

HIPERTENSI

FITRI IMELDA



HIPERTENSI

Meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran



HIPERTENSI

- **Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) th 2007 prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi yaitu 31.7%**
- **Lebih banyak dijumpai pada usia ≥ 40 tahun (28%)**
- **Gemuk 36.7%**
- **Perokok 13%**

TIPE HIPERTENSI

- **Hipertensi Primer/esensial**
 - ✓ Ditemukan pada 90-95 % kasus hipertensi
 - ✓ Tidak diketahui penyebabnya dan tidak berkaitan dengan suatu penyakit
- **Hipertensi Sekunder**
 - Ditemukan pada 5-10% kasus hipertensi
 - ✓ Berkaitan dengan suatu penyakit misalnya gangguan sistem endokrin, penyakit ginjal, kelainan pembuluh darah

PENYEBAB HIPERTENSI

- **Genetik → faktor keturunan**
- **Lingkungan:**
 - ✓ **Stres**
 - ✓ **Obesitas**
 - ✓ **Alkohol**
 - ✓ **Kurang aktivitas**
 - ✓ **Konsumsi garam ↑**
 - ✓ **Rokok**
 - ✓ **Usia**
 - ✓ **Menopause**



HIPERTENSI

FAKTOR RISIKO YANG BISA DIKENDALIKAN

ASUPAN GARAM
OBESITAS
ALCOHOL
STRES
KURANG AKTIVITAS

FAKTOR RISIKO YANG TIDAK BISA DIKENDALIKAN

HEREDITER
USIA
RAS

KOMPLIKASI HIPERTENSI

- **Penebalan otot jantung → jantung membesar**
- **Meningkatnya beban jantung → gagal jantung**
- **Serangan jantung**
- **Stroke**
- **Gagal ginjal**
- **Kelainan retina mata**

Main complications of persistent High blood pressure

Brain:

- Cerebrovascular accident (*strokes*)
- Hypertensive encephalopathy:
 - *confusion*
 - *headache*
 - *convulsion*

Retina of eye:

- Hypertensive retinopathy

Heart:

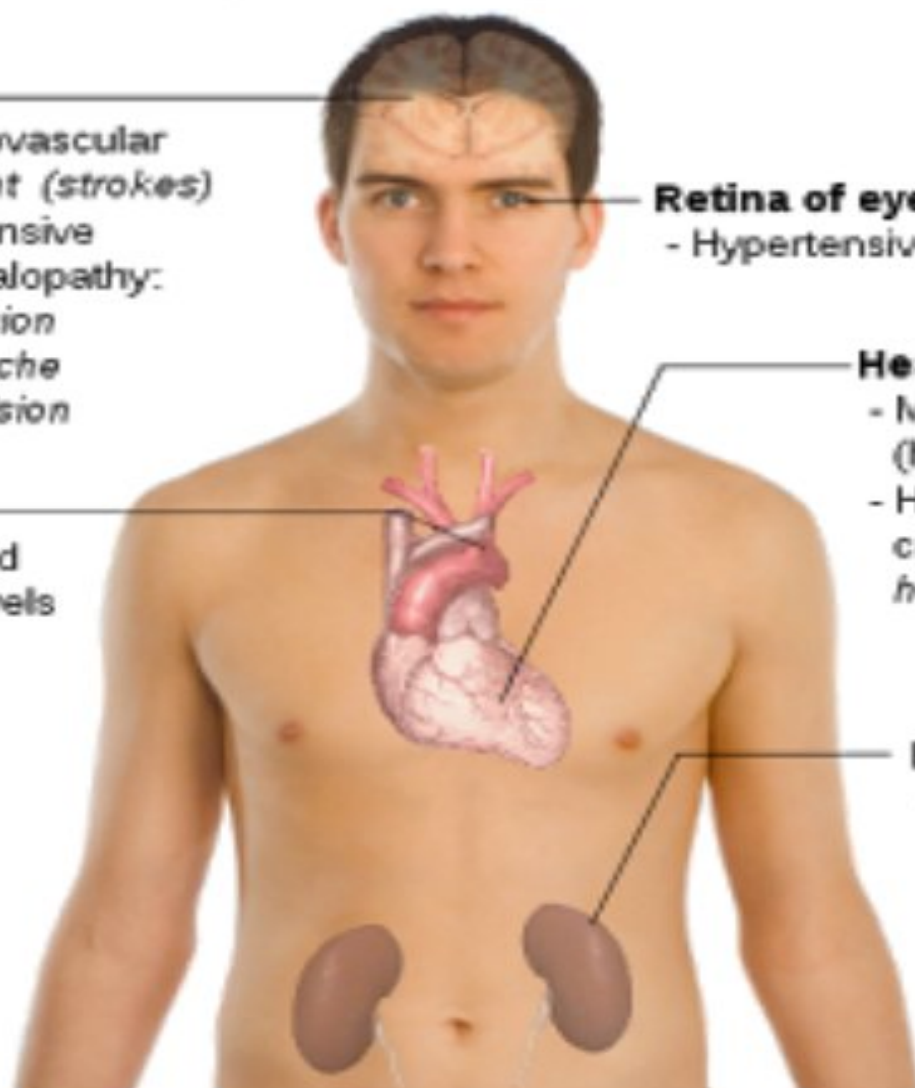
- Myocardial infarction (*heart attack*)
- Hypertensive cardiomyopathy:
heart failure

Blood:

- Elevated sugar levels

Kidneys:

- Hypertensive nephropathy:
chronic renal failure

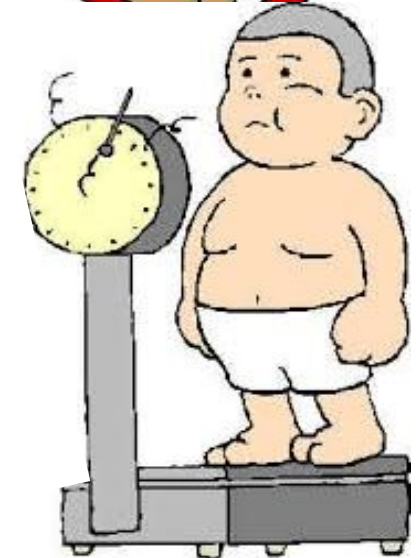


GEJALA HIPERTENSI

- **Bisa tanpa gejala**
- **Sakit kepala**
- **Kelelahan**
- **Perdarahan dari hidung**
- **Gangguan penglihatan**
- **Sukar tidur**
- **Bila terjadi krisis hipertensi dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala hebat sampai gangguan kesadaran, nyeri dada, gagal jantung, perdarahan pada retina.**

PENGOBATAN

- **Modifikasi gaya hidup**
 - ✓ **Diet**
 - ✓ **Olah raga**
 - ✓ **Stop rokok dan alkohol**
 - ✓ **Mengurangi stres**
- **Obat anti hipertensi**



MENCEGAH KOMPLIKASI

- **Memperbaiki gaya hidup**
- **Kontrol teratur ke dokter**
- **Minum obat anti hipertensi teratur**
- **Pemeriksaan penunjang berkala seperti pemeriksaan laboratorium, EKG, Rontgen thorax**



- **Menjaga berat badan normal (misalnya, indeks massa tubuh 20–25 kg/m²).**
- **Mengurangi asupan diet yang mengandung natrium sampai <100 mmol/ hari (<6 g natrium klorida atau <2,4 g natrium per hari).**
- **Melakukan aktivitas fisik aerobik secara teratur, misalnya jalan cepat (≥30 menit per hari, pada hampir setiap hari dalam seminggu).**
- **Mengonsumsi makanan yang kaya buah dan sayuran (misalnya, sedikitnya lima porsi per hari).**

- **Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang hipertensi dan menerapkan gaya hidup sehat**
- **Meningkatkan kepedulian dan diharapkan mensosialisasikan tentang hipertensi kepada lingkungan sekitar**

TERIMA KASIH

