

Disusun dan Dikompilasi Oleh:

Edward M.B, Intan A.B, Lailatus Z, Siti N.H, Awaliana R.O, Mei W, Indah B, Nurin N, Azra A, Fatikha L.A, Shaffa A.A, Iis W, Maylisa S.A.P, Nurul L, Himmatun N, Gladys Z.P, Dania F, Rinda A.W, Dhiyaul A, Selvi H, Lamtiur N, Kamila A, Erly Y.G.P, Dian A.P, Nabila R, Iis A, Iffah S, Asrotul Q, Salsabila T.A, Cantika N.F, Vika A.W, Jonathan I.S

Dibimbing Oleh:

Meyke Herina Syafitri, M.Farm., Apt
Ezah Ika Lubada, M.Farm.Klin., Apt

**Bantu Kontrol
Tekanan Darah Anda
Dengan Herbal**





HOW ABOUT HIPERTENSI

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal pada pemeriksaan tekanan darah. Dimana tekanan sistoliknya ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg, tekanan darah tinggi secara umum merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan mengikatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal.



Karakteristik hipertensi



Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu :

hipertensi essensial

atau hipertensi primer yang diketahui penyebabnya (90%)

hipertensi sekunder

penyebabnya dapat ditentukan (10%). antara lain --->



kelainan pembuluh darah ginjal



kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme)



gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid)

sumber

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>

Untuk menegakkan diagnosis hipertensi dilakukan pengukuran darah minimal 2 kali dengan jarak 1 minggu.

klasifikasi hipertensi menurut JNC - VII 2003

KATEGORI	TDS (MMHG)		TDD (MMHG)
NORMAL	< 120	DAN	< 80
PRA-HIPERTENSI	120 - 139	ATAU	80 - 89
HIPERTENSI TINGKAT I	140 - 159	ATAU	90 - 99
HIPERTENSI TINGKAT 2	> 160	ATAU	> 100
HIPERTENSI SISTOLIK TERISOLASI > 140 DAN < 90			

Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Pressure VII/JNC - VII, 2003





GEJALA HIPERTENSI



 **Sakit kepala**



 **Gelisah**



 **Sesak nafas**



 **Kelelahan**



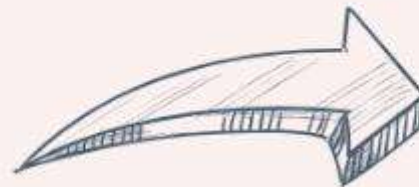
 **Pandangan kabur**



 **Mual dan muntah**

Faktor Risiko Hipertensi

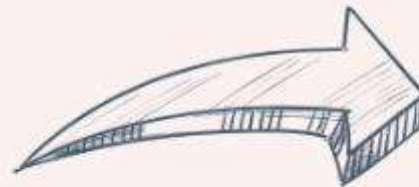
Risiko yang
tidak dapat
dimodifikasi



Umur



Jenis Kelamin



Riwayat Keluarga
(Genetika)



Faktor Risiko Hipertensi



Pola Hidup Yang Mempengaruhi Hipertensi (Pola Makan)

1

Mengonsumsi garam berlebihan

Garam mengandung natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah. Batasi konsumsi garam maksimal 5 gram per hari.



3

Mengonsumsi alkohol berlebihan

Alkohol dapat meningkatkan tekanan darah. Hindari mengonsumsi alkohol



2

Kurang mengonsumsi sayur dan buah

Sayur dan buah kaya akan kalium, serat, dan magnesium yang membantu menurunkan tekanan darah. Konsumsi minimal 5 porsi sayur dan buah per hari.



4

Mengonsumsi lemak jenuh dan lemak trans tinggi

Lemak ini dapat meningkatkan kolesterol jahat (LDL) yang dapat menyumbat pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Batasi konsumsi lemak jenuh maksimal 10% dari total kalori harian dan hindari lemak trans.





Pola Hidup Yang Mempengaruhi Hipertensi (Kebiasaan Lain)



1

Kurang aktivitas fisik

Aktivitas fisik membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kesehatan jantung, dan mengontrol berat badan. Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, 5 hari dalam seminggu.



3

Kelebihan berat badan atau obesitas

Kelebihan berat badan atau obesitas dapat meningkatkan tekanan darah. Menurunkan berat badan 5-10% dapat membantu menurunkan tekanan darah.



2

Merokok

Nikotin dalam rokok dapat meningkatkan tekanan darah dan merusak pembuluh darah. Berhenti merokok adalah salah satu cara terbaik untuk mencegah hipertensi.



4

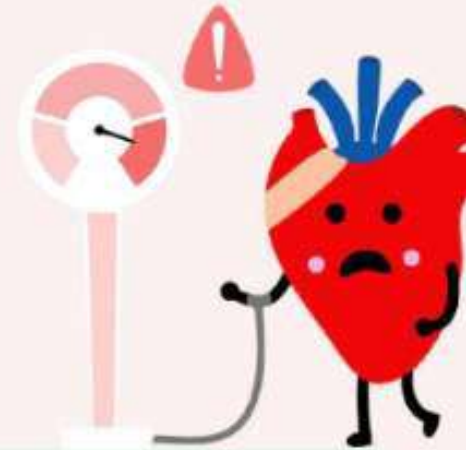
Kurang tidur & Stres

Kurang tidur dapat meningkatkan stres dan tekanan darah. Tidurlah 7-8 jam per malam. Stres dapat meningkatkan tekanan darah. Temukan cara untuk mengelola stres, seperti yoga, meditasi, atau menghabiskan waktu bersama orang terkasih.





Pencegahan Hipertensi



Menjaga berat badan supaya tetap ideal dengan menjaga makanan dengan seimbang sesuai

Mengurangi asupan natrium karena natrium mampu mengikat banyak cairan yang dialirkan bersama darah ke jantung dan kondisi ini akan meningkatkan tekanan darah

Rutin olahraga untuk tetap menjaga kesehatan tubuh

Cara Menurunkan Hipertensi



Kurangi asupan natrium



Mengurangi asupan kafein



Rutin melakukan olahraga



Pola makan yang seimbang

Bagaimana mengelolanya?

1. Pemeriksaan Kesehatan Tubuh



2. Menjaga berat badan ideal



3. Mengurangi merokok



Bagaimana mengelolanya?

4. Mengurangi konsumsi Alkohol



5. Melakukan aktivitas fisik secara teratur



6. Mengonsumsi makanan sehat



Bagaimana mengelolanya?

7. Manajemen stress



8. Jamu / Herbal



Cara Kerja Herbal

POLIFENOL

- Menetralkan radikal bebas yang dapat merusak sel dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler
- Meningkatkan ketersediaan Nitric Oxide sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

FLAVONOID

- Menurunkan laju keparahan penyakit kardiovaskuler, khususnya hipertensi
- Berfungsi sebagai antioksidan

KAROTENOID

- Dapat mencegah penyakit kardiovaskuler



Bahan dan Alat




- **BAHAN**

Tomat Buah
Madu
Lemon
Air

- **ALAT**

Blender
saringan
Botol
Corong
Sendok





Cara Pembuatan Jus Tomat



Cuci tomat dengan menggunakan air mengalir hingga bersih.



Siapkan alat dan bahan yang dibutuhkan



Potong-potong buah tomat agar ukuran lebih kecil



Masukkan kedalam blender, lalu blender hingga halus



Saring tomat yang sudah diblender agar terpisah antara ampas dan sari dari buah tomat



Cara pembuatan Jus Tomat



Kemudian
tambahkan sari
buah tomat dengan
perasaan lemon

dan tambahkan
juga dengan madu
agar rasa menjadi
enak



Masukkan jus
kedalam botol

