

Obat Tradisional Untuk Hipertensi

1. Buah Belimbing

Air perasaan diminum setiap pagi, lakukan selama 3 minggu sampai 1 bulan. Setelah 1 bulan sari belimbing ini dapat diminum dua hari sekali. Tidak perlu menambahkan gula pasir atau sirup pada air perasan.



2. Daun Seledri

Tumbuk segenggam daun seledri sampai halus lalu saring. Air saringan usahakan satu gelas, diamkan selama satu jam, lalu diminum pagi dan sore dengan sedikit ampasnya yang ada di dasar gelas.



3. Bawang Putih

Memakan langsung 3 siung bawang putih mentah setiap pagi dan sore. Pilih bawang putih yang kulitnya coklat kehitaman karena mutunya lebih baik. Bisa direbus atau dikukus. Namun banyak zat berkhasiat yang larut dalam rebusanya, sebaiknya ditambah menjadi 8-9 siung sekali makan



4. Buah Mengkudu

Caranya hampir sama dengan buah belimbing, yaitu dengan cara memarut halus, kemudian diperas memakai kain kassa yang bersih, diambil airnya/ diminum sari mengkudu setiap pagi dan sore hari secara teratur.



5. Avokad

Lima daun avokad dicuci bersih, kemudian direbus dengan 4 gelas air putih. Tunggu air rebusan hingga 2 gelas, saring. 1 gelas diminum pagi, 1 gelas lagi diminum sore.



085 200 444 664



www.rs Banyumanik.com



rsbanyumanik@gmail.com



[rs_banyumanik](https://www.instagram.com/rs_banyumanik)



RS BANYUMANIK
SEMARANG



Terakreditasi KARS
Paripurna



HIPERTENSI

Tim PKRS RS Banyumanik Semarang
Jl. Bina Remaja No.61, Srandol Wetan,
Kec. Banyumanik, Kota Semarang,
Jawa Tengah 50263



Hipertensi

Tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah Diastole 90 mmHg. Atau pasien memakai obat Antihipertensi

Faktor Pemicu Hipertensi

- Merokok
- Minum Alkohol
- Stress
- Kegemukan
- Menopause/tidak menstruasi



Apa Penyebab Hipertensi?

- Keturunan
- Lingkungan
- Gangguan Pembuluh darah
- Makanan
- Penggunaan Hormon Estrogen
- Penyakit Ginjal



Apa saja tanda dan gejalanya

- Peningkatan tekanan darah
- Kadang mual muntah
- Marah/Emosional
- Telinga berdengung
- Debar-debar
- Sakit kepala, pusing

Apa saja Komplikasi Hipertensi

- Penyakit jantung koroner
- Stroke
- Gagal jantung
- Penyakit ginjal
- Penyakit pembuluh darah perifer (misal gejalanya kesemutan)

Bagaimana cara Pencegahannya

- Pengendalian berat badan
- Meningkatkan aktifitas fisik
- Menghindari konsumsi alkohol
- Periksa rutin tekanan darah
- Mengelola stress dengan benar
- Mengurangi makanan yang mengandung garam & lemak
- Makanan tambahan minyak ikan dan makanan yang berserat (sayuran, buah-buahan)
- Modifikasi Gaya Hidup
- Obat-Obatan



Apakah perlu melakukan diet (pengaturan makanan)?

Ya, karena diet hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah sehingga komplikasi hipertensi terhindarkan.

Bagaimana cara mengatur Diet

1. Hindari penggunaan kelapa, minyak kelapa, lemak hewan, margarine, mentega, sebagai pengganti gunakan minyak kacang atau minyak jagung dalam jumlah tertentu.
2. Batasi penggunaan daging, telur, gula, makanan & minuman manis
3. Gunakan susu skim sebagai pengganti susu penuh
4. Gunakan sering tahu, tempe, dan hasil kacang-kacangan lainnya
5. Makanlah banyak sayuran dan buah-buahan