



# SILENT KILLER BAHAYA HIPERTENSI

Annisa Angraini

Annisa Fitriani

Arini Putri Anggraini

Asti Aulia Etisia

Daffa Devira Yuri

Andini Octaviana Putri, SKM., M.Kes

# SILENT KILLER

## BAHAYA HIPERTENSI

**PENULIS**

**Annisa Angraini**

**Annisa Fitriani**

**Arini Putri Anggraini**

**Asti Aulia Etisia**

**Daffa Devira Yuri**

**Andini Octaviana Putri, SKM., M.Kes**



## UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

### Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**SILENT KILLER**  
**BAHAYA HIPERTENSI**

**Annisa Angraini - Annisa Fitriani**  
**Arini Putri Anggraini - Asti Aulia Etisia**  
**Daffa Devira Yuri - Andini Octaviana Putri, SKM., M.Kes**

**TATA LETAK:**  
**Wahyuni Putri Adeningsi**

**DESAIN SAMPUL:**  
**Rachmadiansyah**

**SUMBER:**  
**[www.tangguhdenarajaya.com](http://www.tangguhdenarajaya.com)**

**ISBN:**  
**978-623-8209-43-9**

**UKURAN:**  
**ii + 76 Hal; 14.8 cm x 21 cm**

**CETAKAN PERTAMA:**  
**Juni 2023**

---

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.  
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

---

**ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022**  
**PENERBIT TANGGUH DENARA JAYA**  
Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima  
Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur  
E-mail: [tangguhdenarajaya@gmail.com](mailto:tangguhdenarajaya@gmail.com)  
Telepon: 0380-8436618/081220051382

# **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga kami dapat menyelesaikan buku “Program Pemberdayaan Masyarakat untuk Cegah Hipertensi”. Dengan selesainya buku ini, banyak pihak yang terlibat dalam memberikan masukan- masukan kepada kami. Untuk itu kami mengucapkan banyak terima kasih.

Kami menyadari, buku ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik kami harapkan demi perbaikan kualitas pembuatan buku ini di masa yang akan datang. Kami berharap semoga buku ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Banjarbaru, Mei 2023

Tim Penyusun

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I HIPERTENSI .....	1
BAB II PENYEBAB HIPERTENSI.....	9
BAB III BAHAYA HIPERTENSI .....	13
BAB IV FAKTOR RISIKO HIPERTENSI.....	16
BAB V MANIFESTASI KLINIS HIPERTENSI .....	22
BAB VI KOMPLIKASI HIPERTENSI.....	25
BAB VII PENCEGAHAN HIPERTENSI.....	30
BAB VIII PENATALAKSANAAN HIPERTENSI .....	32
BAB IX HIPERTENSI DI INDONESIA .....	37
BAB X OBAT TRADISIONAL HIPERTENSI.....	41
A. SELEDRI.....	42
B. PEGAGAN .....	45
C. KUMIS KUCING.....	48
D. RIMPANG KUNYIT .....	49
E. TEMULAWAK .....	51
F. MENIRAN.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	55

# **BAB I**

## **HIPERTENSI**

### **Pengertian Hipertensi**

Berdasarkan dari rekomendasi *Join National Committee dalam The Eighth Report of Join National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure*, hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, yang dilakukan pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Andini, Avianty dan Nasution, 2019). Tekanan darah adalah tekanan puncak yang tercapai ketika jantung berkontraksi dan memompakan darah keluar melalui arteri. Tekanan darah diastolik diambil ketika tekanan jatuh ke titik terendah saat jantung rileks dan mengisi darah kembali (Suharto, Jundapri dan Pratama, 2020). Alasan hipertensi disebut sebagai *the silent killer* adalah karena sering kali tidak menunjukkan suatu gejala apapun selama sepuluh sampai dua puluh tahun dan biasanya akan diketahui apabila sudah terjadi komplikasi pada organ tubuh (Akbar dan Santoso, 2020).

Hipertensi kini telah menjadi salah satu penyakit degeneratif yang diturunkan pada anggota keluarga yang memiliki riwayat kejadian hipertensi. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan meningkat seiring dengan meningkatnya populasi dan usia. Penyakit tersebut akan terus menjadi masalah kesehatan masyarakat dan akan terus menjadi lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini. Selain itu, hipertensi akan menambah beban ekonomi yang secara tidak langsung juga akan mempengaruhi kesejahteraan baik di tingkat rumah tangga, regional maupun nasional (Akbar dan Santoso, 2020).

Hipertensi merupakan suatu tantangan kesehatan masyarakat secara global, hal ini dikarenakan hipertensi dapat mengurangi kualitas hidup secara signifikan dan juga merupakan salah satu faktor risiko yang sangat berkaitan erat dengan penyakit kardiovaskuler dan mortalitas atau kematian pada usia muda akibat penyakit hipertensi. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat berisiko besar meningkatkan kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke (Akbar dan Tumiwa, 2020). Berdasarkan literatur terdahulu menyebutkan bahwa kebanyakan pasien baru menyadari kondisinya setelah hipertensi sudah menimbulkan



komplikasi pada jantung, penyumbatan pembuluh darah, hingga pecahnya pembuluh darah di otak yang berakibat kematian (Hidayat dan Agnesia, 2021).

## **Klasifikasi Hipertensi**

Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (adrenal) (Yonata dan Pratama, 2016). Adapun Klasifikasi hipertensi berdasarkan *World Health Organization* adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Definisi dan klasifikasi tingkat darah dari WHO-ISH 1999 (mmHg)**

<b>Kategori</b>	<b>Sistolik</b>	<b>Diastolik</b>
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Normal-tinggi	130-139	85-89
Hipertensi derajat 1 (ringan)	140-159	90-99
Subkelompok: <i>borderline</i>	140-149	90-94
Hipertensi derajat 2 (sedang)	160-179	100-109
Hipertensi derajat 3 (berat)	$\geq 180$	$\geq 110$
Hipertensi sistolik terisolasi	$\geq 140$	< 90
Subkelompok: <i>borderline</i>	140-149	< 90

Sumber: *World Health Organization*

**Tabel 2. Definisi dan Klasifikasi Tekanan Darah dari JNC-VII 2003 (mmHg)**

<b>Kategori</b>	<b>Sistolik</b>	<b>Diastolik</b>
Normal	< 120	< 80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	$\geq 160$	$\geq 100$