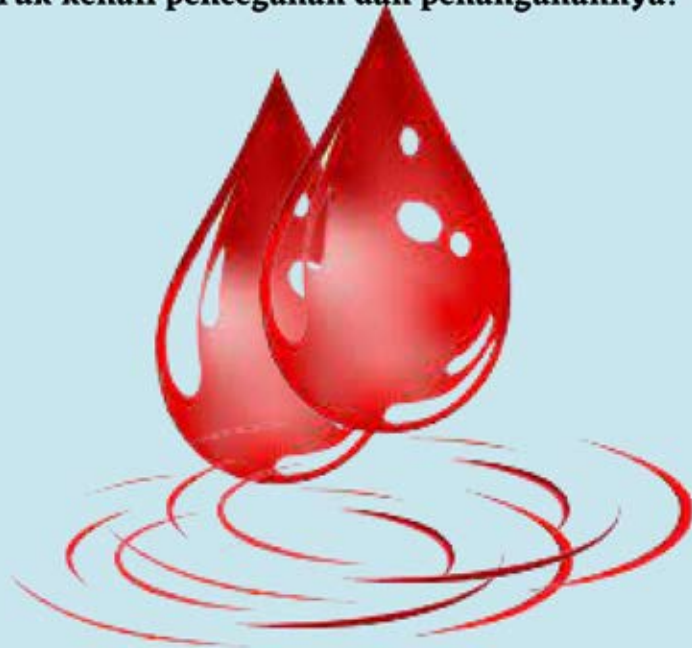


Buku Saku

HIPERTENSI

Si Pembunuh Senyap

"Yuk kenali pencegahan dan penanganannya."



Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
2021

Copyright © 2021, Penerbit CV. Pusdikra Mitra Jaya, Medan

Judul Buku	: Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)
Penulis	Fauziah Fitri Tambunan Nurmayni : Putri Rapiq Rahayu Pidia Sari Suci Indah Sari
Editor	: Reni Agustina Harahap, SST, M.Kes
Penerbit	CV. Pusdikra Mitra Jaya : Jln. William Iskandar No. 2-K/22, Medan e-mail : cvpusdikramitrajaya@gmail.com
Cetakan Pertama	: Desember 2021
ISBN	: ISBN : 978-623-6853-59-7

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang keras memperbanyak, memfotokopi sebagian atau seluruh isi buku ini, serta memperjualbelikannya tanpa mendapat izin tertulis dari penerbit maupun penulis terkait.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin, puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat-Nya Buku Saku “Hipertensi Si Pembunuh Senyap” dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, Besertakeluaga-Nya. Sahabat-Nya, dan kita selaku umat-Nya hingga akhir zaman.

Rangkaian kata terimakasih saya ucapkan kepada Ibu Reni Agustina Harahap, SST, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PBL-DR UINSU Kelompok 14 dan seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan buku saku ini.

Buku saku ini diperuntukkan agar masyarakat mengetahui tentang pencegahan hipertensi beserta penanganannya. Buku saku ini masih memiliki banyak kekurangan dan penulis mengharapkan berbagai bahan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan buku saku ini. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Salam sehat, terimakasih!

PBL Kelompok 14

Tim Penyusun

Editor :

Reni Agustina Harahap, SST, M.Kes

Penulis :

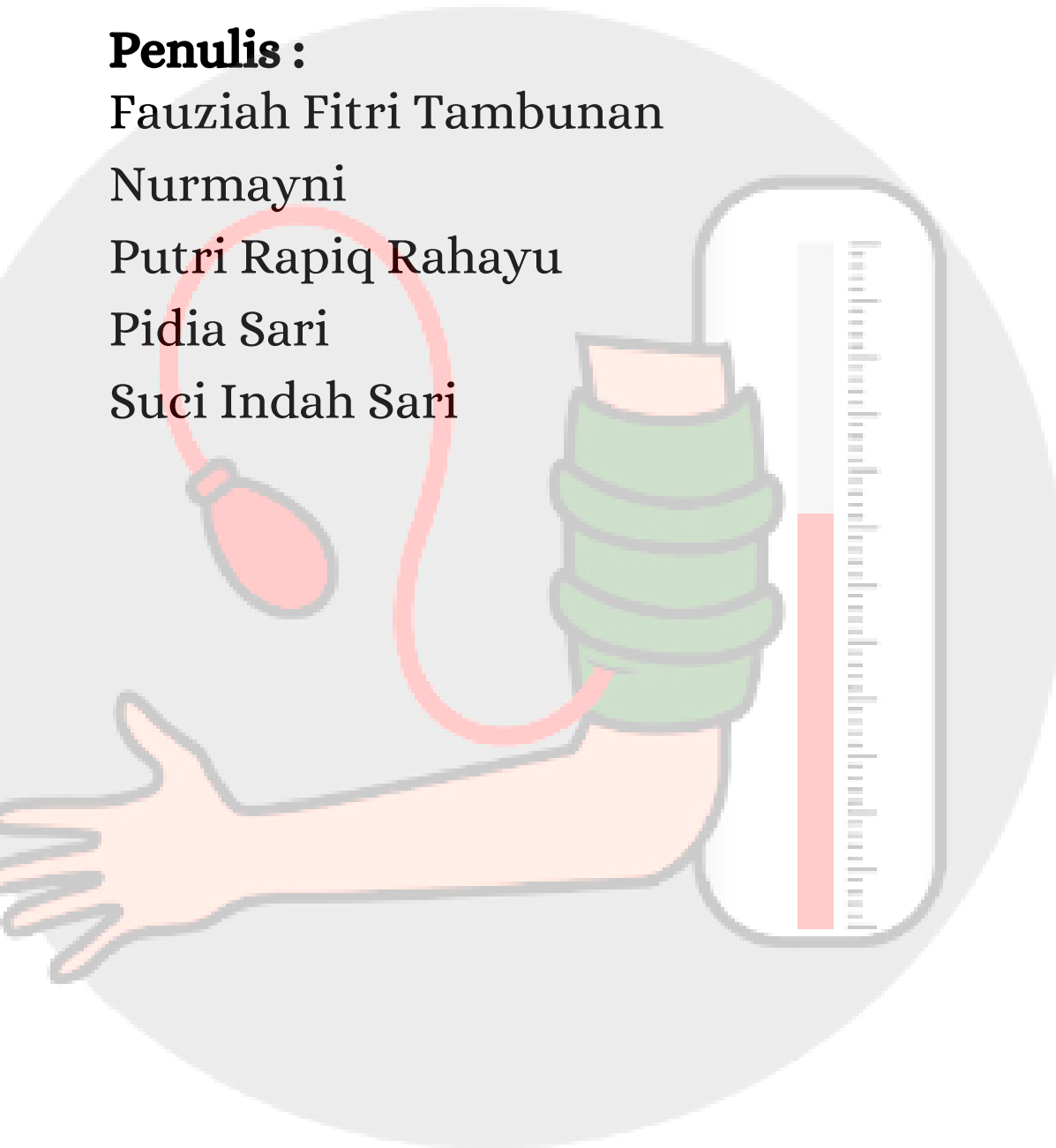
Fauziah Fitri Tambunan

Nurmayni

Putri Rapiq Rahayu

Pidia Sari

Suci Indah Sari



DAFTAR ISI

1. Kata Pengantar.....	i
2. Tim Penyusun.....	ii
3. Daftar Isi.....	iii
4. Pengertian Hipertensi.....	2
5. Gejala Hipertensi.....	4
6. Akibat Jika Memiliki Hipertensi.....	6
7. Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi.....	8
8. Pencegahan Hipertensi.....	11
9. Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Penyebabnya.....	14
10. Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Tingginya Tekanan Darah.....	16
11. Tips Bagi Penderita Hipertensi.....	18
12. Cara Alami Menurunkan Tekanan Darah.....	22
13. Pengobatan Tradisional untuk Hipertensi.....	24
14. Ayat Al-Qur'an yang Menjelaskan Mengenai Hipertensi.....	28
15. Daftar Pustaka.....	30



Apa Sih Hipertensi Itu ???





Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluaksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami.





Apa Saja Sih Gejala Hipertensi Itu ???



Gejala Hipertensi

Sakit pada bagian belakang kepala

Leher terasa kaku

Sering kelelahan bahkan mual

Pandangan jadi kabur karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal

Bahkan sebagian besar hipertensi ini tidak memiliki gejala.





Apa Sih Akibatnya Jika Kita Memiliki Hipertensi ???



Akibat Jika Kita Memiliki Hipertensi

Apabila seseorang memiliki tekanan darah yang tinggi, maka berkemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya berbagai penyakit antara lain sebagai berikut :

- Penyakit Jantung
- Gagal jantung kongesif
- Stroke
- Gangguan penglihatan
- Gagal ginjal
- Gagal jantung
- Bahkan komplikasi





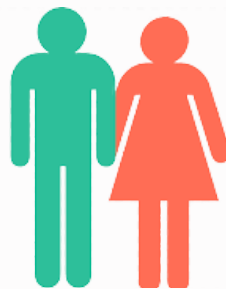
**Apa Saja Sih Faktor-
faktor yang
Mempengaruhi Hipertensi
????**

Faktor - faktor yang Mempengaruhi Hipertensi



Genetik (Keturunan)

Seseorang berkemungkinan besar menderita hipertensi jika orang tuanya penderita hipertensi juga.



Gaya Hidup

Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap peningkatan resiko hipertensi.

Jenis Kelamin

Pada umumnya tekanan darah pria lebih tinggi dibanding tekanan darah wanita.

Faktor - faktor yang Mempengaruhi Hipertensi



Apabila umur seseorang bertambah, maka akan menyebabkan bertambahnya tekanan darah pula.

Usia

Merokok menyebabkan peningkatan tekanan darah. Perokok berat dapat dihubungkan dengan peningkatan insiden hipertensi maligna dan risiko terjadinya stenosis arteri renal yang mengalami aterioklerosis .



Kebiasaan Merokok



Bagaimana Sih Cara Mencegah Hipertensi ???

Pencegahan Hipertensi

a. Mengatasi Obesitas/ Menurunkan Kelebihan Berat Badan

Prevalensi hipertensi pada obesitas jauh lebih besar. Risiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang-orang gemuk 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang badannya normal (Kemenkes RI, 2014).



b. Mengurangi asupan garam didalam tubuh

Batasi asupan garam sampai dengan kurang dari 5 gram (1 sendok teh) per hari pada saat memasak.



c. Ciptakan Keadaan Rileks

Berbagai cara relaksasi seperti meditasi, yoga atau hipnosis dapat mengontrol sistem saraf yang akan menurunkan tekanan darah.



Pencegahan Hipertensi



d. Melakukan Olahraga Teratur

Berolahraga seperti senam aerobic atau jalan cepat selama 30-45 menit sebanyak 3-4 kali dalam seminggu dapat menambah kebugaran dan memperbaiki metabolisme tubuh yang akhirnya mengontrol tekanan darah (Kemenkes.RI, 2014).

e. Berhenti merokok

Zat-zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok yang masuk ke dalam aliran darah dapat merusak jaringan endotel pembuluh darah arteri yang mengakibatkan proses artero sclerosis dan peningkatan tekanan darah.





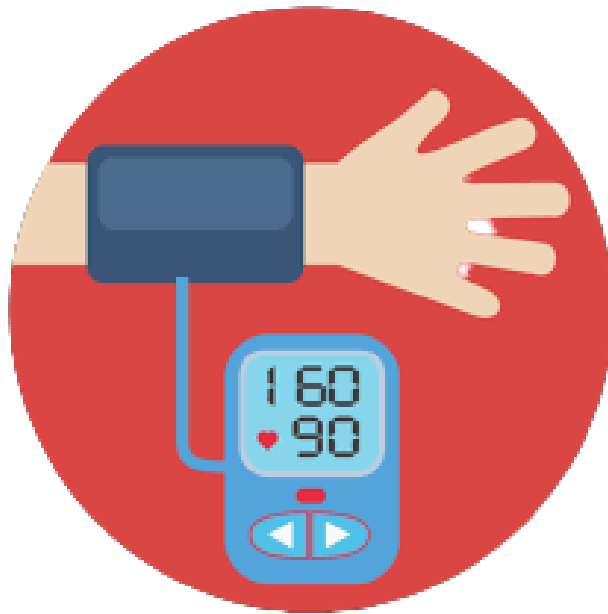
**Ada Berapa Sih
Pengklasifikasian Hipertensi
Berdasarkan Penyebabnya
???**



Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Penyebabnya

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder, dimana dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini :

- **Hipertensi primer atau hipertensi esensial** terjadi karena peningkatan persisten tekanan arteri akibat ketidakaturan mekanisme kontrol homeostatik normal.
- **Hipertensi sekunder atau hipertensi renal** merupakan hipertensi yang penyebabnya diketahui. Hampir semua hipertensi sekunder berhubungan dengan gangguan sekresi hormon dan fungsi ginjal. Umumnya hipertensi sekunder dapat disembuhkan dengan penatalaksanaan penyebabnya secara tepat.



**Ada Berapa Sih
Pengklasifikasian Hipertensi
Berdasarkan Tingginya
Tekanan Darah???**

Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Tingginya Tekanan Darah

Berdasarkan tingginya tekanan darah, hipertensi diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Hipertensi borderline : tekanan darah antara 140/90 mmHg dan 160/95 mmHg
2. Hipertensi ringan : tekanan darah antara 160/95 mmHg dan 200/110 mmHg
3. Hipertensi moderate : tekanan darah antara 200/110 mmHg dan 230/120 mmHg
4. Hipertensi berat : tekanan darah antara 230/120 mmHg dan 280/140 mmHg

Nilai Normal Tekanan Darah

Kategori	Sistolik	Diastolik
Normal	Di bawah 130	Di bawah 85
Normal tinggi	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Hipertensi ringan	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi sedang	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Hipertensi berat	180-209 mmHg	110-119 mmHg
Hipertensi maligna	210 mmHg atau lebih	120 mmHg atau lebih



Apa Sih Tips Bagi Penderita Hipertensi???




Tips Bagi Penderita Hipertensi

A. Tips jika tensi lebih dari normal

- Mengonsumsi makanan sehat
- Mengurangi konsumsi garam dan kafein
- Berhenti merokok (jika merokok)
- Berolahraga secara teratur
- Menurunkan berat badan, jika diperlukan
- Mengurangi konsumsi minuman keras
- Teratur memeriksakan diri kepetugas kesehatan terdekat

B. Tips jika tensi kurang dari normal

- Konsumsi banyak lemak nabati
 - Kurangi gula dan alkohol
 - Banyak minum air putih
 - Bangunlah dari tidur atau duduk secara perlahan
 - Hindari mandi air panas dan spa terlalu lama
 - Olahraga secara teratur
 - Hindari mengangkat beban yang terlalu berat
 - Tidur berkualitas selama 8 jam sehari
 - Monitor tekanan darah anda
 - Teratur memeriksakan diri ke petugas kesehatan terdekat
- 

Tips Bagi Penderita Hipertensi

C. Tips mengontrol hipertensi

- Ketahui tekanan darah anda (tekanan darah normal 120/80 mmHg).
- Kontrol tekanan darah anda secara teratur. Tekanan darah yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf dan gangguan serebral (otak).
- 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.

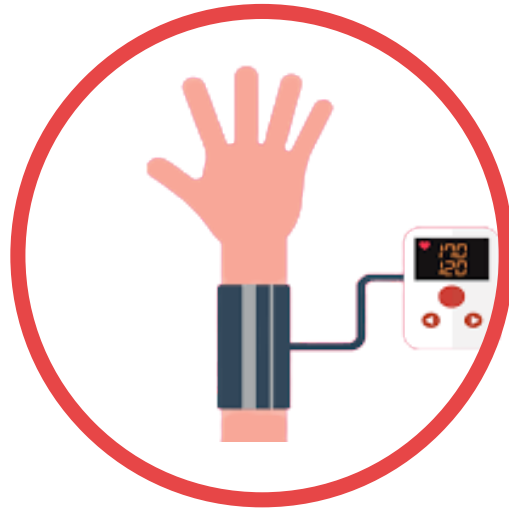
Selain hal diatas, salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani dengan melakukan senam, karena dapat merangsang aktifitas kerja jantung untuk melkakukan perubahan yang menguntungkan dalam tubuh seseorang yang melaksanakannya.

Tips Bagi Penderita Hipertensi

Manfaat senam hipertensi

- Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan di tubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya, seperti pinggang, paha, pinggul, perut dan lain-lain.
- Meningkatkan kelentukan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olahraga lainnya.
- Bila seseorang mempunyai motivasi untuk berlatih rutin dapat merupakan suatu program penurunan berat badan.

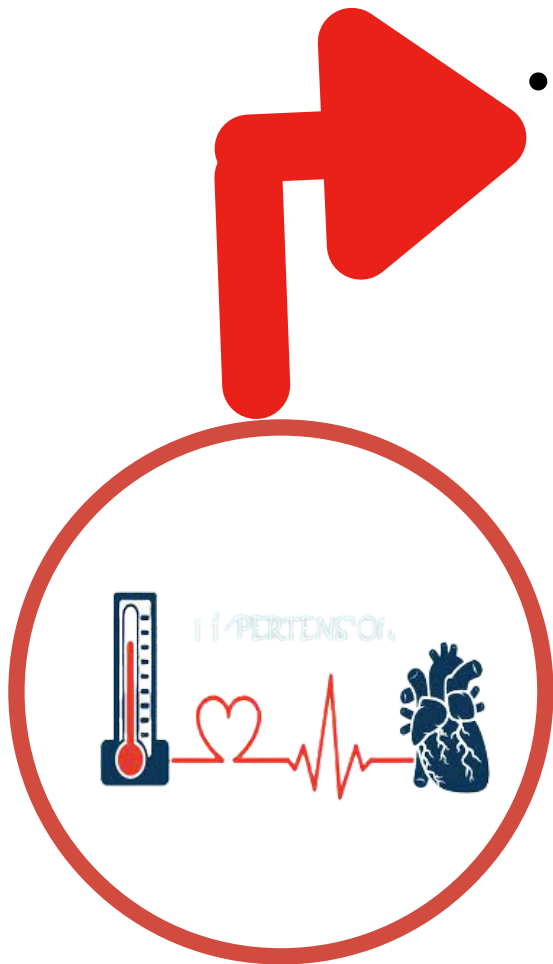




Bagaimana Sih Cara Menurunkan Tekanan Darah???

Cara Menurunkan Tekanan Darah

- Mengurangi berat badan
- Menjalani pola makan sehat
- Membatasi konsumsi garam
- Rutin berolahraga
- Mengurangi stress
- Berhenti merokok dan konsumsi alkohol
- Mengonsumsi obat-obatan antihipertensi dengan resep dokter





Apakah Ada Obat Tradisional Untuk Hipertensi ???



Pengobatan Tradisional Untuk Hipertensi

Menggunakan obat-obatan herbal tersebut untuk hipertensi sebenarnya tidak dilarang. Namun, sebaiknya Anda berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter, sebab beberapa obat herbal justru berbahaya karena bisa berinteraksi dengan obat hipertensi yang Anda konsumsi. Bahkan, beberapa obat herbal pun dapat membuat hipertensi Anda semakin parah.

Anda pun perlu ingat bahwa tidak ada satupun obat herbal yang dapat mengobati tekanan darah tinggi. Penggunaan cara alami ini hanya dapat membantu Anda mengontrol tekanan darah. Bahkan, beberapa di antaranya pun memerlukan penelitian lanjutan untuk membuktikan keefektifannya.

Pengobatan Tradisional Untuk Hipertensi

Berikut berbagai tanaman dan rempah yang bisa Anda temukan secara mudah dan digunakan di rumah untuk membantu mengontrol hipertensi:

Daun salam bisa dijadikan obat tradisional untuk hipertensi karena memiliki mineral yang dapat memperlancar aliran darah. Cara pembuatannya pun sangat sederhana, hanya dengan merebus 10 lembar daun salam dengan tiga gelas air dan biarkan air rebusan tersebut tersisa hingga satu gelas.



Daun Salam

Mentimun banyak mengandung mineral pottasium yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, dimana cara pembuatannya pun sangat mudah dimana kita hanya perlu mengkonsumsi timun tiap hari dan bisa juga dijadikan sebuah jus



Mentimun

Pengobatan Tradisional Untuk Hipertensi



Blewah

Sama halnya dengan mentimun, blewah juga memiliki kandungan mineral pottasium. Dengan mengkonsumsi blewah kita dapat terus menjaga tekanan darah kita agar tetap normal.



Mengkudu

Buah mengkudu sangat bermanfaat untuk kesehatan. Salah satunya dikenal sejak dulu sebagai obat darah tinggi tradisional. Cara mengolahnya juga sangat sederhana, kita hanya perlu menghaluskan mengkudu atau memblendernya lalu konsumsi mentah-mentah, untuk menghilangkan dari rasa tidak sedap, kita bisa menetralsirkan dengan menggunakan madu.



**Apakah Ada Ayat
Al-Qur'an yang
Menjelaskan Mengenai
Hipertensi???**



Ayat Al-Qur'an yang Menjelaskan Mengenai Hipertensi

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا وَسَلُّوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّا اللَّهُ كَانِ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya :

Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. (QS. An-Nisa ayat : 32).




Ayat Al-Qur'an yang Menjelaskan Mengenai Hipertensi

Iri hati merupakan salah satu Penyakit jantung (hati) yang apabila berlangsung lama atau sering maka akan menyebabkan jantung bekerja lebih ekstra memompa darah yang terbilang banyak, dan dalam jangka waktu yang lama atau sering akan mengakibatkan tekanan darah menjadi naik atau biasa disebut sebagai hipertensi. Hal ini tentunya disebabkan oleh pikiran manusia itu sendiri yang tidak senang melihat orang lain bahagia, sehingga menimbulkan yang namanya penyakit hati yang nantinya akan menjadi beban bagi manusia itu sendiri dan tentunya akan menimbulkan berbagai macam penyakit akibat pikiran dan hati yang tidak jernih.



DAFTAR PUSTAKA

- Kusyanti, Hasanuddin, dan Djufri. 2016. *Pemanfaatan Tumbuhan Obat Hipertensi dan Diabetes Mellitus Pada Masyarakat Rundeng Kota Sabulussalam*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Biologi. Vol 1, No 1. Hal 88.
- Nuraini, Bianti. 2015. *Risk Factors Hypertension*. Jurnal Majority. Vol 4, No 5, Hal 12-13
- P2PTM, Kemenkes. 2019. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi* Diakses pada 5 oktober 2021. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJodVBndz09/2019/01/Leaflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf
- Rahmatika, Fitri, Afa. 2021. *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi*. Jurnal Medika Utama. Vol 2, No 2. Hal 707.
- Widiyanto, Aris. 2020. *Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi*. Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 1, No 2. Hal 177-178.



Wahyuni, dkk. 2018. *Buku Saku Peduli Hipertensi Untuk Kader Posyandu*. Yogyakarta: K-Medika.

**"Waktu dan Kesehatan adalah
dua aset berharga yang tidak
kita sadari dan hargai sampai
akhirnya habis"**
**CEGAH, OBATI, DAN LAWAN
HIPERTENSI.**



CV. PUSDIKTA MITRA JAYA
Jl. William Iskandar No. 2-K/22 (Simp. UNIMED)
Tlpn. (061) 8008-8209 (0813-6106-0465)
Email: cvpusdikramitrajaya@gmail.com

ISBN 978-623-8853-43-4



9 786236 853634