

Scan Untuk Mengunduh
File Buku



Info Lebih Lanjut Hubungi
 **0852-4847-5888**



PUSKESMAS TAJAU PECAH



BUKU SEHAT HIPERTENSI (Bu SeSi)



BAWA BUKU INI
SETIAP ANDA BEROBAT
KE PUSKESMAS DAN
FASILITAS KESEHATAN LAINNYA

Nama :
Umur :
Alamat :

PENJELASAN UMUM

Buku Sehat Hipertensi (Bu SeSi) ini berisi tentang informasi tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi seperti pengertian, pencegahan, faktor risiko, komplikasi, pengobatan, diet, pola makan, tips mengontrol/mengendalikan, dan senam hipertensi.

Buku Sehat Hipertensi (Bu SeSi) juga berisi tabel kontrol untuk pasien hipertensi yang berisi tanggal kontrol, hasil pemeriksaan tekanan darah, aturan minum obat, tanggal kontrol ulang, dan keterangan lain yang dianggap perlu.

Buku Sehat Hipertensi (Bu SeSi) diperuntukkan bagi setiap pasien hipertensi. Buku ini tersedia di Puskesmas Tajau Pecah Desa Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar Tanah Laut.

DIBACA, DIMENGERTI, DAN DITERAPKAN

dalam kehidupan sehari-hari pasien hipertensi. Jangan malu untuk bertanya kepada dokter, perawat, petugas kesehatan lainnya jika ada hal yang tidak dimengerti

SELALU DIBAWA

pada saat pasien hipertensi berobat ke puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya agar riwayat pengobatan bisa dicatat dengan lengkap

JANGAN RUSAK DAN HILANG

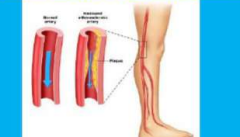
karena buku ini berisi informasi dan catatan penting tentang riwayat pengobatan pasien hipertensi

MENJELASKAN BUKU SEHAT HIPERTENSI

tenaga kesehatan menjelaskan isi buku kepada pasien hipertensi dan meminta untuk menerapkannya

Pemeriksaan Laboratorium (jika Ada)					
Obat Yang Diresepkan Dokter (Nama, Dosis & Berapa Kali Sehari)					
Keluhan Yang Dirasakan					
Berat Badan (Kg)					
Lingkar Perut (cm)					
Tekanan Darah (mmHg)					
Nadi (x/menit)					
Tanggal Kontrol Kembali					
Tanggal Berobat					

Pemeriksaan Laboratorium (Jika Ada)				
Obat Yang Diresepkan Dokter (Nama, Dosis & Berapa Kali Sehari)				
Keluhan Yang Dirasakan				
Berat Badan (Kg)	Lingkar Perut (cm)			
Tekanan Darah (mmHg)	Nadi (x/menit)			
Tanggal Kontrol Kembali				
Tanggal Berobat				

DAFTAR ISI	
	
Hal. 1	Hal. 2-3
Pengertian Hipertensi	Faktor Risiko Hipertensi
	
Hal. 4-10	Hal. 11-12
Pengendalian Faktor Risiko	Gejala dan Komplikasi
	
Hal. 13-15	Hal. 16
Pengendalian Hipertensi	Senam Hipertensi
	
Hal. 17	Hal. 18-26
Aturan Minum Obat	Tabel Kontrol Pasien

Nomor Rekam Medik	
Tanggal Menerima Buku	
Nama & Nomor Telp/HP	
Tenaga Kesehatan	

IDENTITAS PASIEN

Nama	
Tempat/Tgl. Lahir	
Golongan Darah	
No. BPJS/JKN	
No. Telp/HP	
Alamat Rumah	
Desa/Kelurahan	
Kecamatan	
Kabupaten	
No. Telp/HP Keluarga	

Riwayat Penyakit Lain	
Alergi Obat	
Alergi Makanan	

Pemeriksaan Laboratorium (Jika Ada)					
Obat Yang Diresepkan Dokter (Nama, Dosis & Berapa Kali Sehari)					
Keluhan Yang Dirasakan					
Berat Badan (Kg)	Lingkar Perut (cm)				
Tekanan Darah (mmHg)	Nadi (x/menit)				
Tanggal Kontrol Kembali					
Tanggal Berobat					

Pemeriksaan Laboratorium (Jika Ada)						
Obat Yang Diresepkan Dokter (Nama, Dosis & Berapa Kali Sehari)						
Keluhan Yang Dirasakan						
Berat Badan (Kg)	Lingkar Perut (cm)					
Tekanan Darah (mmHg)	Nadi (x/menit)					
Tanggal Kontrol Kembali						
Tanggal Berobat						

Apa itu Hipertensi ?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg

Istilah dalam Hipertensi

1. Hipertensi Emergensi

Situasi dimana diperlukan penurunan tekanan darah yang segera dengan obat antihipertensi parenteral karena adanya kerusakan organ target akut atau progresif target akut atau progresif. Kenaikan TD mendadak yg disertai kerusakan organ target yang progresif dan di perlukan tindakan penurunan TD yg segera dalam kurun waktu menit/jam.

2. Hipertensi Urgensi

Situasi dimana terdapat peningkatan tekanan darah yang bermakna tanpa adanya gejala yang berat atau kerusakan organ target progresif bermakna tanpa adanya gejala yang berat atau kerusakan organ target progresif dan tekanan darah perlu diturunkan dalam beberapa jam. Penurunan TD harus dilaksanakan dalam kurun waktu 24-48 jam (penurunan tekanan darah dapat dilaksanakan lebih lambat (dalam hitungan jam sampai hari).

FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

Faktor yang tidak dapat diubah:

1. Umur

Dengan bertambahnya umur, risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar. Pada umur >50 tahun meningkat >55%



2. Jenis Kelamin

Pria mempunyai risiko 2-3 kali lebih banyak mengalami hipertensi dibanding perempuan, karena diduga gaya hidup yang cenderung meningkatkan tekanan darah



3. Keturunan

Bila kedua orang tuanya hipertensi maka sekitar 45% akan turun ke anak-anaknya. Jika salah satu orang tuanya hipertensi maka sekitar 30% akan turun ke anak-anaknya



Faktor yang dapat diubah

1. Kegemukan (obesitas)

Risiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang-orang gemuk 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan seorang yang badannya normal



2. Merokok

Zat-zat kimia beracun mengakibatkan penyempitan dan pengerasan dan kerusakan pembuluh darah. Merokok meningkatkan denyut jantung



Pemeriksaan Laboratorium (Jika Ada)					
Obat Yang Diresepkan Dokter (Nama, Dosis & Berapa Kali Sehari)					
Keluhan Yang Dirasakan					
Berat Badan (Kg)					
Lingkar Perut (cm)					
Tekanan Darah (mmHg)					
Nadi (x/menit)					
Tanggal Kontrol Kembali					
Tanggal Berobat					

Pemeriksaan Laboratorium (Jika Ada)							
Obat Yang Diresepkan Dokter (Nama, Dosis & Berapa Kali Sehari)							
Keluhan Yang Dirasakan							
Berat Badan (Kg)	Lingkar Perut (cm)						
Tekanan Darah (mmHg)	Nadi (x/menit)						
Tanggal Kontrol Kembali							
Tanggal Berobat							

3. Kurang aktivitas fisik

Olahraga yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah



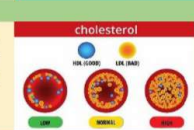
4. Konsumsi garam berlebihan

Garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh sehingga meningkatkan volume dan tekanan darah



5. Dislipidemia

Peningkatan kadar kolesterol jahat atau penurunan kadar kolesterol baik. Kolesterol total >200 mg/dl



6. Konsumsi alkohol

Pengaruh alkohol terhadap kenaikan tekanan darah sudah menjadi bukti nyata apalagi meminum 2-3 gelas setiap harinya



7. Psikososial dan Stress

Stress dapat meangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah meningkat



Diharapkan agar pasien hipertensi bisa memperhatikan faktor risiko yang ada terutama risiko yang dapat diubah. Beberapa hal yang perlu dilaksanakan dalam mengendalikan faktor risiko akan dijelaskan berikut ini.

PENGENDALIAN FAKTOR RISIKO

1. Makan Gizi Seimbang

Modifikasi diet terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Prinsip diet yang dianjurkan adalah gizi seimbang: membatasi gula, garam, cukup buah, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, makanan rendah lemak jenuh. Lihat Pedoman Gizi Seimbang berikut ini:

Garam (natrium klorida)

- ✓ Batasi garam < 5 gram (1 sendok teh) per hari
- ✓ Kurangi garam saat memasak
- ✓ Membatasi makanan olahan dan cepat saji

Buah - buahan dan sayuran

- ✓ 5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran perhari

(1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, magga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)

Makanan berlemak

- ✓ Batasi daging berlemak, lemak susu dan minyak goreng (1,5 – 3 sendok makan per hari)
- ✓ Ganti sawit/minyak kelapa dengan zaitun, kedelai, jagung, lobak atau minyak sunflower
- ✓ Ganti daging lainnya dengan ayam tanpa kulit

Ikan

- ✓ Makan ikan sedikitnya tiga kali per minggu
- ✓ Utamakan makan ikan berminyak seperti tuna, makarel, salmon



Pemeriksaan Laboratorium (Jika Ada)						
Obat Yang Diresepkan Dokter (Nama, Dosis & Berapa Kali Sehari)						
Keluhan Yang Dirasakan						
Berat Badan (Kg)						
Lingkar Perut (cm)						
Tekanan Darah (mmHg)						
Nadi (x/menit)						
Tanggal Kontrol Kembali						
Tanggal Berobat						

Pemeriksaan Laboratorium (Jika Ada)							
Obat Yang Diresepkan Dokter (Nama, Dosis & Berapa Kali Sehari)							
Keluhan Yang Dirasakan							
Berat Badan (Kg)	Lingkar Perut (cm)						
Tekanan Darah (mmHg)	Nadi (x/menit)						
Tanggal Kontrol Kembali							
Tanggal Berobat							

Untuk lebih rinci bisa lihat tabel berikut ini

Modifikasi Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) / Diet untuk mengendalikan hipertensi

Bahan makanan	Porsi harian	Ukuran rumah tangga
Biji-bijian/serelia utuh (whole grains)	7-8 penukar	1 iris/lembar roti ½ gelas sereal kering ½ gelas nasi, pasta, atau sereal & serat
Sayuran	4-5 penukar	1 gelas sayuran berdaun mentah ½ gelas sayuran matang ¾ gelas jus sayuran
Buah dan jus	4-5 penukar	1 ptg sdg buah segar ¼ gelas buah kering ½ mangkuk buah segar /buah frozen/buah kaleng ¾ gelas jus buah
Susu tanpa/rendah lemak dan prosuk olahannya	2-3 penukar	1 gelas susu 1 gls yogurt 1 potong keju (±45 g)
Daging tanpa lemak, unggas, dan ikan	≤ 2 penukar	2 potong daging matanf, unggas, atau ikan 1 butir puding telur*
Kacang-kacangan, seeds (biji-bijian) dan polong-polongan	½-1 penukar	½ gelas kacang-kacangan ½ gelas atau 2 sdm seeds 2 sendok makan selai kacang ½ gelas kedelai atau kacang polong matang
Lemak dan minyak	2-3 penukar	1 sendok teh margarin 1 sendok teh minyak sayur 1 sendok makan mayones rendah lemak/salad dressing
Sweets gula	dan 5 penukar /minggu	1 sendok makan gula pasir 1 sendok makan jelly atau selai

Pemeriksaan Laboratorium (Jika Ada)					
Obat Yang Diresepkan Dokter (Nama, Dosis & Berapa Kali Sehari)					
Keluhan Yang Dirasakan					
Berat Badan (Kg)	Lingkar Perut (cm)				
Tekanan Darah (mmHg)	Nadi (x/menit)				
Tanggal Kontrol Kembali					
Tanggal Berobat					

3. Melakukan aktivitas fisik teratur

Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi. Lakukan 30 menit per hari (150 menit per minggu) dalam intensitas sedang

Aktivitas fisik dapat dilakukan di berbagai situasi dan tempat, antara lain :



4. Berhenti merokok

TIPS BERHENTI MEROKOK

- Kuatkan niat, bulatkan tekad
- Minta bantuan kerabat dan keluarga
- Atur target waktu, kapan Anda berhenti merokok
- Cari kesibukan lain
- Banyak minum air putih
- Jauhi lingkungan para perokok
- Tetap berpikir positif

KANDUNGAN DALAM SEBATANG ROKOK

1

Chemical Components and Sources:

- Acetone (Penghapus Cat)
- Naphtylamine (Zat Karsinogenik)
- Methanol (Bahan Bakar Roket)
- Purene (Pelarut Industri)
- Dimethylnitrosamine (Zat Karsinogenik)
- Naphtalene (Kapur barus)
- Cadmium (Dipakai accu mobil)
- Carbon Monoxide (Gas dari knalpot)
- Benzo(a)pyrene (Zat Karsinogenik)
- Vinyl Chloride (Bahan Plastik PVC)
- Hydrogen Cyanide (racun untuk hukuman mati)
- Toluidine (Zat Karsinogenik)
- Ammonia (pembersih lantai)
- Urethane (Zat Karsinogenik)
- Toluene (Pelarut Industri)
- Arsenic (Racun Semut Putih)
- Dibenzacridine (Zat Karsinogenik)
- Phenol (antiseptik/pembunuh kuman)
- Butane (Bahan Bakar Korek Api)
- Polonium-210 (bahan radioaktif)

HAL YANG DIPERHATIKAN DALAM MINUM OBAT

Minum obat sesuai waktunya

Bila anda hamil atau menyusui tanyakan obat yang sesuai

Gunakan obat sesuai dengan cara penggunaannya

ATURAN PAKAI :

- > 1 X 1 = 1 Tablet tiap 24 jam
- > 2 X 1 = 1 Tablet tiap 12 jam
- > 3 X 1 = 1 Tablet tiap 8 jam
- > 4 X 1 = 1 Tablet tiap 6 jam
- > 5 X 1 = 1 Tablet tiap 5 jam
- > 6 X 1 = 1 Tablet tiap 4 jam

ATURAN PAKAI

Informasi mengenai cara penggunaan obat, yang meliputi waktu dan berapa kali obat tersebut digunakan dalam sehari

- Contoh:
- 2 x 1 tablet/kapsul/sendok takar (setiap 12 jam)
 - 3 x 1 tablet/kapsul/sendok takar (setiap 8 jam)

WAKTU MINUM OBAT

Obat harus diminum sesuai dengan waktu terapi terbaik

- Pagi hari, contoh : vitamin, diuretik
- Malam hari, contoh : antikoolesterol (simvastatin), anticeas (alprazolam)
- Sebelum makan, contoh : obat maag (antasida) dan obat anti mual diminum ½ - 1 jam sebelum makan.
- Bersama dengan makanan, contoh : obat diabetes (glimepiride).
- Sesudah makan, contoh : obat penghilang rasa sakit (asam mefenamat) bisa segera setelah makan sampai dengan ½ - 1 jam sesudah makan.

SENAM HIPERTENSI

SENAM ANTI HIPERTENSI



**LAKUKAN GERAKAN SENAM
3 KALI SEMINGGU !!!**

Kandungan dalam Sebatang ROKOK

2

Di dalam sebatang rokok terkandung lebih dari :

4000 Jenis Senyawa Kimia,

400 Zat Berbahaya,

43 Zat Penyebab Kanker (Karsinogenik)

KARBONMONOKSIDA (CO)

Salah satu gas yang beracun menurunkan kadar oksigen dalam darah, sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan timbulnya penyakit berbahaya

TAR

Zat berbahaya penyebab kanker (karsinogenik) dan berbagai penyakit lainnya

NIKOTIN

Zat berbahaya penyebab kecanduan (adiksi)

5. Mengurangi/berhenti minum alkohol

10 Dampak Negatif Alkohol bagi kesehatan

Menyebabkan
kerusakan saraf

Menyebabkan
gangguan jantung

Mengganggu sistem
metabolisme tubuh

Mengganggu
sistem reproduksi

Menurunkan
kecerdasan

Menyebabkan
kenaikan berat badan

Mengganggu
fungsi hati

Menyebabkan tekanan
darah tinggi

Menyebabkan
ketidaknyamanan
dalam tubuh

Memperpendek
usia seseorang

Image by Freepik

Beberapa hal yang sebaiknya dilakukan untuk mengurangi gejala:

1. mengikuti program rehabilitasi pecandu alkohol
2. meminta dukungan dari keluarga dan komunitas
3. berkonsultasi dengan dokter

Konsumsi alkohol

Dapat meningkatkan risiko mengalami hipertensi



10

Tips Mengontrol HIPERTENSI

Ketahui tekanan darah anda (**Normal** 120/80 mmHg)

Kontrol tekanan darah anda secara **teratur**

Tekanan darah tinggi sering **tanpa gejala**

Tekanan darah yang tidak terkontrol **menimbulkan komplikasi**

PERHATIKAN

4 HAL TEKanan DARAH

Pastikan **ketersediaan obat** di rumah

Obat penting untuk menjaga tekanan darah

Minum obat teratur sesuai anjuran dokter

Ketahui efek samping obat yang anda minum

Berhati-hati menggunakan **obat bebas**

PERHATIKAN

5 HAL OBAT

15

Mengendalikan Hipertensi

Gaya hidup sehat dan minum obat secara teratur.

Pengobatan secara teratur adalah:

Meminum obat secara teratur sesuai rekomendasi dokter

Melakukan kontrol teratur



CERAMAH

Cek Tekanan Darah di Rumah

Kendalikan Tekanan Darahmu dengan GERDIK



Sebelum pengecekan :
- Usahakan tubuh dengan posisi duduk rileks selama 2-5 menit.

Pengecekan sebaiknya dilakukan 2 - 3 kali dengan jangka waktu satu menit untuk mendapatkan data variasi tekanan darah.

Alat ukur tekanan darah yang dianjurkan adalah yang menggunakan manset dililitkan pada lengan (*brachial blood pressure*).
Gunakan alat pengukuran tekanan darah yang sudah tervalidasi.

14

GEJALA DAN KOMPLIKASI HIPERTENSI

Gejala Hipertensi

Tidak semua penderita hipertensi mengenali atau merasakan keluhan maupun gejala, sehingga hipertensi sering dijuluki sebagai **pembunuh diam-diam (silent killer)**.

Keluhan-keluhan pada penderita hipertensi antara lain :



Gejala Komplikasi

pada Hipertensi :



11

Mengapa HIPERTENSI berbahaya?

Jika tidak terkontrol, Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti:

Penyakit Jantung



Stroke



Penyakit Ginjal



Retinopati (kerusakan retina)



Penyakit pembuluh darah tepi



Gangguan saraf



Gangguan serebral (otak)

semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal

HIPERTENSI the Silent Killer

Hipertensi sering disebut "the silent killer" karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit, penyulit atau komplikasi dari hipertensi.

Diketahui bahwa hanya sepertiga penderita hipertensi (36,8%) yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan hanya 0,7% yang minum obat.

Hasil Riskesdas 2013 dan Studi di Puskesmas

PENGENDALIAN HIPERTENSI

Hipertensi bukan akhir dari hidup sebab bisa dikendalikan. Cukup dengan rumus PATUH, orang bisa hidup normal meski memiliki hipertensi.

KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN PATUH

PERIKSA P

Periksa kesehatan secara rutin. Konsumsi obat rutin tidak cukup karena pasien tetap wajib cek rutin untuk mencegah risiko penyakit kardiovaskular lain.

TETAP DIET SEIMBANG T

Diet seimbang dengan rumus 'Isi Piringku' dan batasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh atau 2 gram per hari. Pembatasan konsumsi garam bisa menurunkan tekanan darah 2-8 mmHg.

UPRAJAKAN AKTIVITAS FISIK U

Upayakan aktivitas fisik yang baik, benar, teratur dan terukur. Aktivitas fisik sesuai kondisi fisik, dilakukan dengan benar, teratur paling tidak 150 menit per minggu dan dalam intensitas sedang.

ATASI A

Mengatasi penyakit dengan pengobatan yang tepat, benar dan rutin. Cek kesehatan secara teratur, minum obat rutin meski tekanan darah sudah normal.

HINDARI BAHAN DAN KEABSAHAN H

Hindari junk food, merokok, dan minum alkohol. Saat berat Indeks Massa Tubuh di angka 18,5-22,9, tekanan darah bisa diturunkan 3-20 mmHg. Berhenti merokok pun bisa menurunkan tekanan darah 5-10 mmHg.