



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202463988, 11 Juli 2024

## Pencipta

Nama : **Erlinda, Silki Novita Reni dkk**

Alamat : Dusun 1 RT/RW 006/001, Ds Gajah Makmur, Sungai Menang, Ogan Komering Ilir, Sumatera Selatan, 30684

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ngudi Waluyo**

Alamat : Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak, Ungaran Timur, Ungaran Timur, Semarang, Jawa Tengah 50512

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Leaflet**

Judul Ciptaan : **Hipertensi**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 10 Juli 2024, di Semarang  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000639343

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

IGNATIUS M.T. SILALAH  
NIP. 196812301996031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Erlinda	Dusun 1 RT/RW 006/001, Ds Gajah Makmur, Sungai Menang, Ogan Komering Ilir
2	Silki Novita Reni	Desa Tanjung Lamin, RT/RW 010/003, Ds. Tanjung Lamin, Pamenang Barat, Merangin
3	Clara Ingkarista Tosawaka	Jl. Trikora RT/RW 011/000, Ds. Hadil Bakti, Palaran, Samarinda
4	Muhamad Ilham Rusdi	Jl. Bumi Jaya 1 No 04, Ds. Labuhan Dalam, Tanjung Senang, Bandar Lampung
5	Bram Bagas Ariyanto	Gudang RT/RW 003/003, Ds. Lopait, Tuntang, Semarang
6	Agung Rizky Wicaksono	Jl. Endro Suratmin GG. Rajawali No 14 Lk 1, RT/RW 008/000, Sukarame, Bandar Lampung
7	Apt. Agitya Resti Erwiyani, S.Farm.,M.Sc	Jl. Irawan No 26, Ds. Dukuh, Sidomukti, Salatiga



# Pengendalian Hipertensi

- p** Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
- a** Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur
- t** Tetap diet dengan gizi seimbang
- u** Upayakan aktifitas fisik dengan aman
- h** Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

## Tips Mengontrol HIPERTENSI

- Berhati hati menggunakan obat bebas
- Tekanan darah yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi
- Minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter
- Ketahui tekanan darah anda (Normal 120/80 mmHg)
- Pastikan ketersediaan obat di rumah
- Ketahui efek samping obat yang anda minum
- Kontrol tekanan darah anda secara teratur
- Obat penting untuk menjaga tekanan darah anda
- Tekanan darah tinggi sering tanpa gejala

# Atur Pola Makan

- GULA**  
Batasi konsumsi gula <500 gram (4 sdm perhari)
- GARAM**  
Batasi garam <5 gram (1 sendok teh) perhari  
Kurangi garam saat memasak  
Batasi makanan olahan cepat saji
- PROTEIN DAN LEMAK**
  - Batasi daging berlemak dan minyak goreng ( <5 sendok makan perhari)
  - Makan ikan sedikitnya 3 kali perminggu
- BUAH-BUAHAN & SAYURAN**  
5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran perhari ( 1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah di masak)

# KENALI HIPERTENSI



**INTERPERSONAL EDUCATION**  
Universitas Ngudi Waluyo  
Fakultas Kesehatan  
Progam Studi Farmasi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Tahun 2023 / 2024



Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg

Sering disebut **The Silent Killer** karena sering tanpa keluhan

## Faktor Resiko HIPERTENSI

### TIDAK DAPAT DIMODIFIKASI

- Usia
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga (Genetik)



### DAPAT DIMODIFIKASI

- Kegemukan (Obesitas)
- Merokok
- Kurang Aktifitas Fisik
- Konsumsi Garam Berlebih
- Konsumsi alkohol Berlebih
- Dislipidemia
- Stres

## Gejala HIPERTENSI



Nyeri Dada



Sakit kepala



Mudah lelah



Gelisah



Pengelihatan kabur



Jantung berdebar-debar

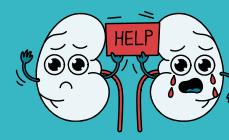
## Komplikasi HIPERTENSI



STROKE



RETINOPATI



PENYAKIT GINJAL



GANGGUAN SYARAF



PENYAKIT JANTUNG

## Pencegahan HIPERTENSI

CEK KESEHATAN SECARA RUTIN

ENYALAH ASAP ROKOK

RAJIN AKTIFITAS FISIK

DIET SEIMBANG

ISTIRAHAT CUKUP

KELOLA STRES

## Aktifitas Fisik

### OLAHRAGA SEDERHANA

1. Jalan kaki
2. Bersepeda
3. Berenang
4. Yoga
5. Senam

### Berapa lama kita sebaiknya melakukan aktivitas fisik?

- Minimal 30 menit/hari
- Dilakukan secara teratur dan terukur

### MANFAAT AKTIFITAS FISIK

- menurunkan tekanan darah tinggi
- mengurangi kadar gula darah tinggi
- mengendalikan berat badan
- menurunkan kadar kolesterol tinggi
- mencegah serangan jantung, stroke
- mengendalikan stres

