Buku Pegangan Kader Bagi Penderita Hipertensi

KELOLA HIPERTENSI DENGAN

SKRINING , CEGAH , ATASI

Jika merasakan gejala hipertensi, segeralah datang ke *PUSKESMAS* untuk mendapatkan pengobatan hipertensi, dan kunjungi Psikolog untuk mendapatkan penanganan *COBRA*.

KIAT KELOLA HIPERTENSI

SKRINING, CEGAH, ATASI

Komplikasi hipertensi menyumbangkan ***9,4 juta*** kematian di seluruh dunia setiap tahun, (WH0,2013).

Kiat Mengelola Hipertensi:

ABCDE+

Aktivitas dan Olahraga
30 menit/hari

Berat Badan Ideal
Sesuai BMI

Cek Tekanan Darah Rutin

Diet Sehat
(5 Porsi buah + sayur/hari)

Enyahkan Stress dengan Berfikir Positif
Berpikir positif berarti "melihat" segala sesuatu yang dihadapi atau diamati dari sisi positif dan membiarkan pikirannya berproses secara positif yang kemudian mempengaruhi sikap dan perilaku menjadi positif.

+ COBRA (Concious Breathing)
Concious Breathing atau bernafas secara sadar akan membuat ritme nafas teratur sehingga tubuh merasa tenang dan nyaman.

Gejala Hipertensi:

~ Sakit Kepala
~ Gelisah
~ Pusing
~ Mudah Lelah
~ Penglihatan Kabur
~ Rasa Sakit Di Dada
~ Jantung Berdebar-debar

Komplikasi Hipertensi:

- Gangguan Selebral (Otak)/Stroke
- Retinopati (Kerusakan Retina)
- Gangguan Saraf
- Penyakit Jantung
- Penyakit Pembuluh Darah Tepi

"Hipertensi atau Tekanan darah tinggi sesuatu kondisi dimana tekanan darah ≥140/90 mmHg dalam beberapa waktu pengukuran terpisah" 15 menit setelah beraktivitas.

INGAT!

- Jika merasakan gejala hipertensi, segeralah pergi ke ***PUSKESMAS*** untuk mendapatkan pengobatan hipertensi, dan kunjungi Psikolog untuk mendapatkan penanganan ***COBRA.***
- Obat diminum secara rutin .

Jika obat habis segeralah kembali dan tetap terapkan Kiat di atas.

KIAT KELOLA HIPERTENSI

SKRINING, CEGAH, ATASI

Komplikasi hipertensi menyumbangkan ***9,4 juta*** kematian di seluruh dunia setiap tahun, (WH0,2013).

Kiat Mengelola Hipertensi:

ABCDE+

Aktivitas dan Olahraga
30 menit/hari

Berat Badan Ideal
Sesuai BMI

Cek Tekanan Darah Rutin

Diet Sehat
(5 Porsi buah + sayur/hari)

Enyahkan Stress dengan Berfikir Positif
Berpikir positif berarti "melihat" segala sesuatu yang dihadapi atau diamati dari sisi positif dan membiarkan pikirannya berproses secara positif yang kemudian mempengaruhi sikap dan perilaku menjadi positif.

+ COBRA (Concious Breathing)
Concious Breathing atau bernafas secara sadar akan membuat ritme nafas teratur sehingga tubuh merasa tenang dan nyaman.

Gejala Hipertensi:

~ Sakit Kepala
~ Gelisah
~ Pusing
~ Mudah Lelah
~ Penglihatan Kabur
~ Rasa Sakit Di Dada
~ Jantung Berdebar-debar

Komplikasi Hipertensi:

- Gangguan Selebral (Otak)/Stroke
- Retinopati (Kerusakan Retina)
- Gangguan Saraf
- Penyakit Jantung
- Penyakit Pembuluh Darah Tepi

"Hipertensi atau Tekanan darah tinggi sesuatu kondisi dimana tekanan darah ≥140/90 mmHg dalam beberapa waktu pengukuran terpisah" 15 menit setelah beraktivitas.

INGAT!

- Jika merasakan gejala hipertensi, segeralah pergi ke ***PUSKESMAS*** untuk mendapatkan pengobatan hipertensi, dan kunjungi Psikolog untuk mendapatkan penanganan ***COBRA.***
- Obat diminum secara rutin .

Jika obat habis segeralah kembali dan tetap terapkan Kiat di atas.

TEKNIK COBRA
(Concious Breathing / Bernafas secara sadar)

Cobra merupakan program PTM Puskesmas Danurejan 1

1.

- Cari tempat yang tenang dan nyaman
- Redupkan cahaya dan cari posisi yang paling nyaman.

2.

- Tarik nafas melalui hidung
- Tahan selama 10 detik
- Hembuskan melalui mulut secara perlahan lakukan 5 - 10 kali.

3.

- Mengerutkan otot - otot wajah
- Tahan selama 10 detik
- Lepaskan secara perlahan lakukan 5 - 10 kali.

4.

- Tegangkan otot - otot bahu dan dada
- Tahan selama 10 detik
- Lepaskan secara perlahan lakukan 5 - 10 kali.

5.

- Tegangkan otot - otot lengan dengan cara menaikan tangan sejajar dengan dada
- Tahan selama 10 detik
- Lepaskan secara perlahan lakukan 5 - 10 kali.

6.

- Tegangkan otot - otot kaki dengan cara menaikan kaki sejajar dengan pinggang
- Tahan selama 10 detik
- Lepaskan secara perlahan lakukan 5 - 10 kali.

Lakukan setiap hari secara rutin untuk mengontrol tekanan darah anda

TEKNIK COBRA
(Concious Breathing / Bernafas secara sadar)

Cobra merupakan program PTM Puskesmas Danurejan 1

1.

- Cari tempat yang tenang dan nyaman
- Redupkan cahaya dan cari posisi yang paling nyaman.

2.

- Tarik nafas melalui hidung
- Tahan selama 10 detik
- Hembuskan melalui mulut secara perlahan lakukan 5 - 10 kali.

3.

- Mengerutkan otot - otot wajah
- Tahan selama 10 detik
- Lepaskan secara perlahan lakukan 5 - 10 kali.

4.

- Tegangkan otot - otot bahu dan dada
- Tahan selama 10 detik
- Lepaskan secara perlahan lakukan 5 - 10 kali.

5.

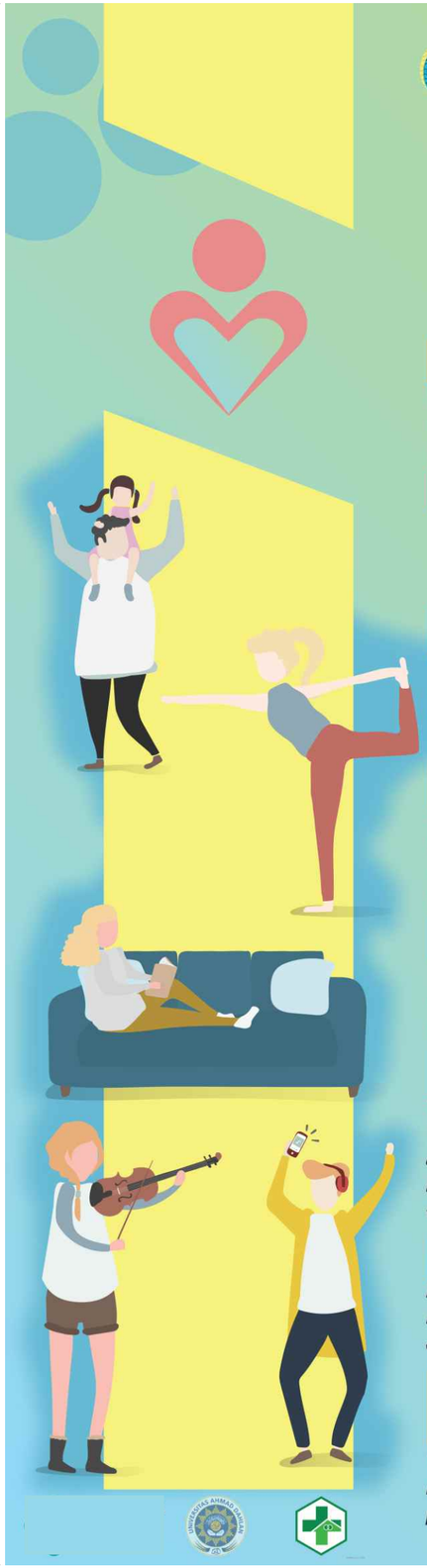
- Tegangkan otot - otot lengan dengan cara menaikan tangan sejajar dengan dada
- Tahan selama 10 detik
- Lepaskan secara perlahan lakukan 5 - 10 kali.

6.

- Tegangkan otot - otot kaki dengan cara menaikan kaki sejajar dengan pinggang
- Tahan selama 10 detik
- Lepaskan secara perlahan lakukan 5 - 10 kali.

Lakukan setiap hari secara rutin untuk mengontrol tekanan darah anda

CARA MENGATASI STRESS DENGAN PERUBAHAN GAYA HIDUP & BERFIKIR POSITIF



Berolahraga teratur

Olahraga dapat membebaskan tubuh anda dari hormon stres dan secara bersamaan dapat meningkatkan kadar endorfin yang bertanggung jawab atas rasa bahagia

Cukup Tidur

Tidurlah sesuai dengan kebutuhan tubuh,dan tingkat stres anda akan berkurang dengan cepat· tidur adalah mekanisme tubuh untuk memulihkan diri dan mengembalikan cadangan energi·

Belajar Bersantai

Cobalah untuk tidak memikirkan stres saat anda bersantai· Pikirkan sesuatu yang menyenangkan atau jangan berpikir apapun secara khusus· Biarkan tubuh anda meyakinkan pikiran anda bahwa semuanya baik-baik saja·

Lakukan Hal yang Anda Sukai

Seringkali saat anda stres, anda tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas yang anda sukai· Apakah itu menggambar, menulis, membaca, berolahraga atau memasak· untuk itu, sisakan waktu untuk melakukanhal yang anda sukai setiap harinya·

Hindari Pikiran Negatif

Temukan Hal-hal positif dalam diri andadan mulailah seimbangkan emosi anda· Hindari memutuskan pikiran hanya pada hal-hal buruk-yang terjadi sepanjang hari, pikirkan hal-hal baiknya juga·

Atur Hidup Anda

Tentukan tujuan yang anda perlu capai dalam satu hari, lalu buat "to do list"· Tambahan waktu Istirahat di tengah hari sehingga anda punya waktu untuk mengisi ulang energi anda· Mengambil kendali atas waktu dan prioritas anda akan membantu menurunkan tingkat stres·

Kenali Hal yang Membuat Anda Stres

Pastikan anda mengetahui kenapa anda stres sehingga anda bisa menyadarinya· Pengetahuan merupakan hal yang penting dan pengetahuan atas diri sendiri sangat penting

Berhentilah Menghawatirkan Hal-hal yang Tidak Bisa Anda Rubah

Terutama tentang politik dan orang lain· Belajar untuk menerima hal sebagaimana adanya adlah mekanisme mengatasi stres yang penting· Walaupun kedengarannya tidak mudah·

*Illustration by freepik

CARA MENGATASI STRESS DENGAN PERUBAHAN GAYA HIDUP & BERFIKIR POSITIF

Berolahraga teratur

Olahraga dapat membebaskan tubuh anda dari hormon stres dan secara bersamaan dapat meningkatkan kadar endorfin yang bertanggung jawab atas rasa bahagia

Cukup Tidur

Tidurlah sesuai dengan kebutuhan tubuh,dan tingkat stres anda akan berkurang dengan cepat· tidur adalah mekanisme tubuh untuk memulihkan diri dan mengembalikan cadangan energi·

Belajar Bersantai

Cobalah untuk tidak memikirkan stres saat anda bersantai· Pikirkan sesuatu yang menyenangkan atau jangan berpikir apapun secara khusus· Biarkan tubuh anda meyakinkan pikiran anda bahwa semuanya baik-baik saja·

Lakukan Hal yang Anda Sukai

Seringkali saat anda stres, anda tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas yang anda sukai· Apakah itu menggambar, menulis, membaca, berolahraga atau memasak· untuk itu, sisakan waktu untuk melakukanhal yang anda sukai setiap harinya·

Hindari Pikiran Negatif

Temukan Hal-hal positif dalam diri andadan mulailah seimbangkan emosi anda· Hindari memutuskan pikiran hanya pada hal-hal buruk-yang terjadi sepanjang hari, pikirkan hal-hal baiknya juga·

Atur Hidup Anda

Tentukan tujuan yang anda perlu capai dalam satu hari, lalu buat "to do list"· Tambahan waktu Istirahat di tengah hari sehingga anda punya waktu untuk mengisi ulang energi anda· Mengambil kendali atas waktu dan prioritas anda akan membantu menurunkan tingkat stres·

Kenali Hal yang Membuat Anda Stres

Pastikan anda mengetahui kenapa anda stres sehingga anda bisa menyadarinya· Pengetahuan merupakan hal yang penting dan pengetahuan atas diri sendiri sangat penting

Berhentilah Menghawatirkan Hal-hal yang Tidak Bisa Anda Rubah

Terutama tentang politik dan orang lain· Belajar untuk menerima hal sebagaimana adanya adlah mekanisme mengatasi stres yang penting· Walaupun kedengarannya tidak mudah·

*Illustration by freepik

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan

Lembar Monitoring Pasien Hipertensi

Tgl Pelaksanaan: .../...../.....

No	Nama	Usia	TD Sebelum Cobra	TD Setelah Cobra	Keterangan