



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202032163, 11 September 2020

Pencipta

Nama : **Rudi Haryono, Etik Pratiwi dkk**

Alamat : Tirta, RT/RW : 041/017, Hargotirta, Kokap, Kulon Progo, Di Yogyakarta, 55653

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Rudi Haryono, Etik Pratiwi dkk**

Alamat : Tirta, RT/RW : 041/017, Hargotirta, Kokap, Kulon Progo, Di Yogyakarta, 55653

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Eduhat : Edukasi Hipertensi Dengan Pola Hidup Sehat**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 6 Agustus 2020, di Yogyakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000211614

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Rudi Haryono	Tirto, RT/RW : 041/017, Hargotirto, Kokap
2	Etik Pratiwi	Ngabean Wetan, RT/RW : 03/37, Nomor 86, Sinduarjo. Ngaglik, Sleman
3	Taukhit	Klinyo, RT/RW : 4/2, Margoluwih, Seyegan

LAMPIRAN PEMEGANG

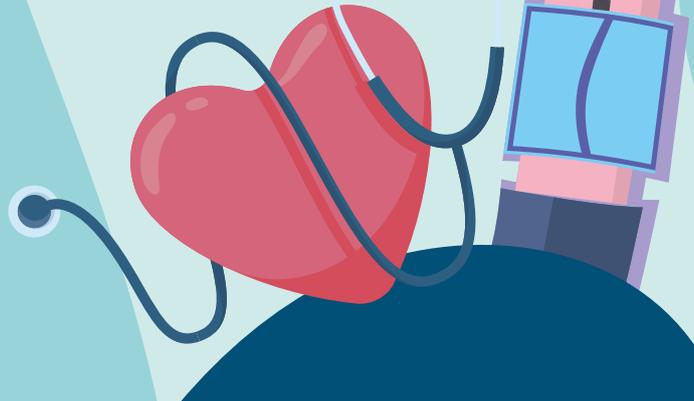
No	Nama	Alamat
1	Rudi Haryono	Tirto, RT/RW : 041/017, Hargotirto, Kokap
2	Etik Pratiwi	Ngabean Wetan, RT/RW : 03/37, Nomor 86, Sinduarjo, Ngaglik
3	Taukhit	Klinyo, RT/RW : 4/2, Margoluwih, Seyegan





EDUHAT: EDUKASI HIPERTENSI DENGAN POLA HIDUP SEHAT

Rudi Haryono, M.Kep
Etik Pratiwi, M.Kep
Taukhit, M.Kep

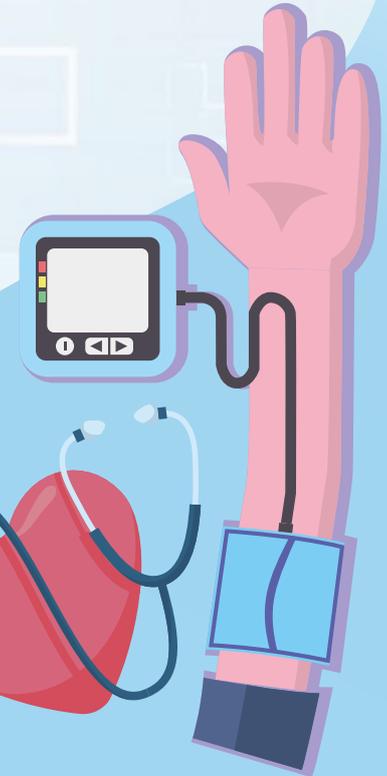


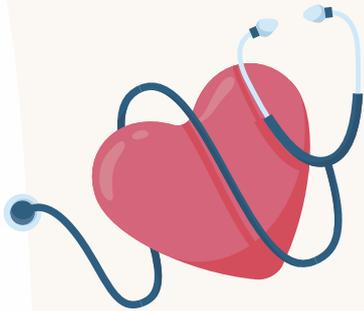
Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi tekanan darah lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg. Penyakit hipertensi berjalan dengan perlahan dan mungkin tidak dirasakan sampai menimbulkan kerusakan organ yang bermakna. Semakin tinggi tekanan darah semakin besar resikonya.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2012 menunjukkan sekitar 982 juta orang atau 26,4 % manusia menderita hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2 % di tahun 2025. Kawasan Asia Tenggara, terdapat 36% orang dewasa yang menderita hipertensi sedangkan di kawasan Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 36,8% dari populasi berusia 18 tahun keatas dan dari jumlah tersebut 60% penderita hipertensi akan menderita stroke, sementara sisanya akan mengalami gangguan jantung, gagal ginjal dan kebutaan.

Penanganan hipertensi yang tidak tepat akan beresiko terhadap timbulnya komplikasi akibat hipertensi yang diderita seperti Cerebral Vascular Accident (CVA), gagal jantung dan yang lain. Diperkirakan 2/3 dari pasien hipertensi yang berumur lebih dari 60 tahun akan mengalami payah jantung kongesif, infark miokard, stroke diseksi aorta dalam lima tahun jika hipertensi tidak diobati. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup dengan pola makan yang salah, jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh) serta stress.





Pengertian

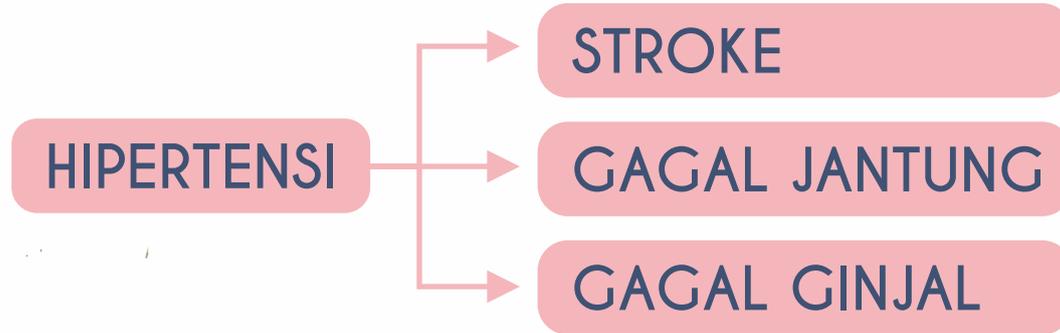
Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi tekanan darah lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg.

Tanda & Gejala

- ◆ Sakit Kepala,
- ◆ Telinga Berdengung,
- ◆ Rasa Berat/kaku Ditenguk,
- ◆ Sukar Tidur,
- ◆ Mata Berkunang-kunang Dan Pusing
- ◆ Tekanan Darah Meningkat
- ◆ “tanpa Gejala”



Mengapa Hipertensi Harus dikelola ???



- Pengelolaan Hipertensi adalah menjaga agar penderita hipertensi tidak sampai terjadi komplikasi diatas
- Atau menjaga agar orang yang sehat terhindar dari penyakit Hipertensi
- Caranya : dengan Pola Hidup Sehat
- Pola Hidup Sehat Hipertensi dengan mengamati Penyebab dan faktor resiko

Penyebab Hipertensi dan Faktor Resiko nya

- Keturunan
- Usia menua
- Obesitas/makanan tinggi kolesterol
- Konsumsi tinggi natrium/garam
- Merokok
- Penyakit lain
- Kurang aktifitas
- Obat-obat tertentu
- Stress



Pengelolaan 1

PERBAIKI POLA MAKAN

1. Sedikit mungkin makan yang mengandung kolesterol
2. Kurangi penggunaan garam dalam masakan
3. Makan secukupnya, jangan terlalu banyak
4. Perbanyak sayur dan buah-buahan serta air putih
5. Kurangi makanan dan minuman manis
6. Usahakan berat badan ideal/normal
7. Tidak merokok
8. Tidak minum minuman beralkohol



Pengelolaan 2

Olahraga Teratur

- Sempatkan “olahraga teratur” selama 30-60 menit, dalam seminggu 2-3 kali
- Bekerja BUKAN olahraga, meskipun lebih baik daripada tidak bergerak sama sekali.
- Jenis olahraga : lari/joging, senam, bersepeda, berenang
- Istirahat tidur yang cukup 6-8 jam sehari



Pengelolaan 3

Hindari Penyakit Lain yang menjadi pemicu Hipertensi

- Diabetes Mellitus (Gula)
- Gagal Ginjal
- Penyakit jantung
- Kolesterol tinggi

Cara menghindari penyakit-penyakit diatas ya dengan POLA HIDUP SEHAT diatas (Pengelolaan 1 dan Pengelolaan 2)



Pengelolaan 4

KELOLA STRES

Stres akan memicu beberapa hormon yang berkaitan dengan peningkatan masalah kesehatan diantaranya:

- Asam lambung
- Gula Darah
- Jantung
- Hipertensi
- Gangguan Jiwa

Contoh cara mengelola stress:

- Relaksasi otot/massase/pijatan pada punggung
- Relaksasi pernafasan, Latihan nafas dalam
- Hipnosa
- Yoga
- Meditasi
- Dzikir/mendengarkan Firman Tuhan

Pengelolaan 5

KONTROL KESEHATAN SECARA RUTIN

Datang ke Pelayanan Kesehatan secara berkala untuk setidaknya:

- Cek tekanan darah
- Cek gula darah
- Cek kolesterol
- Cek asam urat



Lampiran

Contoh Gerakan Olahraga Senam Hipertensi

GERAKAN SENAM HIPERTENSI



Gerakan ke 1
menepuk telapak
tangan 8x



Gerakan ke 2
mengadukan
kedua jari
tengah 8x



Gerakan ke 3
memasukan
kesela sela jari 8x



Gerakan ke 4
membuka dan
menutup dgn
telapak tangan
keatas 8x



Gerakan ke 5
membuka dan
menutup dgn
telapak tangan
kebawah 8x



Gerakan ke 6
menepuk nadi 8x
kiri dan kanan



Gerakan ke 7
menepuk nadi
8x kiri dan
kanan



Gerakan ke 8
menempatkan
jari-tangan



Gerakan ke 9
membuka dan
mengpal tangan
8x



Gerakan ke 10
menepuk
pertengahan
lengan 8x kiri
dan kanan



Gerakan ke 11
safukan
gerakan 10 dan
11 8x kiri dan
kanan

GERAKAN SENAM HIPERTENSI



Gerakan ke 12
menepuk pinggul
8x



Gerakan ke 13
menepuk paha



Gerakan ke 14
menepuk lutut 8x



Gerakan ke 15
menepuk perut 8x



Gerakan ke 16
lakukan gerakan
jinjit 8x

**AYO BERLATIH SENAM
HIPERTENSI**