

# PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSLIA





# DISUSUN OLEH

1. Adinda Salma M (SKA12022001)
2. Affriya Putri Y (SKA12022002)
3. Bekti Nanda (SKA12022011)
4. Dina Ambarwati (SKA12022015)
5. Erdita Dwi K (SKA12022016)
6. Nurma Wati (SKA12022026)
7. Ratih Mukti S (SKA12022029)
8. Rika Akana F (SKA12022030)
9. Rio Shindu K (SKA12022031)
10. Syalita Azzahra (SKA12022037)
11. Zalfa Putri A (SKA12022045)

# apa itu hipertensi?

Hipertensi adalah tekanan darah yang melebihi ukuran normal atau disebut juga tekan darah tinggi.

## kapan bisa dikatakan hipertensi?

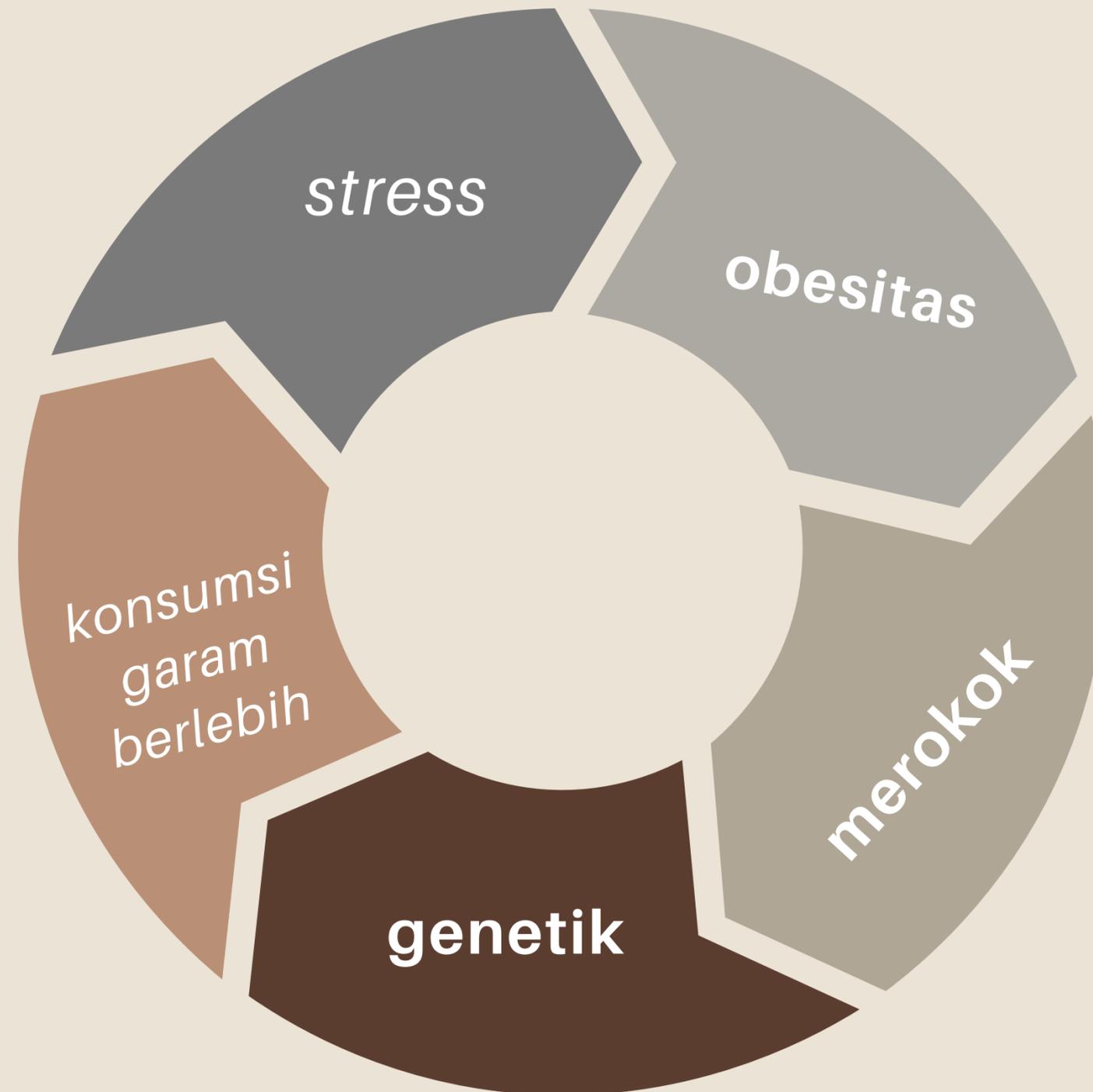
dikatakan hipertensi jika Tekanan darah 140/90 mmHg atau tekanan sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg.



# KLASIFIKASI TEKANAN DARAH

Klasifikasi	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
normal	<120	<80
pre hipertensi	120-139	80-89
hipertensi derajat I	140-159	90-99
hipertensi derajat 2	>160	>100

# APA SIH PENYEBAB HIPERTENSI?



# APA SAJA TANDA GEJALA HIPERTENSI?



- SAKIT KEPALA
- PUSING
- LEMAS
- SESAK NAFAS
- KELELAHAN
- KESADARAN MENURUN
- MUAL
- GELISAH
- MUNTAH
- KELEMAHAN OTOT
- EPITAKSIS

# Komplikasi hipertensi

## OTAK

- Pemekaran pembuluh darah
- Perdarahan
- Kematian sel otak : stroke

## Ginjal

- Malam banyak kencing
- Kerusakan sel ginjal
- Gagal ginjal

## Jantung

- Membesar
- Sesak nafas (dyspnoe)
- Cepat lelah
- Gagal jantung



# BAGAIMANA CARA MENCEGAH ■ HIPERTENSI?

1. Usahakan untuk dapat mempertahankan berat badan yang ideal (cegah kegemukan).
2. Batasi pemakaian garam. Mulai kurangi pemakaian garam sejak dini apabila diketahui ada factor keturunan hipertensi dalam keluarga.
3. Tidak merokok.
4. Perhatikan keseimbangan gizi, perbanyak buah dan sayuran.
5. Hindari minum kopi yang berlebihan.
6. Batasi makanan.
7. Mempertahankan gizi (diet yang sehat seimbang).
8. Periksa tekanan darah secara teratur, terutama jika usia sudah mencapai 40 tahun. Bagi yang sudah sakit.
9. Berobat secara teratur.
10. Jangan menghentikan, mengubah, dan menambah dosis dan jenis obat tanpa petunjuk dokter.
11. Konsultasikan dengan petugas kesehatan jika menggunakan obat untuk penyakit lain karena ■ ada obat yang dapat meningkatkan memperburuk hipertensi

# Makanan apa saja yang baik untuk hipertensi?

---

- Pisang
- Sayuran Hijau kecuali daun singkong , daun melinjo dan bijinya
- Buah- buahan kecuali buah durian
- Yogurt dan olahan susu lainnya yang rendah lemak
- Susu Skim
- Oatmeal
- Ikan

# makanan apa saja yang harus dihindari?

1. Makanan yang mengandung garam, seperti makanan cepat saji, makanan kemasan.
2. Makanan yang banyak mengandung Gula
3. Makanan Berlemak
4. Makanan dan Minuman mengandung Alkohol

# JUS penurun tekanan darah

## **jus apel dan seledri**

1 buah apel ukuran sedang di tambah 2-3 sendok irisan seledri

## **jus belimbing dan timun**

3- 4 iris belimbing buah di tambah 5-7 iris mentimun segar bisa di tambah perasan jeruk nipis sesuai selera

## **jus timun dan seledri**

5-7 iris mentimun segar ditambah 2-3 sendok irisan seledri.

TERIMA  
KASIH

