

Pencegahan Hipertensi



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Grafika Masyarakat Hidup Sehat

GEROK

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Tahun 2017

Atur Pola Makan Anda dengan :

- Gula**: Batasi konsumsi gula <50 gram (4 sdm per hari)
- Garam**: • Batasi garam <5gram (1 sendok teh) per hari
 - Kurangi garam saat memasak
 - Batasi makanan olahan dan cepat saji
- Protein dan Lemak**: • Batasi daging berlemak dan minyak goreng (<5 sendok makan perhari)
 - Makan ikan sedikitnya 3 kali perminggu
- Buah-Buahan dan Sayuran**: 5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari
(1 porsi setara dengan 1 buah jeruk,apel, manga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)

TIPS MENGONTROL HIPERTENSI

- Ketahui tekanan darah Anda (tekanan darah normal 120/80 mmHg)
- Berhati-hati menggunakan obat bebas
- Kontrol tekanan darah Anda secara teratur
- Tekanan darah tinggi sering tanpa gejala
- Pastikan ketersediaan obat di rumah
- Minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter
- Obat penting untuk menjaga tekanan darah Anda
- Ketahui efek samping obat yang Anda minum
- Obat penting untuk menjaga tekanan darah Anda

2 Cara Mengukur Tekanan Darah

3 Komplikasi Hipertensi

4 Faktor Risiko yang dapat dimodifikasi

5 Hipertensi THE SILENT KILLER

1 Cara Mengukur Tekanan Darah

2 Riset yang tidak dimodifikasi

3 Riset yang dapat dimodifikasi

4 Kesehatan Republik Indonesia

5 Kesehatan Republik Indonesia

6 Kesehatan Republik Indonesia

7 Kesehatan Republik Indonesia

8 Kesehatan Republik Indonesia