PENGATURAN MAKAN PENDERITA HIPERTENSI

1. Meningkatkan cita rasa: gula merah/putih, bawang (merah/putih), jahe, kencur



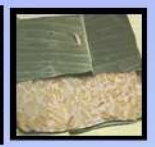

2. Makanan mengandung kalium (apel, jeruk, tomat, pisang)





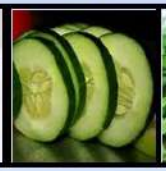

3. Makanan berkalsium (susu)
4. Tempe/tahu
5. Lemak omega 3 (ikan/minyak ikan)






6. Atur konsumsi garam
7. Buah-buahan penurun tensi (mengkudu, timun, belimbing, melon, daun seledri)






Teknik Relaksasi Progresif

1. Lengkungkan punggung kebelakang, tarik nafas, perut tekan keluar, tahan.
2. Kerutkan dahi ke atas, kepala tekan sejauh mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kerutkan otot muka seperti menari.
3. Kepalkan kedua telapak tangan, kencangkan lengan.
4. Tarik kaki dan ibu jari ke arah muka, kemudian lipat jari kaki serentak kencangkan betis, paha, dan pantat.

* selingi tiap gerakan dengan rileks 12-30 detik, pikirkan rasanya dan tegangkan otot sepenuhnya.

"CIPTAKAN MASA TUA YANG SEHAT BEBAS DARI HIPERTENSI"

Rumah Sakit Jiwa
PROVINSI BALI

RUMAH SAKIT JIWA MANAH SHANTI MAHOTTAMA



03.1/PKRS/2025

HIPERTENSI DAN NUTRISINYA

PENGERTIAN...

HIPERTENSI adalah tekanan darah yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg

PENYEBABNYA...

- Tidak diketahui
- Penyakit lain (kencing manis, penyakit jantung, kehamilan, obat-obat KB)
- Faktor keturunan





- Semakin bertambahnya umur (lanjut usia)
- Pola hidup yang tidak sehat (kegemukan, merokok, minum alkohol, stress, konsumsi garam tinggi)





GEJALANYA...

1. Sering tidak ada gejala
2. Sakit kepala
3. Pusing atau migrain
4. Rasa berat di tengkuk
5. Susah tidur
6. Mata berkunang-kunang
7. Lemah dan lelah
8. Suhu tubuh rendah
9. Kesemutan





PENANGANAN...

1. Pola hidup sehat (olahraga, berhenti merokok, tidak stres, makan sesuai anjuran, teknik relaksasi progresif)
2. Obat antihipertensi





KOMPLIKASI...

1. Mata : pandangan kabur
2. Jantung : serangan jantung mendadak
3. Ginjal : gagal ginjal
4. Otak : Stroke
5. Kematian

HINDARI...

1. Makanan tinggi garam
2. Jajanan kering (keripik)
3. Makanan dan minuman kaleng
4. Makanan yang diawetkan (telor asin, ikan asin)
5. Makanan tinggi lemak/ kolesterol (daging, kuning telor)
6. Daging merah (daging kambing, daging sapi)
7. Bumbu penyedap masakan
8. Alkohol/makanan mengandung alkohol (durian, tape)