

# Cegah Dan Lawan HIPERTENSI!!

Silent Killer



## KATEGORI HIPERTENSI



| Kategori             | Sistole | Diastole |
|----------------------|---------|----------|
| Normal               | <120    | <80      |
| Pra-hipertensi       | 120-139 | 80-89    |
| Hipertensi derajat 1 | 140-159 | 90-99    |
| Hipertensi derajat 2 | ≥160    | ≥100     |
| Krisis hipertensi    | ≥180    | ≥120     |

### Apa Itu Hipertensi?

Kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg

DPL H. Muhammad Amiruddin, Lc., M. Pd.  
NIPPPK: 19780317202521104 0

1. Elsa Sabrina NIM. 230701110045  
2. Abd.Hafid NIM. 230703110182  
3. Nur Aulia Rahma NIM. 230703110183  
4. Muhammad Thoriq Haikal NIM. 230703110184  
5. Mukhammad Arsyad Romadhon NIM. 230703110185

### Mengapa Hipertensi Berbahaya

Jika tidak dikontrol, hipertensi dapat menyebabkan:

- Stroke
- Serangan jantung
- Gagal ginjal
- Gangguan penglihatan

### Faktor Risiko

- Usia lanjut
- Terlalu banyak konsumsi garam
- Jarang bergerak
- Stres
- Merokok

### Tahukah kamu ?

Sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di dunia hidup dengan hipertensi



SCAN HERE

## AYO, CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERMAT



Cek tekanan darah rutin



Efisien dan kurangi konsumsi garam & lemak



Rajin bergerak / olahraga ringan



Makan sayur dan buah



Atur stres & istirahat cukup



Taat minum obat dari dokter

