

APA ITU HIPERTENSI

HIPERTENSI ADALAH KONDISI KETIKA TEKANAN DARAH BERADA PADA $\geq 140/90$ MMHG SECARA MENETAP. PADA LANSIA, HIPERTENSI SERING TIDAK MENIMBULKAN GEJALA SEHINGGA DISEBUT "SILENT KILLER".



HIPERTENSI PADA LANSIA



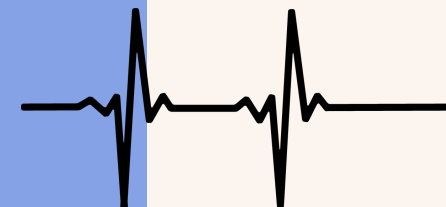
FAKTOR RISIKO

Tidak dapat diubah :

1. Usia lanjut (pembuluh darah makin kaku)
1. Riwayat keluarga hipertensi
2. Jenis kelamin (wanita pasca-menopause berisiko lebih tinggi)

Dapat diubah :

1. Konsumsi garam berlebih
2. Pola makan tinggi lemak
3. Kurang aktivitas fisik
4. Obesitas
5. Merokok
6. Stres dan kurang tidur
7. Konsumsi alkohol





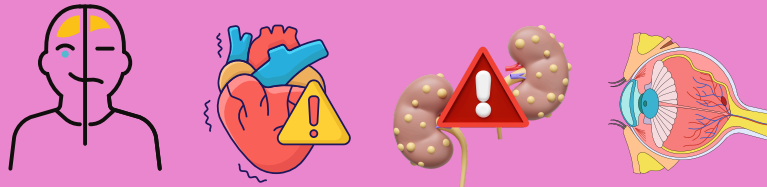
TANDA & GEJALA HIPERTENSI

1. Sakit kepala
2. Mudah lelah
3. Jantung berdebar
4. Pusing
5. Gangguan tidur
6. Penglihatan kabur



KOMPLIKASI AKIBAT HIPERTENSI

- Stroke
- Gagal jantung
- Serangan jantung
- Gagal ginjal kronis
- Kerusakan retina mata (retinopati hipertensi)



**Periksa tekanan darah secara rutin !
Datang ke Posyandu / Puskesmas terdekat
Tenaga kesehatan siap membantu anda**

PENCEGAHAN & PENGENDALIAN HIPERTENSI

1. Pola Hidup Sehat

- Kurangi konsumsi garam (<1 sdt/hari)
- Hindari makanan berlemak, gorengan, dan makanan cepat saji
- Tingkatkan konsumsi buah & sayur
- Minum air putih cukup

2. Aktivitas Fisik

- Jalan pagi 20–30 menit
- Senam lansia/jantung sehat
- Aktivitas disesuaikan kemampuan

3. Kebiasaan Sehat

- Berhenti merokok
- Batasi alkohol
- Istirahat cukup 6–8 jam
- Kelola stres: napas dalam, relaksasi, ibadah, hobi

4. Kontrol Rutin

- Cek tekanan darah minimal 1x per bulan
- Minum obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan
- Jangan menghentikan obat tanpa konsultasi