

Cegah Hipertensi di Usia Produktif

dr. Barry Anggara P, SpPD

RS Awal Bros Bekasi Timur





Apa itu Hipertensi?

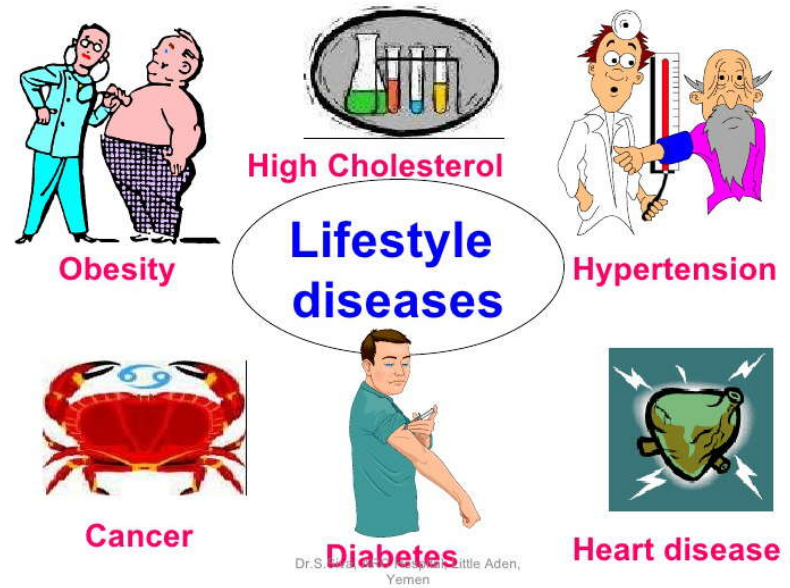
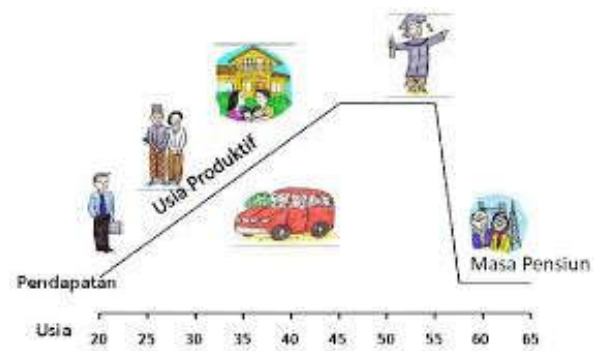


Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi. Tekanan darah itu sendiri adalah kekuatan aliran darah dari jantung yang mendorong melawan dinding pembuluh darah (arteri). ... Angka 140 mmHG merujuk pada bacaan sistolik, ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh



Kapan bisa di sebut masa usia produktifas?



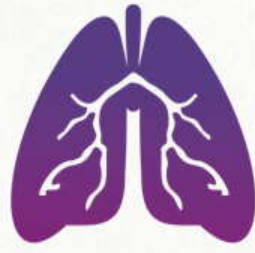


Pendahuluan

Top 5 causes of death worldwide



**CARDIOVASCULAR
DISEASE**
(17.3 MILLION*)



**RESPIRATORY
DISEASE**
(4.2 MILLION*)



CANCER
(7.5 MILLION*)



DIABETES
(1.2 MILLION*)



STROKE
(6.1 MILLION*)

*Annual worldwide figures;

World Health Organization. Global Health Observatory Data Repository. Retrieved May 2012 from <http://apps.who.int/ghodata/?vid=10012>

1. http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/ndfs_2011.pdf

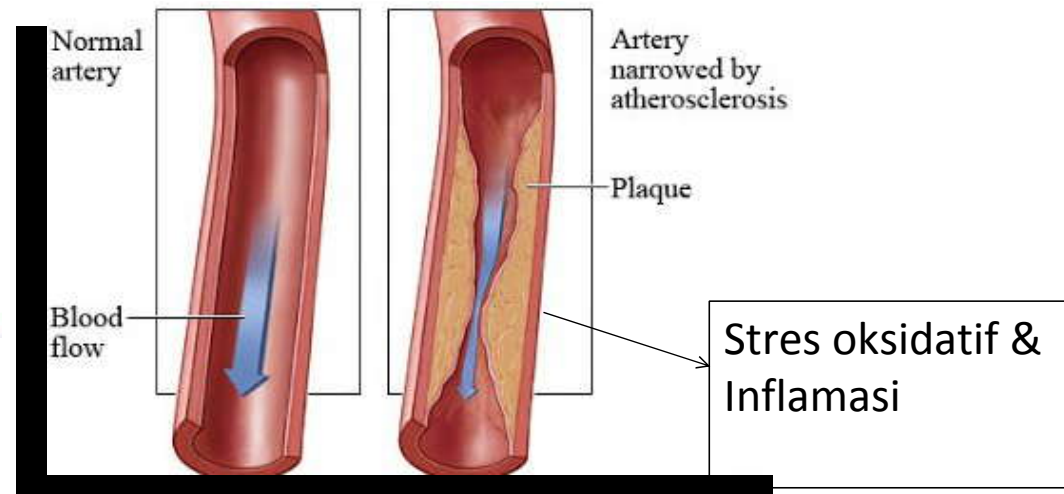


Faktor risiko

- Diet tidak sehat
- Merokok
- Kurang aktivitas fisik
- Alkoholisme



"Today, more than 95% of all chronic disease is caused by food choice, toxic food ingredients, nutritional deficiencies and lack of physical exercise."



[illegible]

Aktivitas Fisik

- Jenis latihan : aerobik (tidak ngos-ngosan)
- Intensitas : ringan – sedang
- Durasi : minimal 30 menit / kali
- Frekuensi : minimal 3x / minggu



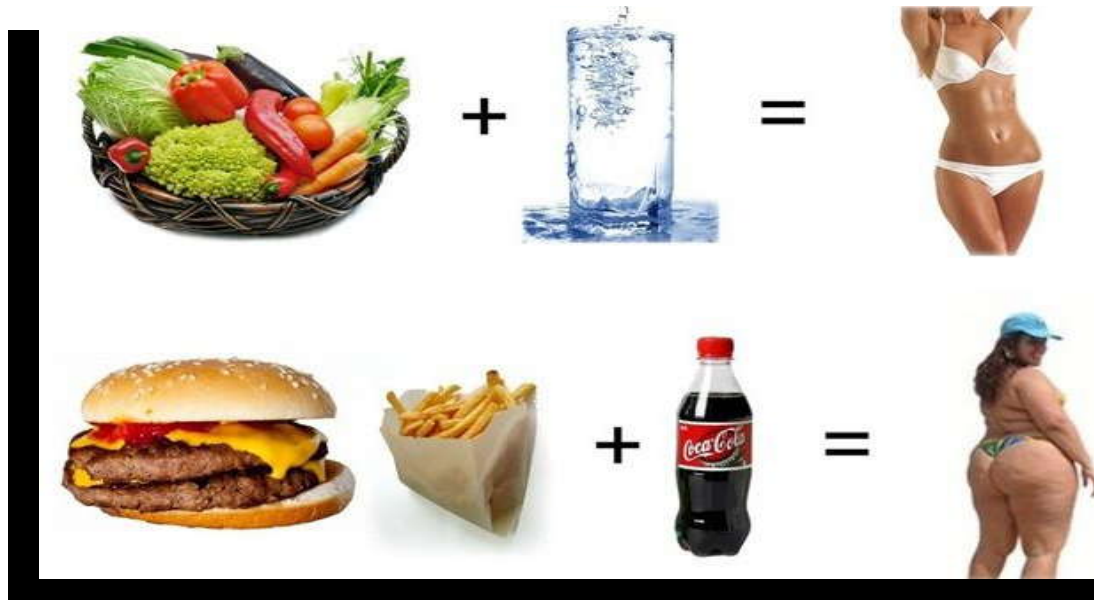
DID YOU KNOW?

- 0
- 5
- 10
- 15** For the first 15 minutes of your workout, your body burns **sugars and carbs**
- 20
- 25
- 30** At 30 minutes, your body enters the **fat burning zone**
- 35
- 40 **KEEP PUSHING!**



KESIMPULAN

- Penyakit gaya hidup → pola hidup sehat merupakan kunci utama
- Pola hidup sehat → mencegah banyak penyakit degeneratif → kualitas hidup meningkat



thank you!

