



BUKU SAKU



WASPADAI HIPERTENSI

YUK KENALI PENANGANANNYA!

*Praktek Belajar Lapangan Kelompok 13
Fakultas Kesehatan Masyarakat
UIN Sumatera Utara 2020
DPL : Rapotan Hasibuan, SKM., M.Kes.*

HALAMAN PENGESAHAN
BUKU SAKU
PRAKTEK BELAJAR LAPANGAN
DARI RUMAH (PBL-DR)
KELOMPOK 13

*“WASPADAI HIPERTENSI
YUK KENALI PENANGANANNYA!”*

Buku ini telah disahkan pada tanggal
Agustus 2020

Ketua Kelompok



Sintia Safitri

NIM : 0801171035

Mengesahkan

Dosen Pembimbing Lapangan
(DPL)



Digitally Signed

Rapotan Hasibuan, SKM, M.Kes.

NIP : 199006062019031016

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin. Puji syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan buku saku dengan judul “Waspada! Hipertensi! Yuk Kenali penanganannya!”. Shalawat dan salam tak lupa selalu terhaturkan untuk junjungan seluruh alam Nabi Muhammad saw.

Rangkaian kata terimakasih saya sampaikan kepada Bapak Rapotan Hasibuan, SKM., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PBL-DR UINSU Kelompok 13 dan seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan buku saku ini.

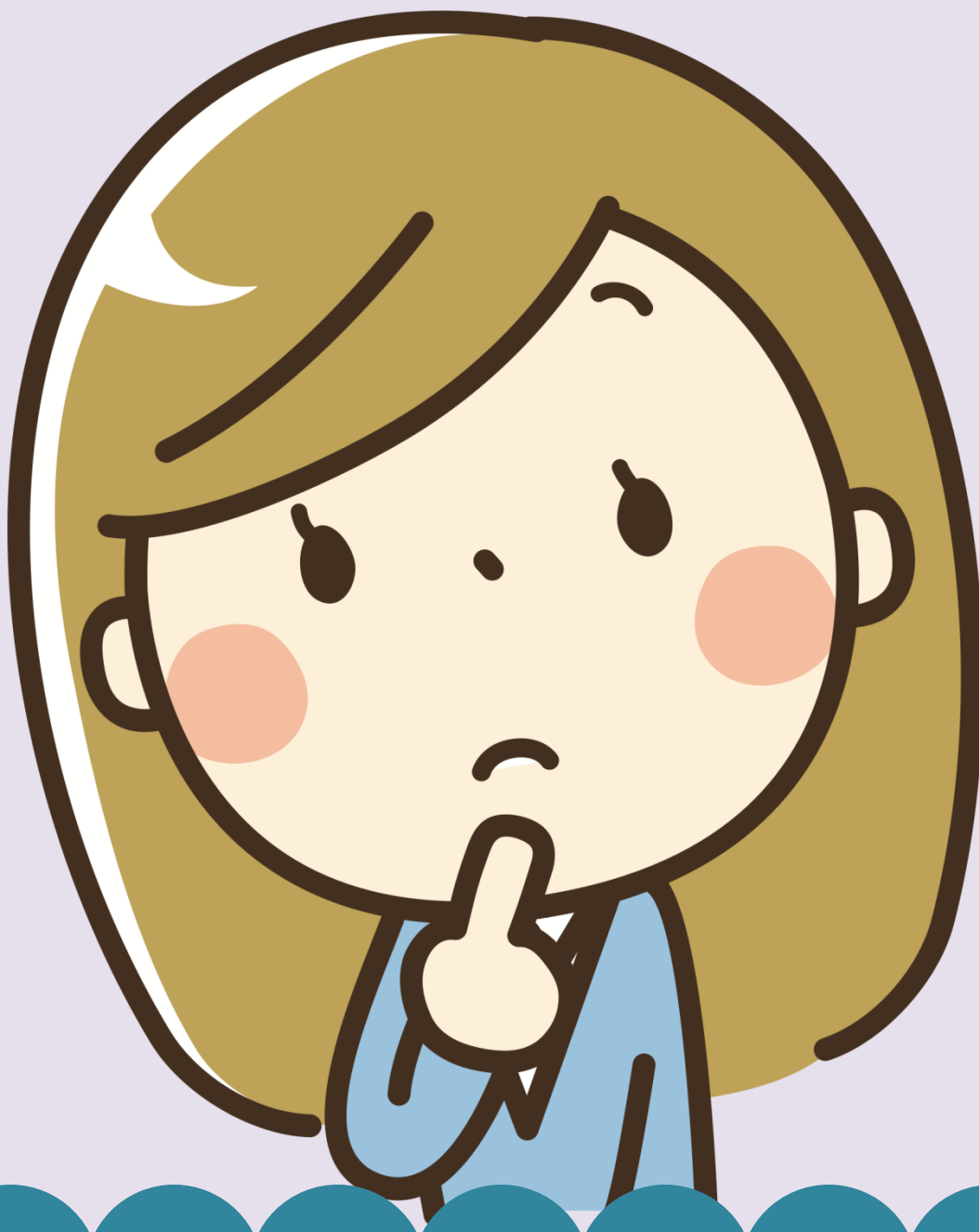
Buku saku ini diperuntukkan agar masyarakat mengetahui mengenai hipertensi terutama bagaimana cara penanganannya. Tentunya, buku saku ini masih memiliki banyak kekurangan dan penulis mengharapkan berbagai kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga buku saku ini bermanfaat untuk kita semua. Terimakasih.

Kelompok 13

KATA PENGANTAR

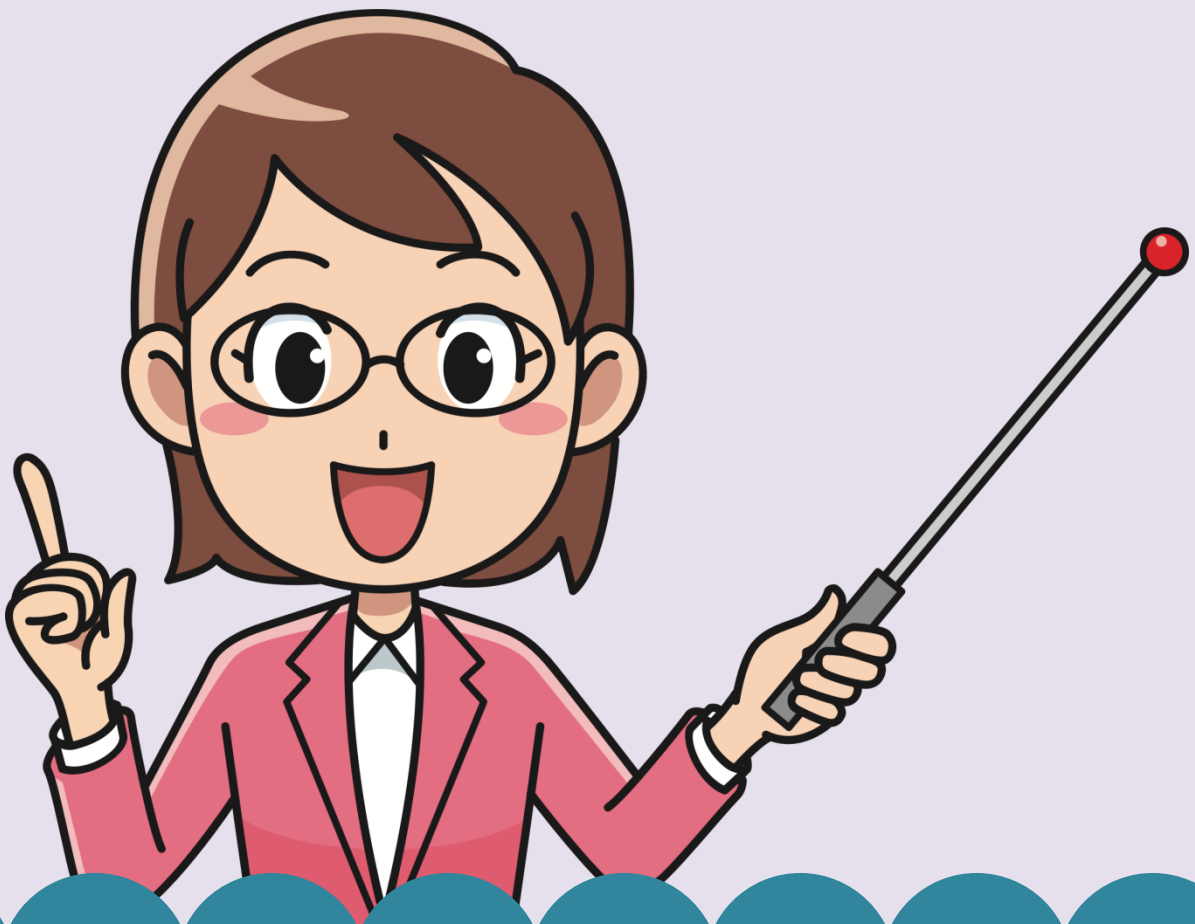
1. Lembar Pengesahan.....	I
2. Kata Pengantar.....	II
3. Daftar Isi.....	III
4. Apa Itu Hipertensi?.....	1
5. Apa Saja Gejala Hipertensi?.....	3
6. Berapa Tekanan Darah Normal?.....	5
7. Apa Alat Ukur Hipertensi?.....	9
8. Ada Berapa Jenis Hipertensi?.....	14
9. Kenapa Saya Beresiko Hipertensi?.....	18
10. Bagaimana Saya Menurunkan Tekanan Darah?.....	20
11. Apa Saja Tips Diet Bagi Penderita Hipertensi?.....	23
12. Kenapa Penderita Hipertensi Harus Sering Berolahraga?.....	33
13. Adakah Pengobatan Tradisional Untuk Penderita Hipertensi?.....	35
14. Apakah Ada Ayat Al-Qur'an Yang Menjelaskan Mengenai Hipertensi?.....	40
15. Daftar Pustaka	42
16. Tentang Penulis.....	43

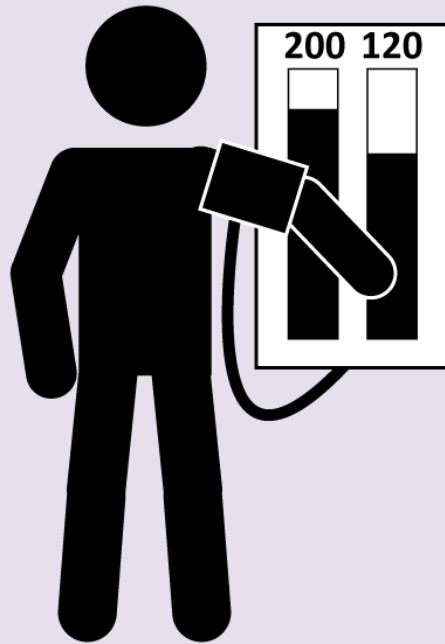
APA ITU HIPERTENSI?



APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami peningkatan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan angka distolik (bagian bawah) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya.

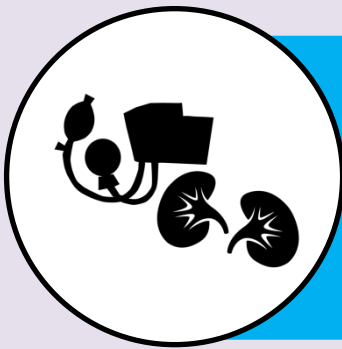




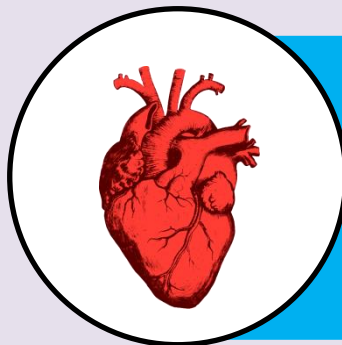
APA SAJA GEJALA HIPERTENSI?

APA SAJA GEJALA HIPERTENSI?

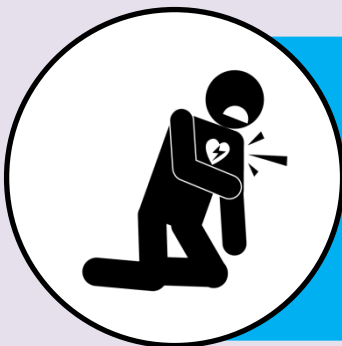
Hipertensi merupakan gejala penyakit yang ditandai dengan



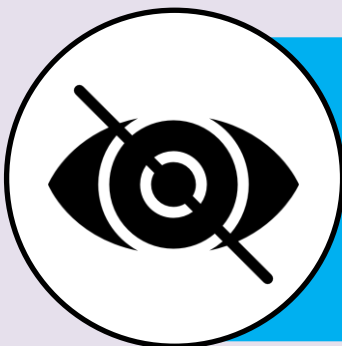
Peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang yang dapat merusak organ-organ target tertentu seperti otak, ginjal, retina, jantung



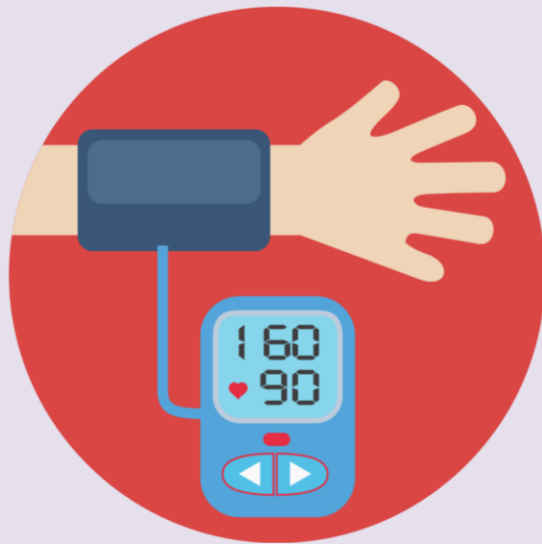
Pembesaran ventrikel kiri/bilik kiri



Gagal jantung kronik



Kerusakan retina mata/kebutaan.



BERAPA TEKANAN DARAH NORMAL?

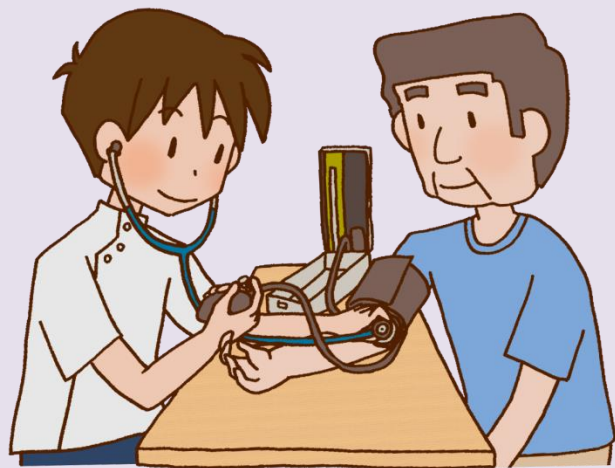


BERAPA TEKANAN DARAH NORMAL?



Untuk memastikan hipertensi, seseorang hendaknya melakukan pengukuran tekanan darah. Tekanan darah adalah kekuatan darah mengalir di dinding pembuluh darah yang keluar dari jantung (pembuluh arteri) dan yang kembali ke jantung (pembuluh balik).

Tekanan darah dapat dikatakan normal tergantung dari usia dan kegiatan sehari-hari seseorang. Apabila usia semakin bertambah maka tekanan darah cenderung tinggi. Selain itu, keadaan pikiran seperti stres, takut, dan cemas juga dapat meningkatkan tekanan darah.



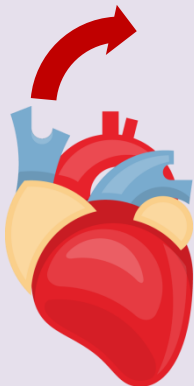


BERAPA TEKANAN DARAH NORMAL?



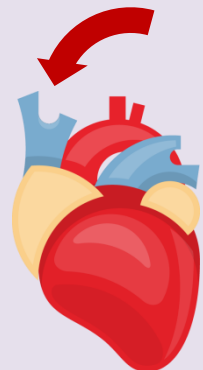
World Health Organization

Menurut *Organisasi Kesehatan Dunia* (WHO), batas normal tekanan darah sistolik/diastolik adalah 120 – 140/80 – 90 mmHg.



Sistolik adalah tekanan darah pada saat jantung memompa darah ke dalam pembuluh nadi atau saat jantung mengkerut.

Diastolik adalah tekanan darah pada saat jantung mengembang dan menyedot darah kembali atau pembuluh nadi mengempis.

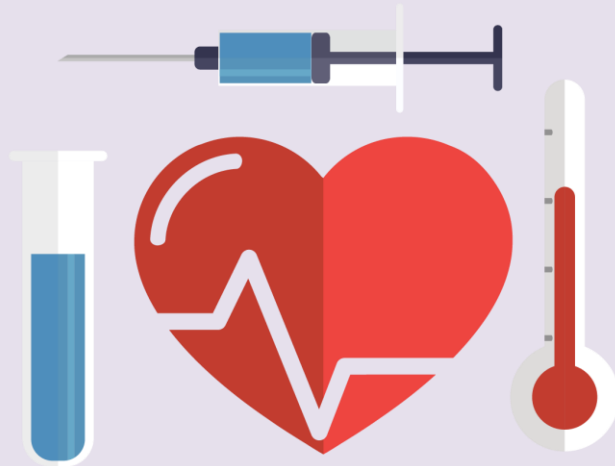




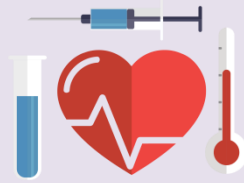
BERAPA TEKANAN DARAH NORMAL?

Seseorang dikatakan mengidap hipertensi apabila tekanan darah darahnya melebihi 140/90 mmHg. Lebih lanjutnya, berikut ini klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa.

Kategori	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Normal	<120 mmHg	(dan) <80 mmHg
Prahipertensi	120 – 139 mmHg	(atau) 80 – 89 mmHg
Stadium 1	140 – 159 mmHg	(atau) 90 – 99 mmHg
Stadium 2	\geq 160 mmHg	(atau) \geq 100 mmHg



APA ALAT UKUR HIPERTENSI?



APA ALAT UKUR HIPERTENSI?

Tensimeter (sphygmomanometer) terbagi tiga jenis yaitu tensimeter air raksa (mercury), tensimeter pegas (aneroid) dan tensimeter digital (automatic).



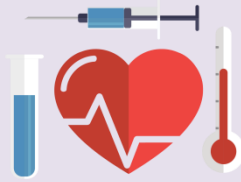
Tensimeter Pegas
(Aneroid)



Tensimeter Air Raksa
(Mercury)



Tensimeter Digital
(Automatic)



APA ALAT UKUR HIPERTENSI?



Tensimeter Air Raksa (Mercury)

Tensimeter air raksa adalah tensimeter yang pertama kali digunakan. Tensimeter jenis ini menggunakan air raksa dan memerlukan stetoskop untuk mendengar munculnya bunyi saluran tekanan sistolik dan diastolik.

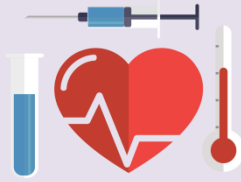


APA ALAT UKUR HIPERTENSI?



Tensimeter Pegas (Aneroid)

Tensimeter pegas atau aneroid adalah tensimeter yang menggunakan putaran berangka atau jarum, tensimeter ini lebih aman karena tidak menggunakan air raksa. Sama halnya dengan air raksa, tensimeter ini juga memerlukan stetoskop dalam penggunaannya.



APA ALAT UKUR HIPERTENSI?



Tensimeter Digital (Automatic)

Tensimeter ini sangat mudah dan praktis dalam penggunaannya dan tidak memerlukan stetoskop. Dengan tensimeter ini, pemeriksa cukup menyalakan alat tersebut kemudian memompa manset untuk mengetahui tekanan darahnya. Tekanan darah akan terukur dengan sendirinya oleh alat dan ditampilkan dalam bentuk angka pada layar LCD



ADA BERAPA JENIS HIPERTENSI?



ADA BERAPA JENIS HIPERTENSI?

Satu dari lima pria berusia 35 sampai 44 tahun memiliki tekanan darah yang tinggi. Risikonya akan bertambah 2 kali lipat pada usia antara 45 – 54 tahun. Separuh dari mereka yang berusia 55 – 64 tahun mengidap penyakit ini. Pada usia 65 – 74 tahun sekitar 60 persen menderita hipertensi. Terdapat 2 jenis hipertensi

1. Hipertensi Esensial (Hipertensi Primer)
2. Hipertensi Renal (Hipertensi Sekunder)



ADA BERAPA JENIS HIPERTENSI?

Hipertensi Esensial (Hipertensi Primer)

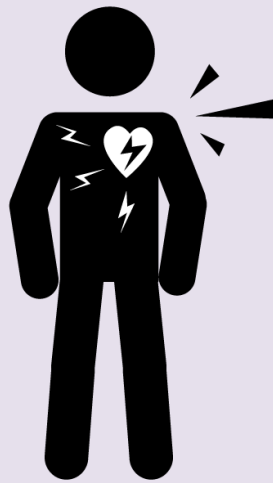


Hipertensi primer adalah suatu kondisi dimana terjadinya tekanan darah tinggi akibat dampak dari gaya hidup seseorang dan faktor lingkungan. Faktor – faktor penyebab hipertensi jenis ini antara lain lingkungan, kelainan metabolisme intra seluler dan faktor – faktor yang meningkatkan risikonya seperti obesitas, konsumsi alkohol, merokok dan kelainan darah (Polisitemia).



ADA BERAPA JENIS HIPERTENSI?

Hipertensi Renal (Hipertensi Sekunder)



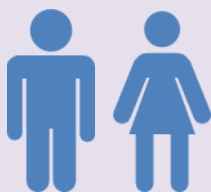
Hipertensi Sekunder adalah suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi sebagai akibat seseorang mengalami/menderita penyakit lainnya seperti gagal jantung, gagal ginjal, atau kerusakan sistem hormon tubuh. Faktor – faktor penyebab hipertensi jenis ini yaitu gangguan hormonal, penyakit jantung, diabetes, ginjal, penyakit pembuluh darah atau berhubungan dengan kehamilan. Garam dapur akan memperburuk kondisi hipertensi, tetapi bukan faktor penyebabnya.



KENAPA SAYA BERESIKO HIPERTENSI?



KENAPA SAYA BERESIKO HIPERTENSI?



Jenis Kelamin

Tekanan darah pria umumnya lebih tinggi dibandingkan wanita.



Gaya Hidup

Gaya hidup cenderung meningkatkan resiko terkena hipertensi



Ras

Orang kulit hitam hampir dua kali lebih banyak menderita hipertensi



Merokok Dan Minum Minuman Keras



Usia

Umur yang bertambah akan menyebabkan bertambahnya tekanan darah.



Keturunan

Kemungkinan lebih besar untuk hipertensi jika orang tuanya penderita hipertensi



BAGAIMANA CARA SAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH?



BAGAIMANA CARA SAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH?

Pengendalian tekanan darah harus dilakukan dengan melakukan terapi jangka panjang. Tekanan darah tinggi dapat dikendalikan jika menjalani diet sehat, melakukan olahraga secukupnya dan mengendalikan stress.

Ada beberapa cara obat modern dalam menurunkan tekanan darah antara lain.

1. Mengblok kalsium. Berperan dalam memperlancar peredaran darah dan menurunkan jumlah air dalam darah melalui pengeblokan kalsium.
2. Diuretikum. Berperan mengurangi tekanan darah dengan mengurangi jumlah air dalam plasma darah, yang keluar bersama urine.
3. Menurunkan tahanan pembuluh darah tepi
4. Anti-andrenergik. Kegiatan ini menurunkan produksi, sekresi dan efektivitas hormon adrenalin.
5. Vasodilator. Berperan untuk melancarkan peredaran darah dengan cara meningkatkan volume pembuluh darah dan organ – organ yang diisi darah.



BAGAIMANA CARA SAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH?

Ada beberapa makanan yang harus dihindari oleh para penderita hipetensi :



Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa).



Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biscuit, crackers, keripik dan makanan kering yang asin).



Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, kornet, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng).



Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).



Susu full cream, mentega, margarine, keju, mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam).



Bumbu-bumbu seperti kecap, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium



Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian dan tape.



APA SAJA SIH TIPS DIET UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?



APA SAJA SIH TIPS DIET UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

Untuk menanggulangi keadaan tekanan darah yang tinggi, secara garis besar ada empat macam diet, yaitu diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan diet lemak terbatas, diet tinggi serat, serta diet rendah kalori bagi yang kegemukan.



Untuk menjaga dan mengatasi hipertensi dengan diet, penderita harus mengontrol dan mengatur pola makan sehari-hari yang baik dan seimbang. Karena penyebab hipertensi pada setiap orang berbeda maka tata cara diet ini juga harus dikonsultasikan dengan dokter atau ahli gizi. Untuk membantu mengurangi tekanan darah tinggi dengan pola diet makanan baik dan seimbang. Secara garis besar ada empat macam diet



APA SAJA SIH TIPS DIET UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

Diet Rendah Garam



Tujuan diet rendah garam untuk membantu menghilangkan retensi (penahan) air dalam jaringan tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Walaupun rendah garam, yang penting diperhatikan dalam melakukan diet ini adalah komposisi makanan harus tetap mengandung cukup zat-zat gizi, baik kalori, protein, mineral, maupun vitamin yang seimbang.



APA SAJA SIH TIPS DIET UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

Diet Rendah Garam



Hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan diet rendah garam diantaranya :

1. Jangan menggunakan garam dapur, baik untuk penyedap masakan atau dimakan langsung.
2. Hindari bahan makanan awetan yang diolah menggunakan garam dapur, misalnya kecap, margarin, mentega, keju, terasi, petis, biskuit, ikan asin, sosis, corned beef, dan peanut butter.
3. Hindari bahan makanan yang diolah dengan menggunakan bahan tambahan atau penyedap rasa seperti sosis atau tauco.
4. Hindari penggunaan penyedap rasa atau menambah kelezatan masakan.
5. Hindari penggunaan baking soda atau obat-obatan yang mengandung sidoum
6. Batasi konsumsi bahan makanan hewani maupun nabati yang kandungan natriumnya tinggi.
7. Batasi minuman yang bersoda seperti *softdrink*



APA SAJA SIH TIPS DIET UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

Diet Rendah Kolestrol dan Lemak



Diet ini bertujuan untuk menurunkan kadar kolesterol darah dan menurunkan berat badan bagi penderita yang kegemukan



APA SAJA SIH TIPS DIET UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

Diet Rendah Kolestrol dan Lemak



Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengatur diet ini antara lain sebagai berikut:

1. Hindari penggunaan lemak hewan, margarin, dan mentega terutama goreng-gorengan atau makanan yang digoreng dengan minyak.
2. Batasi konsumsi daging, hati, limpa, dan jenis jerowan lainnya serta seafood (udang, kepiting) , minyak kelapa dan kelapa(santan).
3. Gunakan susu skim untuk pengganti susu *full cream*.
4. Batasi konsumsi kuning telur, paling banyak tiga butir dalam seminggu.
5. Lebih sering mengonsumsi tempe, tahu dan jenis kacang-kacangan lainnya. Konsumsi ini sebaiknya direbus atau dikukus jangan digoreng.
6. Batasi penggunaan gula dan makanan yang manis-manis, seperti sirup, dodol, kue, biscuit dan lain-lain.
7. Lebih banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, kecuali durian dan nangka.



APA SAJA SIH TIPS DIET UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

Diet Tinggi Serat



Penderita tekanan darah tinggi dianjurkan setiap hari mengonsumsi makanan berserat tinggi



APA SAJA SIH TIPS DIET UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

Diet Tinggi Serat



Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengatur diet ini antara lain sebagai berikut:

1. Golongan buah-buahan, seperti jambu biji, belimbing, jambu bol, kedondong, anggur, markisa, papaya, jeruk, manga, apel, semangka, dan pisang.
2. Golongan sayuran, seperti daun bawang, kecipir muda, jamur, bawang putih, daun dan kulir melinjo, buah kelor, daun kacang Panjang, kacang Panjang, daun katuk, daun singkong, daun ubi jalar, daun seledri, lobak, tomat, kangkong, toge, buncis, pare, kol, wortel, bayam dan sawi.
3. Golongan protein nabati, seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah, dan biji-bijian (havemout, berasmerah, jagung, dll).
4. Makanan lainnya seperti agar-agar dan rumput laut.



APA SAJA SIH TIPS DIET UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

Diet Rendah Kalori Jika Berat Badan Berlebih



Orang yang berat badannya lebih (kegemukan) akan berisiko tinggi terkena hipertensi. Demikian juga orang yang berusia diatas 40 tahun. Penanggulangan hipertensi dapat dilakukan dengan pembatasan asupan kalori.



APA SAJA SIH TIPS DIET UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

Diet Rendah Kalori Jika Berat Badan Berlebih



Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengatur diet ini antara lain sebagai berikut:

1. Asupan kalori dikurangi sekitar 25%
2. Menu makanan harus seimbang dan memenuhi kebutuhan zat gizi.
3. Aktivitas olahraga dipilih yang ringan-sedang.



KENAPA PENDERITA HIPERTENSI HARUS OLAHRAGA?



KENAPA PENDERITA HIPERTENSI HARUS OLAHRAGA?

Bagi sebagian besar orang, menyelipkan jadwal olahraga ke dalam kegiatan sehari-hari yang padat sangatlah sulit. Olahraga sebaiknya dilakukan teratur dan bersifat aerobik, karena kedua sifat inilah yang dapat menurunkan tekanan darah.

Olahraga sebaiknya dilakukan setidaknya 30 menit sehari, usahakan setiap hari. Bagi mereka yang sibuk, terutama mereka yang lebih berkeluarga atau memiliki jadwal pekerjaan yang padat, sulit sekali mencari waktu untuk berolahraga. Perlu berpikir sejenak untuk merencanakan bagaimana cara terbaik agar olahraga dapat masuk dalam rutinitas kehidupan. Dengan berolahraga, maka akan memetik keuntungan berupa kepuasan pribadi dan juga kesehatan fisik. Namun demikian, diskusi rencana olahraga anda dengan dokter, terutama bila anda memiliki penyakit lain seperti nyeri punggung, arthritis atau osteoporosis.



**ADAKAH PENGOBATAN
TRADISIONAL UNTUK
PENDERITA HIPERTENSI?**



ADAKAH PENGOBATAN TRADISIONAL UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

Melansir *Buku Jamu Saintifik: Suatu Lompatan Ilmiah Pengembangan Jamu* yang diterbitkan Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT) Balitbangkes, Kemenkes pada 2017, pengobatan hipertensi dapat juga dilakukan dengan ramuan jamu dalam bentuk sediaan rebusan



ADAKAH PENGOBATAN TRADISIONAL UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

RAMUAN 1

Bahan:



Daun Seledri 15 Gram



***Air Matang
1 Gelas***

Cara Membuat:

Daun seledri dicampur dengan air matang ,
diremas-remas, lalu diperas dan disaring

Aturan Pemakaian :

Ramuan ini diminum pada pagi dan sore,
masing-masing ½ gelas.



ADAKAH PENGOBATAN TRADISIONAL UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

RAMUAN 2

Bahan:



Rimpang Kunyit
½ Jari



Air Matang
1 ½ Gelas



Madu
1 Sendok Makan

Cara Membuat:

Rimpang kunyit dicuci bersih, diparut, lalu ditambah air matang dan madu, diaduk rata.

Aturan Pemakaian :

Ramuan ini diminum 2-3 kali sehari, masing-masing ½ gelas.



ADAKAH PENGOBATAN TRADISIONAL UNTUK PENDERITA HIPERTENSI?

RAMUAN 3

Bahan:



Wortel 500 Gram



***Air Matang
Secukupnya***

Cara Membuat:

Wortel diblender, ditambah dengan air
matang lalu disaring

Aturan Pemakaian :

Ramuan ini diminum setiap hari pagi dan
sore, sekali minum $\frac{1}{2}$ gelas.



**APAKAH ADA AYAT ALQUR'AN
YANG MENJELASKAN
MENGENAI HIPERTENSI?**



APAKAH ADA AYAT ALQUR' AN YANG MENJELASKAN MENGENAI HIPERTENSI?

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُوا لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ
بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ
وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

Artinya : Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada. (QS. Al-Hajj ayat : 46).

Penyakit jantung (hati) seperti iri, dengki, suka bermusuhan, pemaarah, jengkel pendendam dan lain-lain apabila berlangsung lama atau sering maka akan menyebabkan jantung bekerja ekstra memompa darah yang banyak, dan dalam jangka waktu yang lama atau sering akan mengakibatkan tekanan darah menjadi naik atau Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Eriska, Yossi., Adrianto, Ari., dan Edwin, Basyar. 2016. *Kesesuaian Tipe Tensimeter Pegas Dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa*. Jurnal Kedokteran Diponegoro, Volume 5 Nomor 4.
- Irwan. 2016. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish.
- Trisnawan, Adi. 2019. *Mengenal Hipertensi*. Semarang: Mutiata Aksara.
- Gunawan, dr. L. 2007. *Hipertensi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Vitahealth. 2006. *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Palmer, anna.(2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta Pusat : Penerbit Erlangga.
- Wiley, john.(2007). *Terapi Hipertensi*. Bandung : Mizan Media Utama.
- Yulianti.S dan Maloedyns.S.(2006). *Hipertensi*. Tangerang : Agromedia Pustaka

TENTANG PENULIS



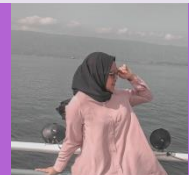
Ajeng Husni Nanda
Kesehatan Lingkungan

Ayunda Syahfira
Kesehatan dan Keselamatan Kerja



Ayu Ariska
Administrasi dan Kebijakan Kesehatan

Azra Afifah Saktira Nasution
Kesehatan dan Keselamatan Kerja



Dirayati Annisa Dalimunthe
Administrasi dan Kebijakan Kesehatan

Fauziah Ramadhani
Epidemiologi



TENTANG PENULIS



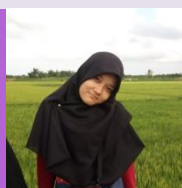
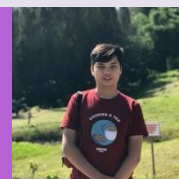
Febiayu Rahmanda
Administrasi dan Kebijakan Kesehatan

Latifah Azmy Nasution
Gizi Masyarakat



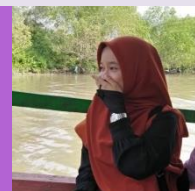
Mega Adeliyani
Administrasi dan Kebijakan Kesehatan

Muhammad Alwi Siregar
Kesehatan dan Keselamatan Kerja



Sintia Safitri
Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku

Siti Khadijah
Kesehatan Lingkungan





BUKU SAKU

WASPADAI HIPERTENSI

YUK KENALI PENANGANANNYA!

Hipertensi merupakan gejala penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang yang dapat merusak organ-organ target tertentu seperti otak, ginjal, retina, jantung, pembesaran ventrikel kiri/bilik kiri, gagal jantung kronik, kerusakan retina mata/kebutaan.

