

## HIDUP SEHAT, MENCEGAH KAMBUHNYA DARAH TINGGI

- **Hindari Stres**  
Karena stres meningkatkan hormon kortison yang dapat meningkatkan tekanan darah
- **Kontrol Secara Rutin**  
Untuk mengetahui perkembangan dari tekanan darah tinggi
- **Olahraga Teratur**  
Agar tidak terjadi penumpukan lemak
- **Hentikan Kopi**  
Gantikan dengan air putih 8 gelas sehari
- **Jangan Makan Asin Berlebihan**

## APA YANG HARUS DILAKUKAN SETELAH RAWAT JALAN?

1. Minum obat sesuai resep dan anjuran dokter serta melaporkan setiap efek samping
2. Mematuhi aturan diet sesuai yang dianjurkan: pengurangan natrium (garam), kolesterol, dan kalori yang berlebihan
3. Olahraga secara teratur dan cukup
4. Mengukur tekanan darah mandiri secara teratur
5. Berhenti merokok, kafein, dan alkohol
6. Menepati jadwal kunjungan klinik atau dokter

## BOLEHKAH OBAT DIHENTIKAN JIKA TENSI SUDAH TURUN?

Saat tekanan darah mulai turun, **JANGAN** langsung menghentikan obat yang rutin diminum (karena justru akan membuat tekanan darah semakin melonjak naik).

**Segeralah kontrol ke dokter atau fasilitas kesehatan**



rs.indriati Rumah Sakit Indriati Soba

[www.rsindriati.com](http://www.rsindriati.com)

WE WORK FOR HEALTHIER INDONESIA

17/D-5/09-01-2026



# HIPERTENSI



RUMAH SAKIT  
**INDRIATI**  
SOLO BARU - SUKOHARJO

**RS INDRIATI SOLO BARU**

Jl. Palem Raya, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552  
(0271) 5722 000

## HIPERTENSI ATAU TEKANAN DARAH TINGGI, APAKAH ITU?

### Tekanan Darah Tinggi

Menurut WHO Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah > 140/90mmHg secara terus menerus.

(Brunner & Sudarth, 2005)

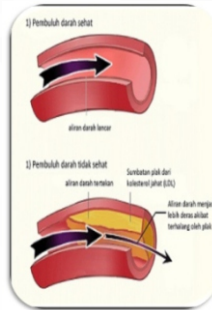


Kopi, alkohol dan minuman bersoda menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga aliran darah tidak lancar sebagai dampaknya tekanan darah akan meningkat (Brunner & Sudarth, 2005)

## MENGAPA TEKANAN DARAHNYA BISA MENINGKAT?

Peningkatan tekanan darah disebabkan karena adanya sumbatan pada pembuluh darah sehingga kerja jantung meningkat dan sebagai gejalanya terjadi peningkatan tekanan darah yang sering dikenal dengan hipertensi atau darah tinggi.

(Ujiadi, W.J, 2010)



## APA YANG MENYEBABKAN TEKANAN DARAH TINGGI?

Nikotin yang terkandung dalam rokok menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan apabila terjadi secara terus menerus akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah.

(Corwin,2000)



Kebiasaan Merokok

Makanan berlemak dan kegemukan menyebabkan kelebihan lemak tubuh, sehingga banyak lemak menempel pada pembuluh darah yang dapat menghambat aliran.

(Brunner & Sudarth, 2005)



Kebiasaan makan berlemak dan kegemukan

## BAGAIMANAKAH CIRI-CIRI TEKANAN DARAH TINGGI?

- Tekanan darah lebih dari atau 140/90mmHg
- Pandangan kabur disebabkan oleh peningkatan tekanan darah tinggi yang mengakibatkan peningkatan tekanan pada bola mata terjadi saat hipertensi sudah berlangsung lama
- Tengeng atau nyeri tengkuk terjadi akibat peningkatan kerja jantung sehingga pembuluh darah dan otot menjadi tegang
- Telinga berdenging akibat tekanan tinggi
- Nyeri kepala disebabkan karena aliran darah ke otak tidak lancar
- Kesemutan terjadi akibat aliran darah ke kaki tersumbat sehingga kaki tidak mendapat nutrisi

## APA YANG HARUS DILAKUKAN?



Segera kunjungi dokter atau fasilitas pelayanan kesehatan



Minum obat teratur, dan tepat waktu sesuai anjuran dokter, kontrol rutin di dokter.

Rileks, jangan cemas dan hindari stres



## RELAKSASI

- Relaksasi dapat melemaskan otot yang mengalami peregangan sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah
- Tidur dengan posisi kepala lebih tinggi
- Jangan mengejan
- Jangan membungkuk
- Mengejan dan membungkuk dapat meningkatkan tekanan pada kepala

## ISTIRAHAT CUKUP

Istirahat membuat otot relaksasi sehingga ketegangan otot berkurang selain itu istirahat menurunkan kerja jantung sehingga penurunan tekanan darah.

(Sheps, 2025)

## DIET RENDAH GARAM

Garam bersifat menarik cairan, sehingga apabila dalam tubuh terlalu banyak garam semakin banyak cairan yang diikat, sehingga cairan berlebih dalam pembuluh darah dan terjadi peningkatan tekanan. (Radmarssy, 2027)

## AWAS BAHAYA HIPERTENSI

- Jantung
- Diabetes
- Stroke
- Ginjal

Darah tinggi yang tidak tertangani menyebabkan masalah kesehatan yang lebih parah seperti stroke, jantung, diabetes, gagal ginjal bahkan kematian.