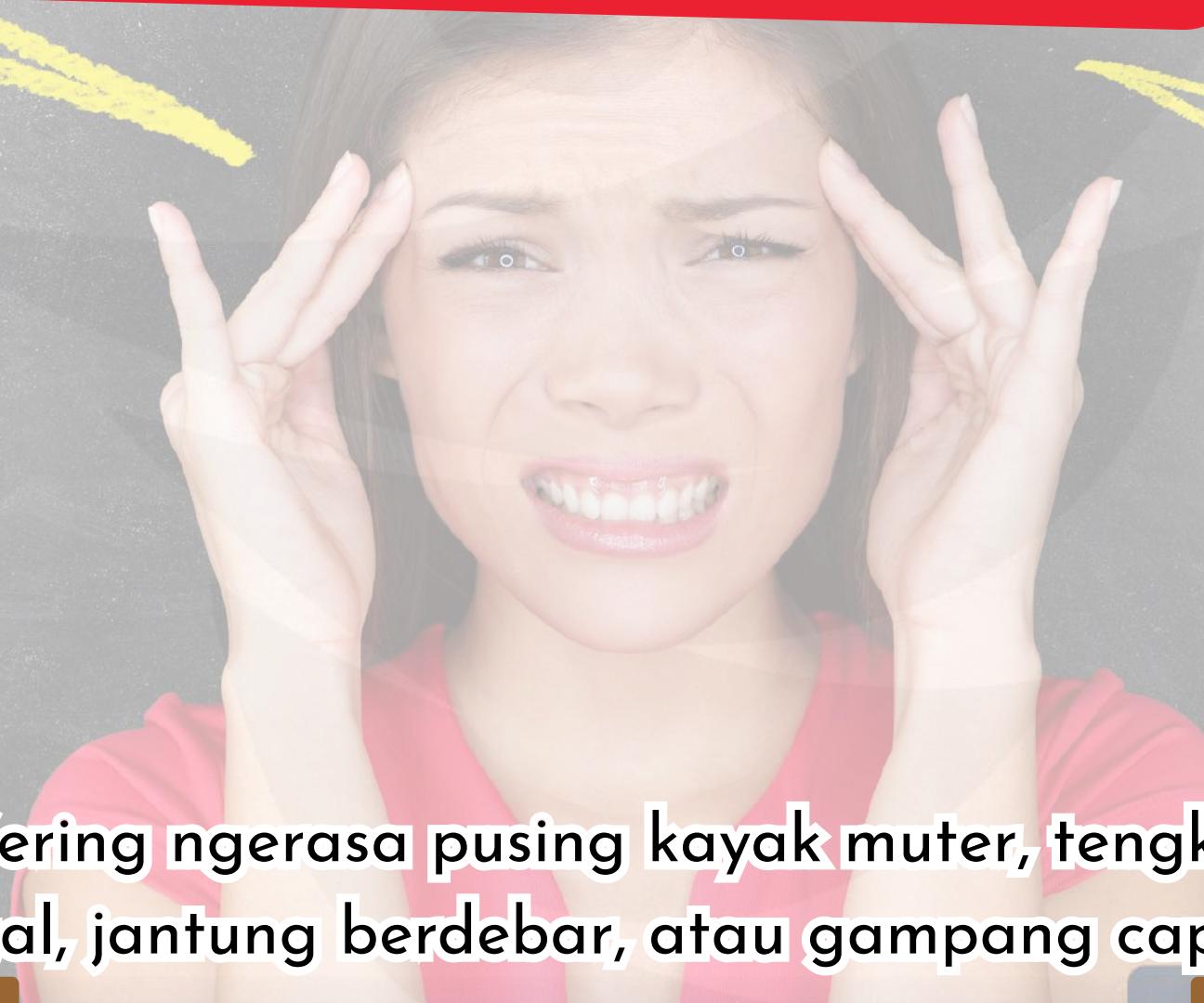




TANDA TUBUH MULAI PROTES



“Sering ngerasa pusing kayak muter, tengkuk
pegal, jantung berdebar, atau gampang capek?”

Bisa jadi tekanan darahmu lagi tinggi, lho!

NEXT ➞





Tekanan darah tinggi/
Hipertensi itu sering
disebut **silent killer** karena
gejalanya kadang nggak
terasa, tapi bisa pelan-
pelan merusak jantung,
 ginjal, dan otak.

Hipertensi apabila:
tekanan darah $\geq 140/90$ mmhg



FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

Faktor dapat dimodifikasi

- Konsumsi garam dan lemak berlebih
- Kegemukan
- Kurang aktivitas fisik
- Merokok
- Konsumsi alkohol
- Stress

Faktor tidak dapat dimodifikasi

- Umur
- Riwayat keluarga/genetik
- Jenis Kelamin (laki-laki lebih berisiko)





PENTINGNYA RUTIN CEK TENSI (TEKANAN DARAH)



Mengetahui status Hipertensi lebih dini untuk pengobatan yang lebih efektif

Mempermudah kontrol tekanan darah dengan obat dan perubahan gaya hidup sehat

Mencegah komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung dan gagal ginjal

Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan





Yuk, mulai cek tekanan darah secara rutin, minimal sebulan sekali di puskesmas, posyandu, atau di rumah kalau punya alatnya

Ingat ya, lebih baik mencegah daripada pusing tiap hari!

♥ Tubuhmu berhak buat tenang, bukan tegang tiap hari ♥

#stayhealthy #cektensi

