



POSTER GERAKAN MASYARAKAT PEDULI KESEHATAN MENGENAL HIPERTENSI

Dibiayai oleh
Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat
Direktorat Jendral Penguatan Riset dan Pengembangan
Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi
sesuai dengan Kontrak Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat
Nomor: 045/L6/AK/ SP2/ PPM/ 2018, tanggal 26 Maret 2019



APA ITU HIPERTENSI/ DARAH TINGGI

Hipertensi/ Darah Tinggi
yaitu gangguan pada
sistem peredaran darah
yang dapat menyebabkan
kenaikan tekanan darah
di atas nilai normal



PENYEBAB HIPERTENSI/ DARAH TINGGI



Merokok



Stres



Keturunan



Kurang olahraga



Asupan garam
berlebih



Terlalu
gemuk



Semakin
tua



Kolesterol
tinggi



GEJALA HIPERTENSI



- 1 Sering marah
- 2 Kepala pusing
- 3 Suka tidur
- 4 Jantung berdebar-debar
- 5 Keringat berlebih
- 6 Gangguan penglihatan
- 7 Tekanan darah meningkat



CARA PENCEGAHAN



Periksa tekanan darah secara teratur

Olahraga Teratur



Istirahat yang cukup



Hindari rokok



CARA PENCEGAHAN



Hindari stres

Menjaga keseimbangan berat badan



Kurangi konsumsi garam



Makanan yang Perlu dibatasi



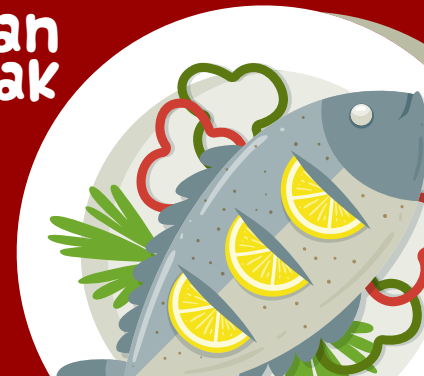
Makanan yang diawetkan dengan garam



Garam dapur



Makanan berlemak



Komplikasi Hipertensi

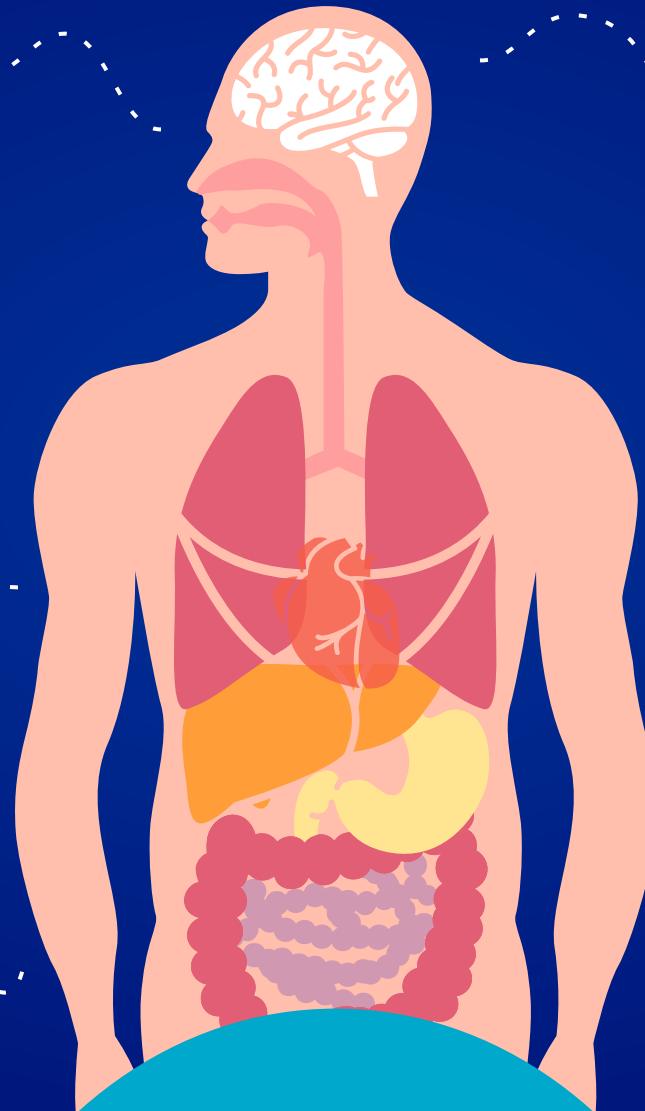
Gangguan Penglihatan

Gangguan di otak

Gangguan Jantung

Gangguan Ginjal

Gangguan Saraf



KETERANGAN POSTER

- Dimodifikasi dari poster Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Gambar dimodifikasi dari www.freepik.com