



**PERTAMEDIKA**



# HIPERTENSI

## Rumah Sakit Pertamina Balikpapan

Jl. Jenderal Sudirman No. 1 Balikpapan

Telp. (0542) 734020, 734021 Fax. (0542) 736134 web : <http://www.rspb.id>

### Daftar telepon penting

- IGD & Ambulance :
  - (0542) 422500
- Laboratorium :
  - (0542) 734020 ext. 7729
- Pendaftaran Rawat Jalan :
  - (0542) 734020 ext. 7733
- Pendaftaran Rawat Inap :
  - (0542) 734020 ext. 7711
- Customer Care :
  - 0811-5999-118
- Pemasaran :
  - 0811-5997-118

### Jadwal Klinik Penyakit Dalam

- Dr. Tri Prabowo, Sp.PD
  - Senin s/d Jum'at : 09.00 - 12.00  
14.00 - 16.00
- Dr. Rudy Mokodompit, Sp.PD, Sp.KL
  - Senin s/d Kamis : 09.00 - 12.00  
14.00 - 16.00
- Dr. Lukman Hatta S., Sp.PD, Sp.KL
  - Senin s/d Jum'at : 10.00 - 12.00  
14.00 - 16.00

### APAKAH ITU HIPERTENSI ???

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah manusia lebih dari 140/90 mmHg.

#### PENYEBAB HIPERTENSI

- Faktor keturunan
- Faktor lingkungan
- Kegemukan
- Peningkatan garam
- Merokok
- Alkohol

#### TANDA DAN GEJALA

- Sakit kepala
- Mudah marah
- Telinga berdengung
- Rasa berat di daerah tengkuk
- Susah tidur
- Mata berkunang-kunang

#### KOMPLIKASI HIPERTENSI

- Serangan jantung
- Stroke
- Perdarahan mata
- Gagal ginjal



#### PENCEGAHANNYA :

- Hindari stres yang berlebihan
- Kurangi mengonsumsi garam
- Hindari makanan yang berlemak dan mengandung kolesterol.
- Olahraga teratur (30 - 45 menit/hari)
- Hindari merokok
- Kontrol teratur ke rumah sakit
- Minum obat penurun darah tinggi secara teratur sesuai dengan saran dokter.

### MAKANAN YANG BOLEH/TIDAK BOLEH DIMAKAN

#### BOLEH DIMAKAN :

- Ubi, mie, kentang, terigu, gula pasir
- Kacang-kacangan, seperti : kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, tahu tawar, tempe dan oncom.
- Sayuran dan buah-buahan
- Bumbu-bumbu, seperti : bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, cuka, cabe, salam, kunyit dll.
- Minyak goreng

#### TIDAK BOLEH DIMAKAN :

- Otak, paru-paru, jantung dan udang
- Makanan yang mengandung garam, seperti : biskuit asin, cake, dendeng, abon, ikan asin, asinan, acar, terasi, kecap dan saos.