



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



TABOLA BALE boleh, HIPERTENSI sejak dini Jangan !!!





**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



HIPERTENSI BUKAN HANYA PENYAKIT ORANG TUA!

Anak usia 7-17 tahun juga bisa terkena Hipertensi!

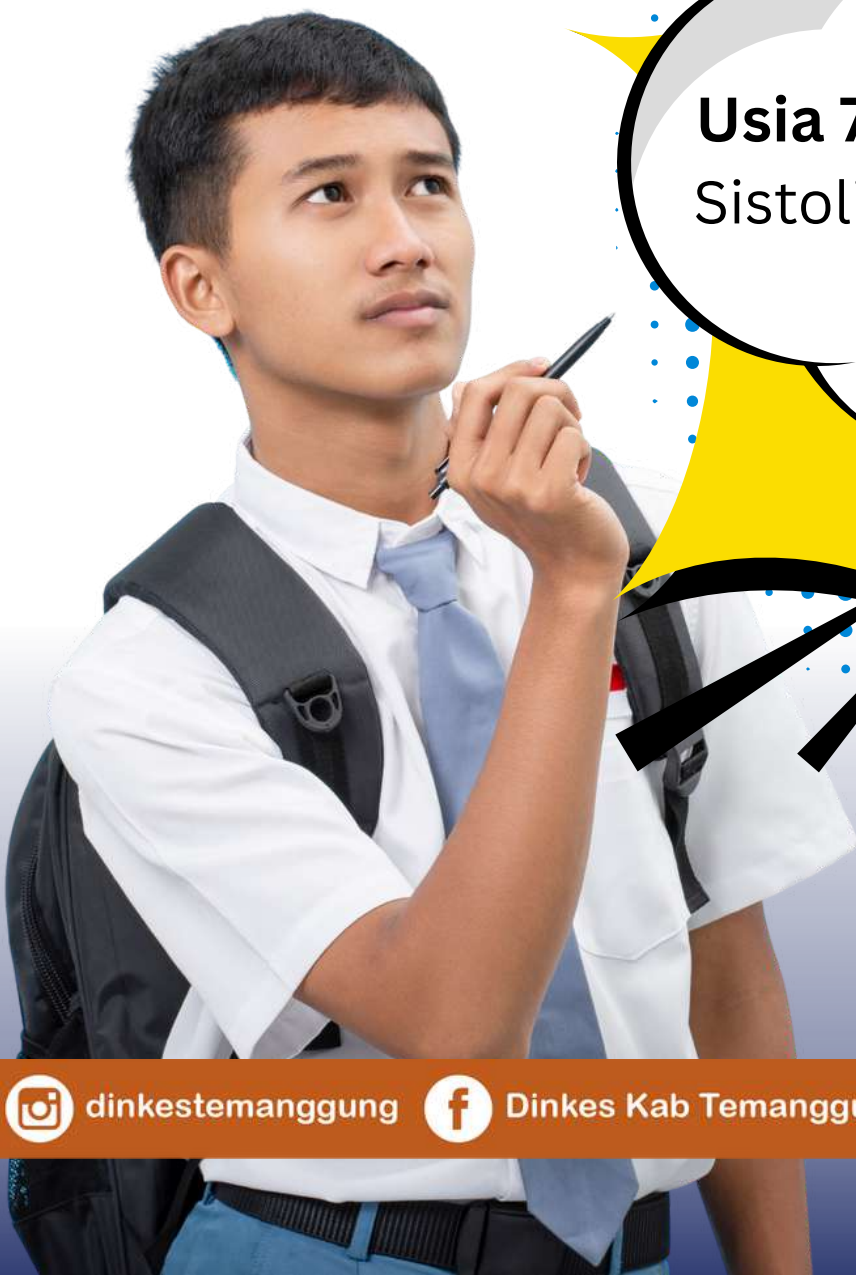
**Ingat, Tekanan darah
normal anak & remaja!**

Usia 7-12 tahun:

Sistolik 97-112 mmHg / Diastolik 57-71 mmHg

Usia 13-17 tahun:

Sistolik 112-128 mmHg /
Diastolik 66-80 mmHg





**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

YUK CEGAH HIPERTENSI SEJAK DINI!

**Cek Tekanan Darah
Secara Rutin**



**Batasi konsumsi GGL
(gula, garam, lemak)**



**Aktif bergerak &
olahraga teratur**

