



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

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**



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



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