

# HIPERTENSI



## Promosi Kesehatan RUMAH SAKIT UNIVERSITAS ANDALAS

**Bekerja dengan ilmu, amal, dan spritual  
demi kemaslahatan pasien**

[rsp.unand.ac.id](http://rsp.unand.ac.id) [f](https://www.facebook.com/RumahSakitUnand) Rumah Sakit Unand [i](https://www.instagram.com/rumahsakitunand) rumahsakitunand [t](https://www.twitter.com/rumahsakitunand) rumahsakitunand

Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang

Call Center : (0751) 8465000

### 2. Minum obat yang diberikan dokter secara teratur. Dan harus diminum seumur hidup.

Harus di ingat tidak ada obat anti hipertensi yang dapat menyembuhkan tekanan darah tinggi, tetapi hanya dapat membantu mengontrolnya.

Pengobatan hipertensi adalah pengobatan seumur hidup. Banyak pasien tidak jujur kepada dokternya. Dengan mengatakan bahwa dia rutin minum obat, padahal obatnya tidak diminum setelah tekanan darahnya sudah normal, padahal tekanan darahnya normal berkat obat yang di minumnya.

Jadi bila obat tidak rutin di minum, kemungkinan besar tekanan darah bisa naik lagi.



### 3. Pada Ginjal

- ↳ Pembuluh darah ginjal mudah jadi rusak
- ↳ Pada tahap berat, penyakit ginjal sendiri dapat menyebabkan hipertensi.
- ↳ Gagal ginjal.

Keberhasilan pengobatan hipertensi akan mengurangi risiko gangguan ginjal.

## Cara Menurunkan Tekanan Darah

#### 1. Merubah Gaya Hidup

- Mengurangi asupan garam
- Olahraga teratur
- Hindari merokok
- Hindari alkohol
- Santai (relaks), hilangkan stress
- Mengatur keseimbangan antara kerja, istirahat dan rekreasi.
- Turunkan berat badan (bila gemuk)
- Gizi seimbang :
  - seimbang karbohidrat
  - seimbang protein
  - seimbang sayur
  - seimbang buah
  - seimbang lemak

Semuanya disesuaikan dengan kebutuhan seseorang (BB, Umur, Pekerjaan, dan Kelamin

# HIPERTENSI

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah lebih tinggi dari normal.

Jantung mengatur peredaran darah dalam tubuh dengan memompakannya ke dalam pembuluh darah, karena itu jantung berdenyut, menguncup dan mengembang silih berganti, dengan tekanan tertentu, makin kecil pembuluh darah makin besar tekanan yang dibutuhkan. Jika pembuluh darah tersumbat atau menyempit diperlukan tekanan lebih tinggi agar peredaran darah tetap seimbang, kegiatan tubuh juga menentukan besar kecilnya tekanan ini.

## SISTOLE :

adalah tekanan darah pada waktu jantung mengkerut.

## DIASTOLE :

adalah tekanan darah sewaktu jantung mengembang.

**Tekanan darah normal  
adalah :  
SISTOLE 120 Mm Hg  
DIASTOLE 80 Mm Hg**

## HIPERTENSI ADA 2 JENIS

### HIPERTENSI PRIMER :

adalah hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya.

### HIPERTENSI SEKUNDER :

adalah hipertensi yang disebabkan oleh gangguan organ lain seperti ginjal.

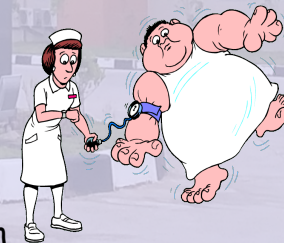
Hipertensi dewasa ini menjadi salah satu penyakit yang menjadi penyebab utama kematian di Indonesia. Gangguan hipertensi akan memicu terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke.

Banyak masyarakat yang tidak mengetahui bahwa pengobatan hipertensi adalah pengobatan seumur hidup.

## Penyebab Hipertensi

Penyebab 95% sampai saat ini belum diketahui secara pasti 5% disebabkan penyakit tertentu. Walaupun demikian ada beberapa faktor penunjang :

- ↳ Kegemukan
- ↳ Kebiasaan merokok
- ↳ Makan garam berlebihan
- ↳ Stres



## Gejala Hipertensi

- ↳ Sering kali gejala tidak dirasakan sehingga penderita tidak menyadari akan penyakitnya.
- ↳ Sakit kepala
- ↳ Pandangan kabur
- ↳ Nyeri dada
- ↳ Tanpa gejala sama sekali

## Bahaya Hipertensi

### 1. Pada Jantung

- ↳ Jantung memompakan lebih kuat dengan tekanan yang lebih tinggi.
- ↳ Bilik kiri jantung dapat membesar. pembuluh darah yang menyempit dan menebal akan menurunkan aliran darah ke otot jantung.

- ↳ Gagal jantung : Jantung gagal berfungsi sebagai alat pompa yang baik.

### 2. Pada Otak

- ↳ Hipertensi adalah penyebab utama.
- ↳ Bekuan darah pada pembuluh darah yang rusak dapat menghambat aliran darah ke seluruh bagian otak.