

# Hari HIPERTENSI Sedunia

17 Mei 2025



Sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan **The Silent Killer**, Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh.



Secara pengertian, Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan **140 mmHg** dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan **90 mmHg**.



## Gejala Hipertensi

Meskipun pada umumnya penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala atau keluhan tertentu, namun terdapat keluhan tidak spesifik yang bisa dirasakan oleh penderita hipertensi, diantaranya adalah:

- 

Sakit kepala dan pusing
- 

Jantung berdebar-debar
- 

Rasa sakit di dada
- 

Gelisah
- 

Penglihatan kabur
- 

Mudah lelah

Sumber: Kemenkes RI

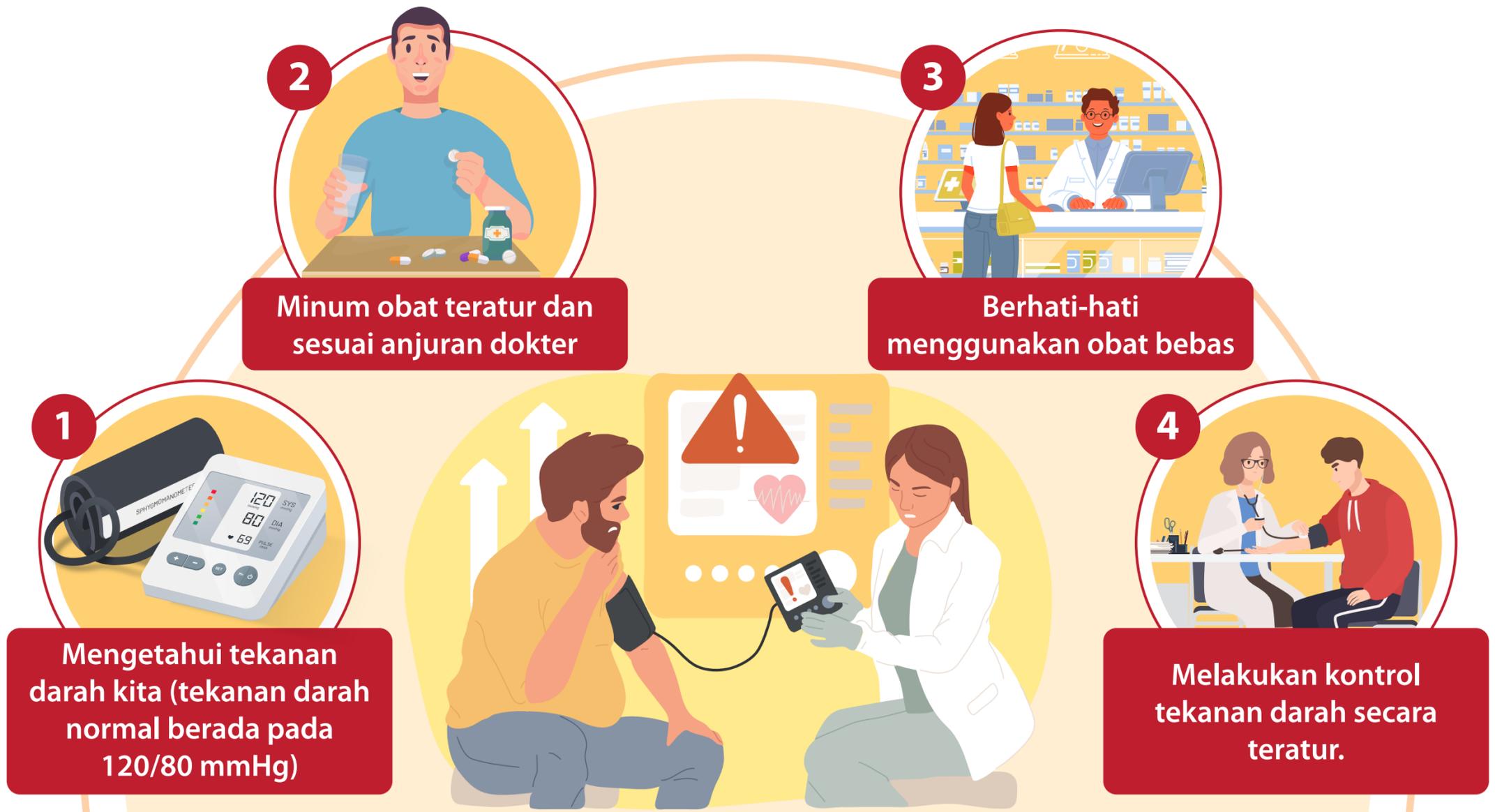




# Tips Mengontrol **HIPERTENSI**



Apabila seseorang telah mengalami berbagai gejala hipertensi, penting bagi penderita untuk mengontrol hipertensi dengan berbagai hal, seperti berikut ini:



Dengan menjalankan beberapa tips mengontrol hipertensi diatas, diharapkan kita dapat mengetahui sedini mungkin kondisi tekanan darah dalam tubuh kita, sehingga proses penanganan dan pengobatan dapat segera dilakukan sebelum menimbulkan komplikasi.

Tetap terapkan perilaku hidup sehat dengan mengkonsumsi makan makanan yang bergizi, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari, dan mencukupi kebutuhan tidur.



Sumber: Kemenkes RI



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan