



# KENALI HIPERTENSI DAN BAHAYANYA

1 Hipertensi/darah tinggi adalah **peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$ mmHg dan/atau diastolik  $\geq 90$ mmHg**



2 Hipertensi umumnya tidak memiliki **tanda atau gejala**, sehingga banyak orang tidak menyadari mereka menderita hipertensi



3 **Mengukur tekanan** darah merupakan satu-satunya cara untuk mengetahui apakah seseorang menderita hipertensi atau tidak



4 Hipertensi dapat menyebabkan:



- Serangan Jantung dan penyakit jantung
- Stroke
- Penyakit ginjal
- Kerusakan pada retina mata

