

Anda mengalami keluhan kesehatan?

Yuk segera periksakan kesehatanmu ke

PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA

Daftar melalui

Aplikasi Kariadi Mobile

Dapat download di

APP STORE

PLAY STORE



GANTI DENGAN

- Sayur & buah segar
- Air putih
- Makanan rendah garam & lemak sehat

Referensi:

American Heart Association. (2024). Understanding Blood Pressure Readings.

WHO (World Health Organization). (2023). Hypertension fact sheet.

WHO (2023). Salt reduction

CDC (2023). Sodium and Hypertension

Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source: Fats and Cholesterol

American Heart Association. (2024). Saturated Fat and Trans Fat

World Cancer Research Fund. Processed Meat and Cancer Risk

Mayo Clinic. Red meat and heart health

CDC (2023). Added Sugars and Cardiovascular Risk

American Heart Association. Caffeine and Blood Pressure

4. Gula & Kafein Berlebih



Soda



Teh/kopi manis



Minuman energi

Efek:

Meningkatkan berat badan → memicu resistensi insulin → hipertensi

5. Alkohol



Minum alkohol berlebihan bisa meningkatkan tekanan darah, terutama pada laki-laki.

3. Daging Merah & Olahannya



Daging sapi berlemak



Ham, bacon, sosis

Efek:

Tinggi lemak & garam → memperbesar risiko tekanan darah tinggi

2. Makanan Tinggi Lemak

Lemak Jenuh & Lemak Trans



Gorengan



Fast food



Kue dan biskuit kemasan

Efek:

Meningkatkan kolesterol jahat → memperkecil diameter pembuluh darah → hipertensi

Makanan dan Minuman Pemicu Hipertensi

1. Makanan Tinggi Garam



Mie instan



Sosis, nugget



Makanan cepat saji



Keripik dan camilan asin

Efek:

Kandungan natrium tinggi → menahan cairan
→ meningkatkan tekanan darah.

Apa itu Hipertensi?

- Hipertensi adalah Tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg.
- Jika tidak dikontrol, dapat menyebabkan **stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal.**



Waspada!

Makanan & Minuman Pemicu Hipertensi

Hipertensi sering dijuluki “*silent killer*” karena sering tanpa gejala tapi bisa berujung fatal.

