

Rosiana Eva Rayanti
Indirani Wauran
Theresia Destin Natalia
Wilda Pascalia Noya



Ngadi Salira Atasi Hipertensi



mengenal darah tinggi dan penanganannya



Ngadi Salira Atasi Hipertensi

Penulis

Rosiana Eva Rayanti

Indirani Wauran

Theresia Destin Natalia

Wilda Pascalia Noya



Ngadi Salira Atasi Hipertensi

Penulis

Rosiana Eva Rayanti
Indirani Wauran
Theresia Destin Natalia
Wilda Pascalia Noya

Editor

Galuh Ambar Sasi

Perancang

Oliviani Yanto

Illustrator

Omah Cikal

Fotografer

Dwi Laksono

PENERBIT

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT
Pondok Karisma Residence Jalan Rafflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009
Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com
Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved
- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 14,8 x 21 cm
ISBN :

Hak Cipta© dilindungi oleh undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara
apa pun tanpa izin tertulis dari Penerbit



Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku sederhana berjudul "Ngadi Salira Atas Hipertensi" ini dapat terselesaikan. Buku ini hadir sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh, khususnya dalam mencegah dan mengelola hipertensi.

"Ngadi Salira," yang bermakna menjaga kesehatan tubuh dalam budaya tradisional, menjadi landasan utama dalam penyusunan buku ini. Filosofi ini mengajarkan bahwa tubuh adalah anugerah yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran. Dalam konteks hipertensi, menjaga kesehatan tubuh berarti menerapkan gaya hidup sehat, memahami faktor risiko, serta mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat.

Melalui buku ini, kami berusaha menyampaikan informasi yang mudah dipahami tentang hipertensi, mulai dari pengertian, faktor penyebab, gejala, hingga cara pengelolaannya. Selain itu, berbagai tips praktis, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik yang dianjurkan, serta pentingnya manajemen stres, juga kami sajikan untuk membantu pembaca menjalani hidup yang lebih sehat.



DAFTAR ISI

01 Rahasia Sehat Mbah Darlyah:
Wedang Jahe dan Pucuk Plokat

08 Atasi Hipertensi

20 Pengetahuan Tradisional

28 Peran Keluarga, Kader,
Perawat dan Bidan

35 Tanaman Obat dan Pangan
Lokal di Desa Ngrawan

41 Hipertensi dalam medis

43 Jenis Hipertensi

46 Faktor Risiko Hipertensi

49 Gejala Hipertensi

51 Komplikasi Hipertensi



Ngadi Salira
Atasi Hipertensi

RAHASIA SEHAT MBAH DARIYAH

Wedhang Jahe dan Pucuk Plokat





PENGUMUMAN!!!!



Wedal punika POS BINDU
wonten dhalèmipun
Bapak Lurah



Mbah Dar,
dinten niki
cek tekanan
darah



Piye Bu
hasile?

Aku ki
sehat-sehat
we padahal

Heh!!!
kok iso?!

Niki
tensine
simba h
inggil...



Darah tinggi niku
saking kebiasaan
dhahar ingkang asin-asin,
kekatahan gorengan,
kalih ke keselen, Mbah

padahal,
manganku
kubantok



Manganku gor tahu-
tempe, kuwi we ora asin



Turuku yo gasik
Ora kuat melek
beni.....



Awakku yo ora kesel,
wong iek kuat neng alas



Dikurangi kegiatanipun
Mbah....
Dipilih-pilih pundi
Ingkang Penting

Piye yo...
Nek ora nengalas
awakku loro
kabeh

Terus entuk pangan
seko ngendi nek ora
seko ngalas..?





Kesel saking gawean griyan
lajeng dibeta wonten wana.
kalih menggalih warni-warni
niku menawi terus-terusan
numpuk dados darah tinggi
mbah

Ojo neh ki meh saparan

opo-opo dewe....

masak dewe....

resik-resik dewe....

Anakku. sibuk dewe....

Akeh seng kudu dipikirke, dadi mumet



Ingkanang Sabar, Mbah....

Mangkih dibantu damel
jadwal kajeng mboten
nambahi penggalih
Mbah....



oh... ya...
opo kei obat
wae mbak....

Niki obat hipertensi
saking puskesmas,
di unjuk teratur nggeh
mbah....



Pola hidupe kudu sehat nggeh,
unjukon teh di ganti wedang jahe
utawi godakan pucuk godong plokot
mawon
ngunjuk minimal 2 jam sak sampune
ngunjuk obat nggeh mbah

Owalah kuwino wedang
Seng mbiyen tau diwarahi
Mbah- mbahku,

Iso gawe mudhunke darah
tinggi jebule



Wedang Jahe



lan

Wedang Pucuk Plakat



Minuman tradisional adalah peninggalan leluhur yang diracik bukan hanya sekedar rasa, namun bermanfaat untuk kesehatan

Ngadi Salira
Atasi Hipertensi

ATASI HIPERTENSI



08

APA ITU TEKANAN DARAH??



Tekanan darah adalah ukuran seberapa kuat darah kita mengalir di pembuluh darah

SCAN DISINI





Pengukuran hipertensi pada usia dewasa (15 sampai 59 tahun)*

Kategori	Sistolik (mmHg)	Distolik (mmHg)
Normal	<130	<85
Prehipertensi	130-139	85-89
Hipertensi Grade 1	140-159	90-99
Hipertensi Grade 2	≥ 160	≥ 100

* Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension (Dallas, Tex. : 1979), 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>





Tekanan Darah Normal bagi lansia di bawah 140/90 mmHg*



mmHg adalah satuan untuk
mengukur tekanan darah



* Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiov, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension (Dallas, Tex. : 1979), 75(6), 1334-1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>

YUK CARI TAHU

MENGAPE TEKANAN DARAH BISA TINGGI?



Keturunan dalam keluarga

Terlalu banyak makan asin
atau makanan olahan



Banyak beker ja sehingga
kurang istirahat

Stres, merokok, atau
kurang olahraga



Kurang gerak tubuh



Bagaimana saya tahu
jika saya darah tinggi?

Cek tekanan darah
dengan alat tensimeter



Bagaimana jika saya
tidak mau?

Tekanan darah tinggi itu tidak ada
gejalanya. Jika dibiarkan, darah
tinggi bisa menyebabkan stroke,
serangan jantung hingga kematian



Lansia perlu setiap
bulan cek tekanan
darah ke Posbindu!

TIPS MAKANAN SEHAT!

Diet Ingkang Atasi Saben Hipertensi

DASH



Puasa atau diet

Makan secukupnya



Makan lebih banyak sayur

Makan buah-buahan
yang berair



Hindari makanan yang
terlalu asin

Jangan terlalu sering
makan gorengan



Perbanyak minum air putih



SCAN DISINI



14

* Tugas Akhir Mahasiswa Keperawatan Theresia Destin Natalia (462021012), Rosiana Eva Rayanti, Fiane de Fretes berjudul Efektivitas Video Edukasi DASH Pada Lansia Perempuan Bersuku Jawa di Desa Ngrawan (2024)

TIPS GAYA HIDUP SEHAT



“NGADI SALIRA”^{*}



Olahrasa

Menjaga kebersihan hati

Yakin dan percaya
pada Tuhan

Hindari stres

Bersantai bersama
keluarga



Olahfisik

Tidur 7-8 jam/hari

Luangkan waktu untuk
olahraga, meskipun
hanya berjalan kaki

Menjaga bentuk dan
berat badan ideal

Minum Jamu setiap hari
agar tubuh segar bugar



^{*} Hasil wawancara dengan KRMT. Projokusumo (RM. Murhadi, BA), Kadipaten Pakualaman Yogyakarta.



JAGA AKTIVITAS SESUAI KEMAMPUAN



Bekerja di ladang itu baik,
tetapi jangan lupa untuk beristirahat

Ikuti kegiatan desa seperti pengajian atau arisan,
tetapi jangan lupa mengatur waktu beristirahat

Terlalu lelah bisa membuat tekanan darah naik





RAMUAN TRADISIONAL UNTUK TEKATAN DARAH TINGGI



Wedang jahe emprit

Rebusan pucuk daun alpukat



Langkah Membuat Wedang Jahe



- 1) Bakar jahe emprit di tungku atau kompor, dicuci, dan digeprek
- 2) Bersihkan serai, potong ujungnya, lalu geprek
- 3) Masak air hingga mendidih, masukan jahe, serai, dan daun pandan
- 4) Tambahkan gula merah dan garam secukupnya



SCAN DISINI





Langkah Membuat Rebusan Pucuk Daun Alpukat

- 
- 1 Cuci bersih 5 atau 7 lembar daun pucuk alpukat
 - 2 Masak dengan air 3 gelas
 - 3 Masukkan daun pucuk alpukat dan daun pandan ke dalam air mendidih
 - 4 Tambahkan gula merah
 - 5 Tunggu air rebusan mendidih hingga dua gelas, lalu sajikan



SCAN DISINI



Ngadi Salira
Atasi Hipertensi

PENGETAHUAN TRADISIONAL



20

Ternyata...

Wedang Jahe &



Rebusan Pucuk Daun Alpukat
adalah Pengetahuan Tradisional loh!

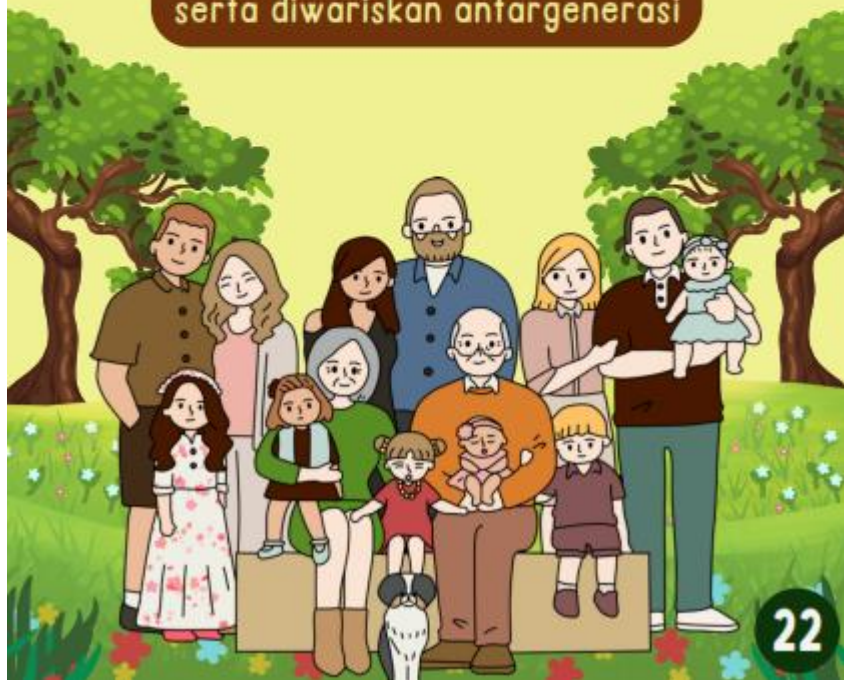
SCAN DISINI



APA ITU PENGETAHUAN TRADISIONAL



Pengetahuan tradisional adalah warisan budaya yang dihasilkan, dikembangkan, dipelihara oleh masyarakat serta diwariskan antargenerasi



APA ITU PENGETAHUAN TRADISIONAL



Pengetahuan tradisional adalah
**identitas budaya
milik masyarakat**



FAKTA MENARIK !



Pengetahuan tradisional
bisa dilindungi loh!

Gimana tuh caranya?



Pencatatan sebagai Pengetahuan
Tradisional atau ditulis, direkam,
divideo lalu dicatatkan hak cipta.

SCAN DISINI





SIAPA?? PEMILIKNYA



Pencatatan pengetahuan tradisional sebagai Hak Kekayaan Intelektual Komunal adalah milik KOMUNITAS

Pengetahuan tradisional yang dimuat dalam video, tulisan, rekaman wajib menuliskan sumber dari pengetahuan tradisional Desa Ngrawan.

