

PENEBAR **plus⁺**

- dr. Setiawan Dalimartha
- dr. Basuri T. Purnama, MS. SpGK.
- dr. Nora Sutarina, SpKO.
- B. Mahendra, Ir. Akp.
- Rahmat Darmawan

Pencegahan & pengobatan diri sendiri dengan:

- pengaturan pola makan ■ herbal ■ terapi pijat
- olahraga ■ yoga ■ meditasi

care your self hipertensi

Bahan dengan hak cipta

Care Your Self, Hipertensi

Penyusun:

dr. Setiawan Dalimartha
dr. Basuri T. Purnama, MS SpGK
dr. Nora Sutarina, SpKO
B. Mahendra, Ir, Akp
Rahmat Darmawan

Foto sampul:

Anggoro W.

Foto ilustrasi:

Anggoro Wibowo

Model:

icha, Olvi, Vena, Meli,

Penerbit:

Penebar Plus⁺

Wisma Hijau Jl. Raya Bogor Km. 30 Mekarsari, Cimanggis, Depok 16952

Telp. (021) 8729060, 8729061 Fax. (021) 87711277

[Http://www.penebar-swadaya.com](http://www.penebar-swadaya.com)

E-mail : ps@penebar-swadaya.com

Pemasaran: Niaga Swadaya, Jl. Gunung Sahari III/7, Jakarta 10610

Telp. (021) 4204402, 4255354; Fax. (021) 4214821

Cetakan:

I. Jakarta 2008

SP 03019/039/0208

Editor:

Hety Indriani

Lay out Isi:

Mulyana

Desain sampul:

Emha Riski

Katalog dalam terbitan (KDT)

Dalimartha, Setiawan

Care your self, hipertensi / Setiawan Dalimartha, Basuri T. Purnama, Nora Sutarina, B. Mahendra, Rahmat Darmawan - Cet. 1. - Jakarta: Penebar Plus+, 2008.
iv + 176 him.; illus.; 23 cm.

Bibliografi: him. 195

ISBN **979-3927-38-X**

I. Kesehatan
II. Purnama, Basuri T.
IV. Mahendra, B.

I. Judul.
III. Sutarina, Nora
V. Darmawan, Rahmat

Daftar isi

Prakata — 3

[satu]

Mengenal Penyakit Hipertensi — 5

- A. Pengaruh Gaya Hidup — 7
- B. Sekilas Tentang Hipertensi — 8
- C. Faktor Risiko — 21
- D. Langkah Pencegahan — 23

[dua]

Ragam Pengobatan Hipertensi — 25

- A. Pengobatan Medis — 27
- B. Pemeriksaan Terhadap Hipertensi — 29
- C. Pemeriksaan Laboratorium untuk Penderita Hipertensi — 34
- D. Jenis-jenis Obat Anti-hipertensi — 37
- E. Terapi Kombinasi pada Hipertensi — 40
- F. Pengobatan Non-medis untuk Hipertensi — 43

[tiga]

Terapi Diet — 51

- A. Dasar Terapi Diet — 52
- B. Pola Makan yang Dianjurkan — 55
- C. Resep-resep Masakan untuk Atasi Hipertensi — 102

[empat]

Terapi Herbal — 119

- A. Kandungan dan Khasiat Masing-masing Bahan Herbal — 121
- B. Ramuan untuk Penderita Hipertensi — 146

[lima]

Terapi Pijat — 153

- A. Pijat — 156
- B. Terapi Refleksi — 163
- C. Pijat Tangan — 167

[enam]

Terapi Olahraga — 169

- A. Hubungan Hipertensi dengan Olahraga — 171
- B. Klasifikasi Hipertensi — 172
- C. Program Olahraga pada Penderita Hipertensi — 172

[tujuh]

Terapi Yoga — 179

- A. Pengetahuan Berlatih Yoga — 181
- B. Lima Jurus Yoga Mengendalikan Hipertensi — 182

[delapan]

Meditasi — 187

Daftar Pustaka — 195

Prakata

Hipertensi atau tekanan darah tinggi tidak dapat dianggap penyakit yang ringan. Gejala dan keluhan mungkin dapat Anda abaikan. Namun, perlu Anda ketahui bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama dari penyakit jantung dan stroke. Apakah Anda mulai pengobatan hipertensi setelah penyakit sekunder tersebut muncul? Anda pasti akan melakukan pencegahan dan pengobatan sedini mungkin.

Seseorang yang telah dinyatakan terkena hipertensi akan direkomendasikan oleh dokter untuk menjaga tekanan darah selalu normal dengan konsumsi obat. Namun, di sisi lain, Anda dapat melakukan terapi sendiri untuk menjaga tekanan darah tersebut. Bagaimana caranya? Buku ini akan menjelaskan beberapa cara yang Anda dapat lakukan sendiri.

Terapi herbal telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Tanaman seledri, belimbing wuluh, tempuyung, dan masih banyak lagi dapat menjadi pilihan Anda.

Pengaturan pola makan jelas bermanfaat dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi. Misalnya, diet rendah garam bertujuan untuk membantu menghilangkan retensi (penahanan) garam atau air dalam

jaringan tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Walaupun rendah garam, yang penting diperhatikan dalam melakukan diet ini adalah komposisi makanan harus tetap mengandung cukup zat-zat gizi, baik kalori, protein, mineral, maupun vitamin yang seimbang.

Terapi lainnya yaitu akupresur (pijat), olahraga, yoga, dan meditasi. Terapi akupresur atau pemijatan pada titik-titik tertentu pun dapat membantu menjaga tekanan darah agar normal. Olahraga sangat baik dalam menjaga kesehatan. Namun, bagi penderita hipertensi ada beberapa gerakan olahraga yang tidak dianjurkan. Anda dapat mengetahuinya dalam buku ini. Adapun terapi meditasi dapat menenangkan pikiran sehingga tekanan darah pun terjaga.

Banyak terapi yang dipaparkan di sini sehingga buku ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Anda. Semoga dengan buku ini, kesehatan Anda akan selalu terjaga.

Jakarta, Januari 2008

[satu]

mengenai Penyakit Hipertensi

Penyakit yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi ini merupakan faktor risiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke.

Penyakit hipertensi juga disebut sebagai "*the silent diseases*" karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Perkembangan hipertensi berjalan secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya.



Dengan kondisi alam dan masyarakat saat ini yang sangat kompleks, semakin banyak bermunculan berbagai masalah. Masalah kesehatan yang cukup dominan khususnya di negara-negara maju yaitu semakin banyaknya penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Di Indonesia, peluang masyarakat menderita hipertensi belum sebesar di negara maju. Namun, ancaman penyakit ini tidak boleh diabaikan begitu saja. Terlebih bagi masyarakat perkotaan yang lebih mudah mengakses gaya hidup modern yang tidak sehat, seperti banyak mengonsumsi makanan cepat saji, alkohol, dan merokok. Dengan gaya hidup modern tersebut, penyakit hipertensi menjadi momok yang menakutkan.

Di negara-negara maju, seperti Amerika Serikat, diperkirakan 20% atau satu di antara lima orang penduduknya menderita hipertensi. Keadaan itu mencerminkan bahwa penyakit hipertensi di negara-negara maju menjadi masalah kesehatan paling dominan dan memerlukan penanganan serius. Tingginya angka kematian akibat serangan penyakit hipertensi juga menyebabkan sejumlah negara maju waspada terhadap serangan penyakit tersebut.

Di Indonesia belum ada data yang akurat mengenai angka kematian akibat hipertensi, tetapi sudah ada penelitian metodologis yang dilakukan secara berbeda-beda oleh para ahli. Dari hasil penelitian diperkirakan bahwa penduduk yang berusia di atas 20 tahun dan terserang penyakit hipertensi adalah 1,8—2,86%.

**Pola makan sangat
mempengaruhi
kesehatan
seseorang**



Namun, sebagian besar penelitian menyatakan 8,6—10%. Persentase penderita di perkotaan lebih besar dibandingkan dengan jumlah penderita di pedesaan.

Berdasar data hasil survei tersebut dapat diketahui bahwa di Indonesia prevalensi hipertensi yang menjadi masalah kesehatan nasional cukup tinggi. Munculnya gejala dan ancaman berbagai penyakit di era modern ini antara lain juga didukung oleh adanya pola dan gaya hidup modernis yang tidak sehat. Pola dan gaya hidup tersebut yang semakin luas membuka lebar pintu masuk dan datangnya berbagai penyakit mematikan seperti hipertensi, penyumbatan pembuluh darah, dan penyakit jantung koroner (PJK).

Persentase penderita hipertensi di perkotaan lebih besar dibanding di pedesaan

A. Pengaruh Gaya Hidup

Modernisasi biasanya mengubah pola hidup menjadi lebih praktis, termasuk juga soal makanan. Pada umumnya, masyarakat perkotaan cenderung memilih makanan siap saji dan mempunyai kebiasaan makan berlebihan, kurang olahraga, merokok berlebihan, dan kurang istirahat. Akibatnya, sejak sepuluh tahun terakhir, penyakit hipertensi banyak menyerang masyarakat, terutama mereka yang berusia di atas 40 tahun, bahkan ada yang telah terserang mulai umur sekitar 30 tahun. Sementara itu, Soedarsono dan Cyrus H. Simanjuntak dalam sebuah seminar di Jakarta juga mengungkapkan bahwa penyakit yang menonjol pada usia di atas 55 tahun adalah penyakit jantung dan hipertensi.



Seperti dikemukakan sebelumnya, bahwa munculnya penyakit-penyakit tersebut disebabkan pola makan yang salah dan kecenderungan gemar merokok. Nikotin dalam rokok merupakan salah satu faktor pengundang datangnya sumber beberapa penyakit termasuk hipertensi.

Pola makan lama yang tinggi serat dan cukup sehat pada umumnya akan mengalami pergeseran seiring dengan meningkatnya pendapatan dan berbagai ragam alternatif gaya hidup yang disuguhkan.

Khususnya di Indonesia, terutama di kota besar, stres merupakan salah satu faktor penyebab utama timbulnya hipertensi setelah kebiasaan makan yang buruk, merokok, dan kebiasaan mengonsumsi alkohol.

Untuk mengatasi persoalan tersebut dibutuhkan kesadaran masyarakat dalam mengontrol diri dan lingkungannya demi keselamatan bersama dari ancaman meluasnya penyakit-penyakit degeneratif seperti hipertensi. Usaha hidup sehat dan mengenal cara-cara hidup sehat dari segala aspek kehidupan dan lingkungan akan memperkecil risiko serangan hipertensi.

B. Sekilas Tentang Hipertensi

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

Klasifikasi hipertensi dibuat berdasarkan tingkat tingginya tekanan darah yang mengakibatkan peningkatan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah.



Rokok dan kopi
dapat memicu
timbulnya
hipertensi

TABEL 1. KRITERIA PENYAKIT HIPERTENSI

No.	Kriteria	Tekanan Darah (mmHg)	
		Sistolik	Diastolik
1	Normal	< 130	< 85
2	Perbatasan (<i>high normal</i>)	130–139	85–89
3	Hipertensi		
	Derajat 1: ringan (<i>mild</i>)	140–159	90–99
	Derajat 2: sedang (<i>moderate</i>)	160–179	100–109
	Derajat 3: berat (<i>severe</i>)	180–209	110–119
	Derajat 4: sangat berat (<i>very severe</i>)	> 210	> 120

Sumber : The Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure USA

Tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg didefinisikan sebagai "normal". Adapun tekanan darah di atas 140/90 mmHg sudah termasuk hipertensi dan harus dianggap sebagai faktor risiko sehingga sebaiknya diberikan perawatan. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada Tabel 1.

Penulisan tekanan darah seperti 110/70 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung. Nilai yang lebih tinggi (sistolik) menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung. Adapun nilai yang lebih rendah (diastolik) menunjukkan fase darah kembali ke dalam jantung.

Menurut WHO (organisasi kesehatan dunia), di dalam *Guidelines* terakhir tahun 1999, batas tekanan darah yang masih dianggap normal



Salah satu alat pengukur tekanan darah dari puluhan jenis alat yang beredar di pasaran



adalah kurang dari 135/85 mmHg. Tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi. Adapun nilai di antaranya termasuk normal-tinggi (diperuntukkan bagi individu dewasa berusia di atas 18 tahun).

Penyakit yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi ini merupakan faktor risiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai "*the silent diseases*" karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Perkembangan hipertensi berjalan secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya.

Satu-satunya cara untuk mendeteksi hipertensi adalah dengan memeriksanya secara mendalam. Kecepatan denyut jantung dan timbulnya rasa ketegangan yang berlebihan, tidaklah cukup untuk mengklaim seseorang terkena hipertensi.

Untuk menyimpulkan penyebab hipertensi masih sulit dilakukan hingga saat ini. Bahkan, para ahli beranggapan hipertensi lebih tepat disebut sebagai "*heterogenous group of diseases*" daripada "*single diseases*" karena kompleksnya faktor-faktor yang menyebabkannya.

Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol akan dapat menyebabkan organ tubuh menjadi rusak. Kerusakan tersebut dapat menyerang fungsi-fungsi otak, ginjal, mata, dan bahkan dapat mengakibatkan kelumpuhan organ-organ gerak. Namun, kerusakan yang paling sering terjadi akibat penyakit ini adalah gagal ginjal dan stroke. Sementara menurut para ahli, angka kematian akibat penyakit jantung pada usia lanjut dengan hipertensi adalah tiga kali lebih sering dibandingkan usia lanjut tanpa hipertensi pada usia yang sama.

Kecepatan denyut jantung dan timbulnya rasa stres yang berlebihan, tidaklah cukup untuk mengklaim seseorang terkena hipertensi

1. JENIS-JENIS HIPERTENSI

Hipertensi dapat dikelompokkan berdasarkan tinggi rendahnya sistole dan diastole. Nilai tekanan darah dapat bervariasi karena berbagai kondisi, termasuk waktu dalam sehari. Oleh karena itu, evaluasi tekanan darah sebaiknya dilakukan dua kali dalam satu kali pemeriksaan.

Hipertensi dapat dikelompokkan dalam dua kategori besar, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Pengelompokan ini ditinjau dari unsur penyebabnya.

Hipertensi sekunder merupakan penyakit ikutan dari penyakit yang sebelumnya diderita. Hipertensi primer atau disebut juga hipertensi esensial hingga saat ini masih belum diketahui penyebabnya. Adapun penyakit yang memicu timbulnya hipertensi sekunder di antaranya penyakit-penyakit pada ginjal, pada kelenjar adrenal (kelenjar yang duduk di atas ginjal), pada kelenjar gondok (tiroid), efek obat-obatan, dan karena kelainan pembuluh darah, serta pada kehamilan (pre-eklampsia).

Hampir 90% penderita hipertensi tergolong hipertensi esensial, sedangkan 10%-nya tergolong hipertensi sekunder. Karena golongan terbesar dari penderita hipertensi adalah hipertensi esensial maka penyelidikan dan pengobatan lebih banyak ditujukan untuk penderita hipertensi golongan ini.

Adakalanya penderita hipertensi mengambil tindakan sendiri dalam mengobati penyakitnya dengan memeriksa tekanan darah dan menghindari makanan yang mengandung garam, daging kambing, alkohol, durian, dan kopi. Namun, tindakan itu tidak sepenuhnya benar, meskipun juga tidak salah. Sebaiknya penderita meminta bantuan seorang ahli. Dengan kata lain, penderita hipertensi harus pergi ke dokter untuk mengetahui sejauh mana tingkat penyakit yang dideritanya sehingga dapat dilakukan tindakan yang paling bijaksana agar keadaan yang makin memburuk dapat dicegah.

Di sisi lain, ilmu pengobatan timur (*Chinese Medicine*) menyatakan bahwa hipertensi disebabkan ketidakseimbangan *Yin* dan *Yang* pada organ hati (*lever*) dan ginjal. Teori *Yin* dan *Yang* adalah sebuah teori falsafah alamiah yang merumuskan bahwa 'sehat' merupakan keadaan di mana *Yin*

dan Yang berada dalam keseimbangan. Apabila di antara keduanya tidak seimbang akan menimbulkan suatu penyakit. Selain teori Yin dan Yang, *Chinese Medicine* juga mengenal teori Cang-Siang atau teori fenomena organ. Teori ini menguraikan tentang fisiologi (fungsi yang normal) dan patofisiologi (fungsi yang sakit) suatu organ ditinjau dari fenomena yang terlihat sebagai hasil pengamatan dan penelitian dengan teori Yin dan Yang.

Menurut *Chinese Medicine*, hipertensi ada dua macam yaitu sebagai berikut.

1) Hipertensi akibat api hati berlebihan

Jenis ini disebut juga hipertensi akibat Yang hati berlebihan (*liver-Yang dominan hypertension*) atau organ hatinya panas. Gejalanya berupa sakit kepala, pusing, wajah merah dan panas, mata merah, lidah merah berselaput kuning mengilap, nadi tegang atau kuat dan licin, mudah marah, tidur nyenyak, gelisah, telinga berdenging, kaki lemas, dan sembelit.

2) Hipertensi akibat kekurangan air ginjal

Jenis ini disebut juga hipertensi akibat kekurangan Yin ginjal (*kidney-Yin deficient hypertension*) atau organ ginjalnya kering. Gejalanya berupa sakit kepala, pening, telinga berbunyi, berdebar, susah tidur, lidah merah atau merah terang dan licin, nadi cepat dan kuat, pinggang pegal/ngilu, banyak mimpi, dan lemah syahwat (impoten).

Gejala-gejala hipertensi yang umum dijumpai:

- Pusing
- Mudah marah
- Telinga berdenging
- Mimisan (jarang)
- Sukar tidur
- Sesak napas
- Rasa berat di tengkuk
- Mudah lelah
- Mata berkunang-kunang

2. GEJALA KLINIS

Meningkatnya tekanan darah seringkali merupakan satu-satunya gejala pada hipertensi esensial. Gejala-gejala seperti sakit kepala, mimisan, pusing, atau migren sering ditemukan sebagai gejala klinis hipertensi. Kadang-kadang hipertensi esensial berjalan tanpa gejala dan baru timbul gejala setelah terjadi komplikasi pada organ sasaran seperti pada ginjal, mata, otak, dan jantung.

3. KOMPLIKASI DAN PENYAKIT PENYERTA

Seperti penyakit kronis lainnya, pada hipertensi pun berbagai penyakit dapat menyertai (penyakit penyerta) dan timbul bersamaan sehingga berpotensi memperburuk kerusakan organ.

a **Komplikasi**

Penderita hipertensi berisiko terserang penyakit lain yang timbul kemudian. Beberapa penyakit yang timbul sebagai akibat hipertensi di antaranya sebagai berikut.

1) **Penyakit jantung koroner**

Penyakit ini sering dialami penderita hipertensi sebagai akibat terjadinya pengapuran pada dinding pembuluh darah jantung. Penyempitan lubang pembuluh darah jantung menyebabkan berkurangnya aliran darah pada beberapa bagian otot jantung. Hal ini menyebabkan rasa nyeri di dada dan dapat berakibat gangguan pada otot jantung. Bahkan, dapat menyebabkan timbulnya serangan jantung.

2) **Gagal jantung**

Tekanan darah yang tinggi memaksa otot jantung bekerja lebih berat untuk memompa darah. Kondisi itu berakibat otot jantung akan menebal dan meregang sehingga daya pompa otot menurun. Pada akhirnya, dapat terjadi kegagalan kerja jantung secara umum. Tanda-tanda adanya komplikasi yaitu sesak napas, napas putus-putus (pendek), dan terjadi pembengkakan pada tungkai bawah serta kaki.

3) Kerusakan pembuluh darah otak

Beberapa penelitian di luar negeri mengungkapkan bahwa hipertensi menjadi penyebab utama pada kerusakan pembuluh darah otak. Ada dua jenis kerusakan yang ditimbulkan yaitu pecahnya pembuluh darah dan rusaknya dinding pembuluh darah. Dampak akhirnya, seseorang bisa mengalami stroke dan kematian.

4) Gagal ginjal

Gagal ginjal merupakan peristiwa di mana ginjal tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Ada dua jenis kelainan ginjal akibat hipertensi, yaitu nefrosklerosis benigna dan nefrosklerosis maligna. Nefrosklerosis benigna terjadi pada hipertensi yang berlangsung lama sehingga terjadi pengendapan fraksi-fraksi plasma pada pembuluh darah akibat proses menua. Hal itu akan menyebabkan daya permeabilitas dinding pembuluh darah berkurang. Adapun nefrosklerosis maligna merupakan kelainan ginjal yang ditandai dengan naiknya tekanan diastole di atas 130 mmHg yang disebabkan terganggunya fungsi ginjal.

b. Penyakit penyerta

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit kronis yang juga sering diikuti penyakit lain yang menyertai dan memperburuk kondisi organ penderita. Penyakit yang seringkali menjadi penyerta dari penyakit hipertensi antara lain sebagai berikut.

1) Kencing manis (diabetes mellitus)

Penyakit ini perlu segera ditangani sehingga kadar gula darah penderita terkontrol. Hal itu dapat menjauhkan penderita dari komplikasi sehingga tidak memperberat kerusakan organ yang ditimbulkan hipertensi selain kerusakan akibat diabetes itu sendiri.

2) Resistensi insulin (R-I)

Resistensi insulin adalah penyakit yang timbul karena sel tubuh tidak dapat memanfaatkan maksimal insulin yang tersedia dalam darah sehingga glukosa darah tidak dapat seluruhnya masuk ke

jaringan tubuh. Keadaan ini banyak terjadi pada penderita obesitas (kegemukan). Resistensi insulin itu dapat menjadi penyebab timbulnya penyakit diabetes, gangguan kadar lemak darah (dislipidemia), ataupun hipertensi yang pada akhirnya dapat merusak lapisan pembuluh darah (endotelium) dengan berbagai efek medisnya.

3) **Hiperfungsi kelenjar tiroid (hipertiroid)**

Gangguan hiperfungsi kelenjar tiroid merupakan penyakit endokrin yang meningkatkan metabolisme normal di dalam tubuh dan menyebabkan naiknya tekanan darah. Oleh karena itu, metabolisme dalam tubuh yang terganggu dan naiknya tekanan darah perlu segera ditangani.

4) **Rematik**

Jenis penyakit rematik sangat beragam, bahkan mencapai lebih 100 jenis, dari yang ringan sampai yang berat. Ada jenis yang merusak berbagai macam organ tubuh sehingga akibat yang ditimbulkannya akan semakin memperberat kondisi penderita hipertensi.

5) **Gout/hiperuricemid/asam urat**

Gout dapat menyebabkan penyakit rematik, gout dipengaruhi oleh makanan yang banyak mengandung purin, seperti hati, limpa, ginjal, jeroan, otak, sardene, jantung, kerang, kacang tanah, kedelai, bayam, buncis, dan kembang kol.

Purin dalam bahan makanan oleh tubuh akan dimetabolisme menjadi asam urat. Serangan rematik gout terjadi akibat konsentrasi asam urat di dalam darah meninggi atau disebut juga hiperuricemia. Gout dapat merusak organ tubuh misalnya penurunan fungsi ginjal, memicu perlekatan trombosit pada pembuluh darah, dan mengendap pada klep jantung.

6) **Kadar lemak darah tinggi (hiperlipidemia)**

Hiperlipidemia menyebabkan terjadinya penimbunan lemak pada dinding pembuluh darah, termasuk pembuluh darah jantung. Komplikasi hipertensi akan bertambah parah dengan tingginya kadar lemak.

4. PENYEBAB HIPERTENSI

Telah dikemukakan di atas bahwa penyebab hipertensi yang telah diketahui adalah hipertensi sekunder, sedangkan penyebab hipertensi esensial belum diketahui secara pasti. Adapun penyebab dari hipertensi sekunder antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), dan penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosterisme).

a. Stenosis arteri ginjal

Stenosis arteri ginjal adalah suatu kondisi yang harus mendapat perhatian khusus. Penyempitan arteri yang memasok darah ke ginjal (stenosis arteri ginjal) menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Keadaan ini dapat diperbaiki dengan pembedahan atau dilatasi (melebarkan arteri). Pada dilatasi, sebuah tabung fleksibel dengan balon kecil di ujung dimasukkan ke dalam arteri di selangkangan. Balon diletakkan tepat pada bagian arteri yang menyempit.

Balon selanjutnya dipompa sehingga memekarkan daerah yang sempit sehingga aliran darah ke ginjal dan sekitarnya kembali lancar. Fungsi ginjal seringkali meningkat jika pembedahan dan proses dilatasi berhasil. Apabila telah dilakukan balonisasi dan tekanan darah masih tinggi maka tekanan darah tersebut dapat diturunkan dengan pemberian obat.

b. Gagal ginjal

Penderita gagal ginjal biasanya juga membutuhkan perawatan tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang tinggi pada penderita ini terutama disebabkan oleh kegagalan ginjal dalam mengatur jumlah garam dan air dalam tubuh.

Apabila penderita menjalankan perawatan dialisis (cuci darah), biasanya tekanan darahnya sudah dapat dikendalikan. Namun, sebagian penderita masih tetap harus minum obat untuk menjaga tetap normal.

c. Kelebihan noradrenalin

Penyebab tekanan darah tinggi lainnya adalah gangguan kelenjar adrenal. Penyebab ini jarang dijumpai. Namun, bila ada kasus, termasuk gangguan yang dapat disembuhkan.

Kelenjar adrenal terdapat tepat di atas tiap-tiap ginjal. Kelenjar adrenal mempunyai lapisan dalam dan luar yang dapat mengeluarkan berbagai hormon ke dalam aliran darah. Bagian dalam kelenjar disebut medula yang mengeluarkan adrenalin atau hormon yang dihasilkan sebagai akibat rasa takut, marah, dan latihan. Adrenalin dapat meningkatkan denyut jantung. Selain itu, medula juga menghasilkan hormon noradrenalin yang juga menyebabkan kontraksi otot arteri dan meningkatkan tekanan darah.

Kadang-kadang tumor jinak adrenal (*phaeochromocytoma*) juga menyebabkan peningkatan tekanan darah dari akibat kelebihan noradrenalin dalam darah. Gejala serangan berupa banyak keringat, palpitasi, dan sakit kepala hebat, tetapi keadaan ini sangat jarang terjadi.

Diagnosis ditegakkan dengan tes darah dan air seni yang sederhana. Selain itu, pembesaran kelenjar adrenal juga dapat terlihat pada pemeriksaan sidik tubuh (*body scan*). Hipertensi akibat terlalu banyak noradrenalin dapat dikendalikan dengan obat, tetapi untuk kesembuhannya, diperlukan tindakan bedah.

d. Sindroma cushing dan aldosteronisme

Sindrom ini merupakan suatu keadaan yang sangat jarang terjadi. Keadaan ini sebagai akibat adanya tumor atau pertumbuhan yang berlebihan dari lapisan luar kelenjar adrenal. Pada keadaan ini, dihasilkan hormon stres lain yaitu kortisol atau hormon lain yang disebut aldosteron-hormon yang mengakibatkan ginjal menahan garam (atau sodium) dan melepaskan kalium.

Terlalu banyak kortisol (hormon stres) dapat memicu suatu kondisi yang dikenal sebagai sindroma cushing (sama dengan nama ahli bedah



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

dalam jangka waktu pendek dengan cara mengaktifkan bagian otak dan sistem saraf yang biasanya mengendalikan tekanan darah secara otomatis.

Stres dalam kaitannya dengan pengukuran tekanan darah di rumah sakit telah dibicarakan dalam bab sebelumnya. Stres sulit untuk diberi batasan atau diukur karena peristiwa yang menimbulkan stres pada seseorang belum tentu sama. Tidak dapat ditentukan apakah ada sedikit peningkatan tekanan akibat stres yang berulang kali hingga pada akhirnya akan menyebabkan tekanan darah tinggi yang menetap. Namun, beberapa petunjuk dari hasil penelitian ahli mendukung pendapat tersebut.

5. PENGOBATAN

Secara umum, penderita hipertensi dapat diberikan terapi berikut.

a. Relaksasi/bersantai

Beberapa metode relaksasi atau latihan menanggulangi stres tampaknya dapat mengurangi hipertensi pada beberapa orang. Namun, hanya ada sedikit bukti yang menunjukkan bahwa hasilnya cukup berarti atau kemungkinan terjadinya stroke dapat dikurangi dengan tindakan itu saja.

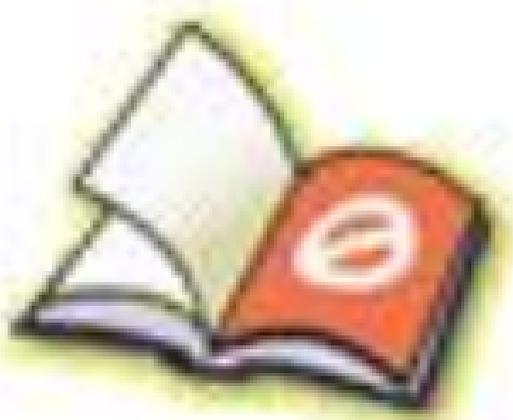
Teknik relaksasi dapat dipelajari, tetapi hanya relatif sedikit dokter yang menguasai metode-metode tersebut. Mungkin ada baiknya untuk menganggap latihan relaksasi sebagai tambahan saja di samping metode perawatan lain. Terapi relaksasi tidak akan berguna pada penderita hipertensi sedang dan berat. Mengenai cara melakukan terapi relaksasi dapat dilihat pada bab selanjutnya.

b. Obat penenang

Obat tidur dan penenang sekarang tidak lagi dianggap efektif dalam penanggulangan hipertensi dan kegunaannya sudah banyak disangsikan. Pemakaian obat penenang yang terlalu lama dapat menimbulkan ketergantungan, gejala kecemasan, dan susah tidur jika pemakaian obat dihentikan.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Sebaiknya hindari pemakaian garam yang berlebihan atau makanan yang diasinkan. Hal itu tidak berarti menghentikan pemakaian garam sama sekali dalam makanan. Namun, sebaiknya penggunaan garam dibatasi seperlunya saja.

c. Kurang olahraga

Olahraga isotonik, seperti bersepeda, jogging, dan aerobik yang teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Orang yang kurang aktif berolahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan.

Olahraga juga dapat mengurangi atau mencegah obesitas serta mengurangi asupan garam ke dalam tubuh. Garam akan keluar dari dalam tubuh bersama keringat.

d. Merokok dan konsumsi alkohol

Hipertensi juga dirangsang oleh adanya nikotin dalam batang rokok yang dihisap seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nikotin dapat meningkatkan pengumpulan darah dalam pembuluh darah. Selain itu, nikotin juga dapat menyebabkan terjadinya pengapuran pada dinding pembuluh darah.

Efek dari konsumsi alkohol juga merangsang hipertensi karena adanya peningkatan sintesis katekolamin yang dalam jumlah besar dapat memicu kenaikan tekanan darah.

D. Langkah Pencegahan

Tekanan darah yang meningkat terlalu drastis dapat menimbulkan kondisi fatal, seperti kelumpuhan, gagal ginjal, gangguan ginjal yang parah, dan odema. Hipertensi esensial memang belum ada obatnya sehingga untuk mengatasi dan mencegah keadaan yang lebih parah dapat dilakukan dengan mengombinasikan antara obat-obatan, diet, olahraga, dan gaya hidup yang baik serta teratur. Penanggulangan itu tentunya dilakukan atas dasar petunjuk dan pengawasan dokter.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Peningkatan darah yang mendadak ditandai: sakit kepala yang hebat, rasa berputar, dan mual.

Keadaan di mana penderita hipertensi dikatakan berbahaya jika terjadi peningkatan tekanan darah secara mendadak. Akibat yang timbul adalah keluhan sakit kepala hebat, rasa berputar, dan kadang-kadang disertai mual. Jika hal itu terjadi, sebaiknya pasien segera mendapat perawatan intensif.

Orang yang telah dinyatakan hipertensi harus menjalankan pengobatan agar tidak berlanjut ke penyakit komplikasi lainnya, seperti stroke atau serangan jantung.

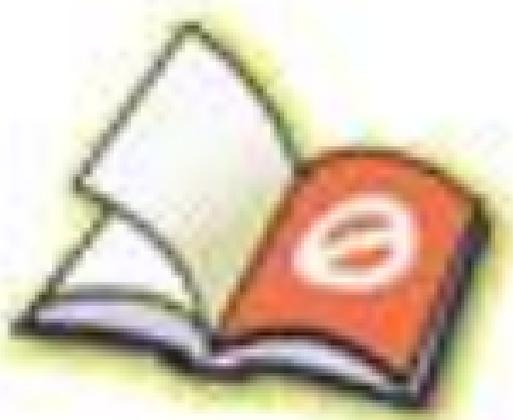
A. Pengobatan Medis

Secara garis besar pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu pengobatan non-obat (non-farmakologis) dan pengobatan dengan obat medis.

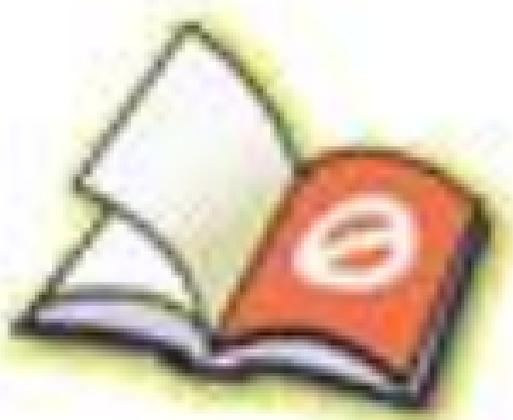
1. PENGOBATAN NON-FARMAKOLOGIS (NON-OBAT)

Dahulu banyak orang kurang antusias melakukan penyelidikan tentang pengobatan non-farmakologis pada hipertensi esensial. Cara itu dianggap kurang efektif dan sangat sulit dilaksanakan. Akan tetapi, mengingat bahwa hipertensi ringan mencakup sebagian besar kasus dan adanya efek samping akibat pengobatan yang dilakukan dalam jangka panjang, mendorong para ahli untuk menyelidiki kelebihan pengobatan non-farmakologis.

Pengobatan cara itu terbukti dapat mengontrol tekanan darah sehingga pengobatan farmakologis tidak lagi diperlukan atau sekurang-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang menyadari gejalanya hanya 68%. Adapun penderita lainnya mengatakan tidak mengetahui atau mengalami gejalanya. Berdasarkan survei juga diketahui hanya 55% penderita hipertensi yang berobat secara teratur. Sementara hanya 27% penderita yang tekanan darahnya dapat terkendali menjadi normal.

Salah satu cara pemeriksaan hipertensi adalah dengan kontrol tekanan darah. Pengecekan dilakukan 2—3 kali dalam sehari mengingat kondisi tekanan darah tidaklah stabil karena tekanan darah cenderung berubah-ubah. Akibatnya, pemeriksaan yang dilakukan hanya sekali tidak dapat dikatakan akurat.

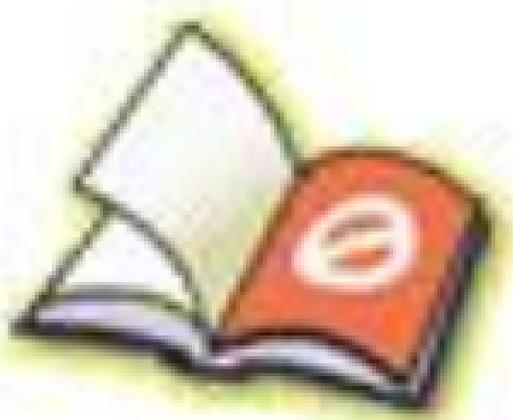
Pemeriksaan terhadap hipertensi atau penyakit degeneratif lain juga dapat dilakukan dengan *check up*. Hal itu dilakukan untuk mendeteksi adanya kelainan organ tubuh secara lebih dini. Adapun macam *check up* di antaranya *check-up* sederhana dan *check-up* medium.

1) *Check-up* sederhana

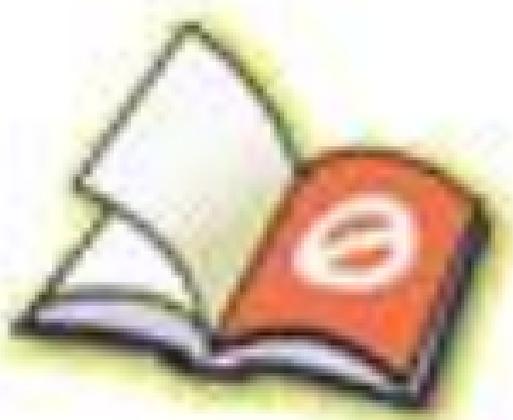
Check-up sederhana dilakukan untuk deteksi dini ada tidaknya kelainan pada organ tubuh, gangguan metabolisme, infeksi hati, kelainan darah, gangguan fungsi ginjal, gangguan fungsi hati, gangguan metabolisme lemak, dan gangguan saluran

Ukur tensi. Salah satu upaya mengetahui kenaikan tekanan darah secara dini





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



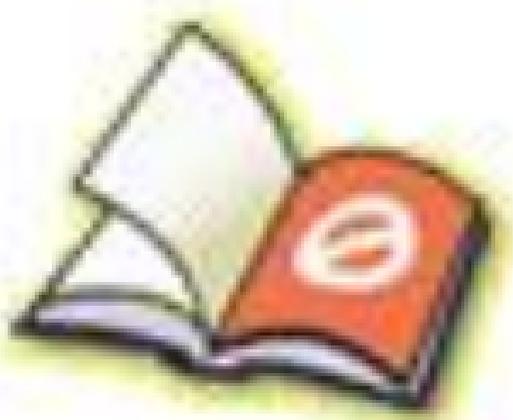
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

TABEL 2. JENIS PEMERIKSAAN UNTUK PENDERITA HIPERTENSI

Jenis Pemeriksaan	Panel Evaluasi Awal Hipertensi	Panel Hidup Sehat dengan Hipertensi	
		Dasar	Lanjutan
Hematologi rutin	✓		
Urine rutin	✓	✓	
Glukosa Puasa	✓	✓	
Glukosa 2 jam PP	✓		
Cholesterol Total	✓	✓	
Cholesterol HDL	✓	✓	
Cholesterol LDL direk	✓	✓	
Trigliserida	✓	✓	
Apo B	✓	✓	
Status Antioksidan Total	✓		
hs-CRP	✓		✓
Urea-N	✓	✓	
Kreatin	✓	✓	
Asam Urat	✓	✓	
Cystatin-C			✓
Mikroalbumin	✓	✓	✓
Kalium	✓	✓	
Natrium	✓	✓	
Aldosteron			✓
Troponin I			✓
BNP			✓

Pemeriksaan laboratorium (Tabel 2) untuk penderita hipertensi ada dua macam yaitu

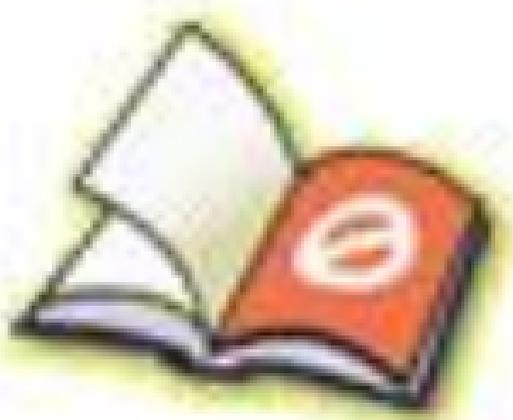
- 1) panel evaluasi awal hipertensi yang dilakukan segera setelah didiagnosis hipertensi dan sebelum memulai pengobatan;
- 2) panel hidup sehat dengan hipertensi yang meliputi panel dasar (pemeriksaan berguna untuk memantau keberhasilan terapi) dan panel lanjut (pemeriksaan untuk deteksi dini penyulit).



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Sebelum mengonsumsi obat hipertensi, konsultasilah dengan dokter karena terdapat beberapa macam obat dan berbagai merk.

adalah anemia hemolitik (kekurangan sel darah merah karena pecahnya sel darah merah), gangguan fungsi hati, dan kadang-kadang dapat menimbulkan hepatitis kronis.

4. VASOLIDATOR

Kerja obat vasolidator berlangsung pada pembuluh darah dengan relaksasi otot polos pembuluh darah. Contoh yang termasuk obat jenis itu yaitu prasosin dan hidralasin. Kemungkinan yang akan terjadi akibat pemberian obat itu adalah sakit kepala dan pusing.

5. PENGHAMBAT ENZIM KONVERSI ANGIOTENSIN

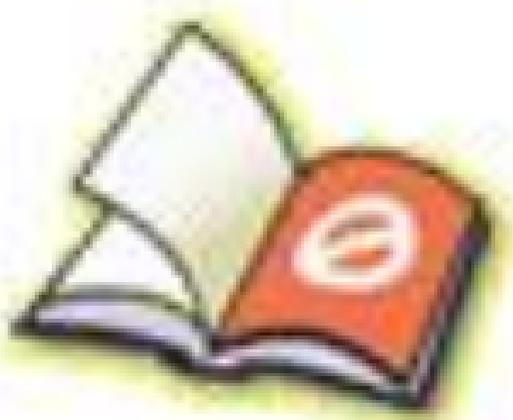
Cara kerja golongan obat ini adalah menghambat pembentukan zat angiotensin II (zat yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah). Contoh obat yang termasuk golongan ini yaitu captopril. Efek samping yang mungkin timbul adalah batuk kering, pusing, sakit kepala, dan lemas.

6. ANTAGONIS KALSIMUM

Golongan obat ini menurunkan daya pompa jantung dengan cara menghambat kontraksi jantung (kontraktilitas). Yang termasuk golongan obat ini yaitu nifedipin, diltiazem, dan veraparnil. Efek samping yang mungkin timbul adalah sembelit, pusing, sakit kepala, dan muntah.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

kombinasi lebih kecil daripada dosis monoterapi sehingga efek samping yang terjadi juga relatif lebih rendah. Keuntungan terapi kombinasi adalah adanya dua zat aktif dalam satu tablet sehingga mudah dan praktis digunakan.

F. Pengobatan Non-medis

Setiap orang pasti mendambakan memiliki badan yang sehat. Dengan meningkatnya pertumbuhan ekonomi, berbagai faktor kehidupan jelas meningkat pula. Hal itu berakibat meningkatnya kesadaran tentang masalah kesehatan. Sebaliknya arus global modernisasi juga mendatangkan aspek negatif yang ditandai dengan kemunculan berbagai penyakit. Hipertensi, jantung koroner, serta sejumlah penyakit degeneratif lain meningkat pula penderitanya.

Mengingat semakin tingginya harga obat, wajar jika minat masyarakat untuk memilih alternatif penyembuhan tanpa obat sangat besar. Penyembuhan itu memang harus dilakukan lebih ekstra hati-hati. Khususnya untuk penderita hipertensi, penyembuhan itu harus dilakukan dengan selalu memperhatikan risiko yang mungkin timbul.

Penderita hipertensi membutuhkan perubahan gaya hidup yang sulit dilakukan dalam jangka pendek. Oleh karenanya, faktor yang menentukan dan membantu kesembuhan pada dasarnya adalah diri sendiri. Upaya pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan non-medik, termasuk mengubah pola atau gaya hidup yang tidak sehat.

Bagi para penderita hipertensi, perlu mengadakan perubahan gaya hidup yang positif. Ada 6 langkah yang dapat Anda jalankan.

1) Mengontrol pola makan

Apakah Anda ingin terhindar dari risiko hipertensi? Bila ya, jauhi makan makanan berlemak dan mengandung banyak garam. American Heart Association menyarankan konsumsi garam sebanyak satu sendok



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

toksin dalam tubuh. Dengan minum air yang lebih banyak, gangguan bau tubuh dapat teratasi.

Air minum sangat penting peranannya dalam metabolisme dan merupakan kebutuhan yang sangat mendasar bagi tubuh. Hal itu disebabkan air berguna untuk

- mengurangi sisa metabolisme dan racun tubuh, termasuk mineral anorganik,
- mengatur suhu tubuh, dan
- merawat kulit agar tetap sehat.

2. TERAPI BATU GIOK

Dalam pengobatan *Traditional Chinese Medicine* (TCM), batu giok sudah dikenal sejak lama. Batu giok diyakini berkhasiat menyembuhkan berbagai penyakit. Sinse-sinse di zaman kekaisaran Cina menggunakan serbuk batu giok sebagai obat awet muda karena mengandung magnesium dan kalsium. Batu giok juga diyakini sebagai pengantar sinar inframerah yang baik.

Batu giok dapat difungsikan untuk membantu mengembalikan vitalitas, merangsang regenerasi sel, meningkatkan daya tahan tubuh, merangsang tubuh melawan penyakit, serta melancarkan peredaran darah.

Dewasa ini, batu giok dirancang seperti tempat tidur. Dengan begitu seseorang yang akan diterapi dapat langsung berbaring di ranjang giok itu. Pada ranjang giok, ranjang dapat seutuhnya terbuat



Terapi air. Salah satu terapi untuk penderita hipertensi bila dilakukan secara rutin



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

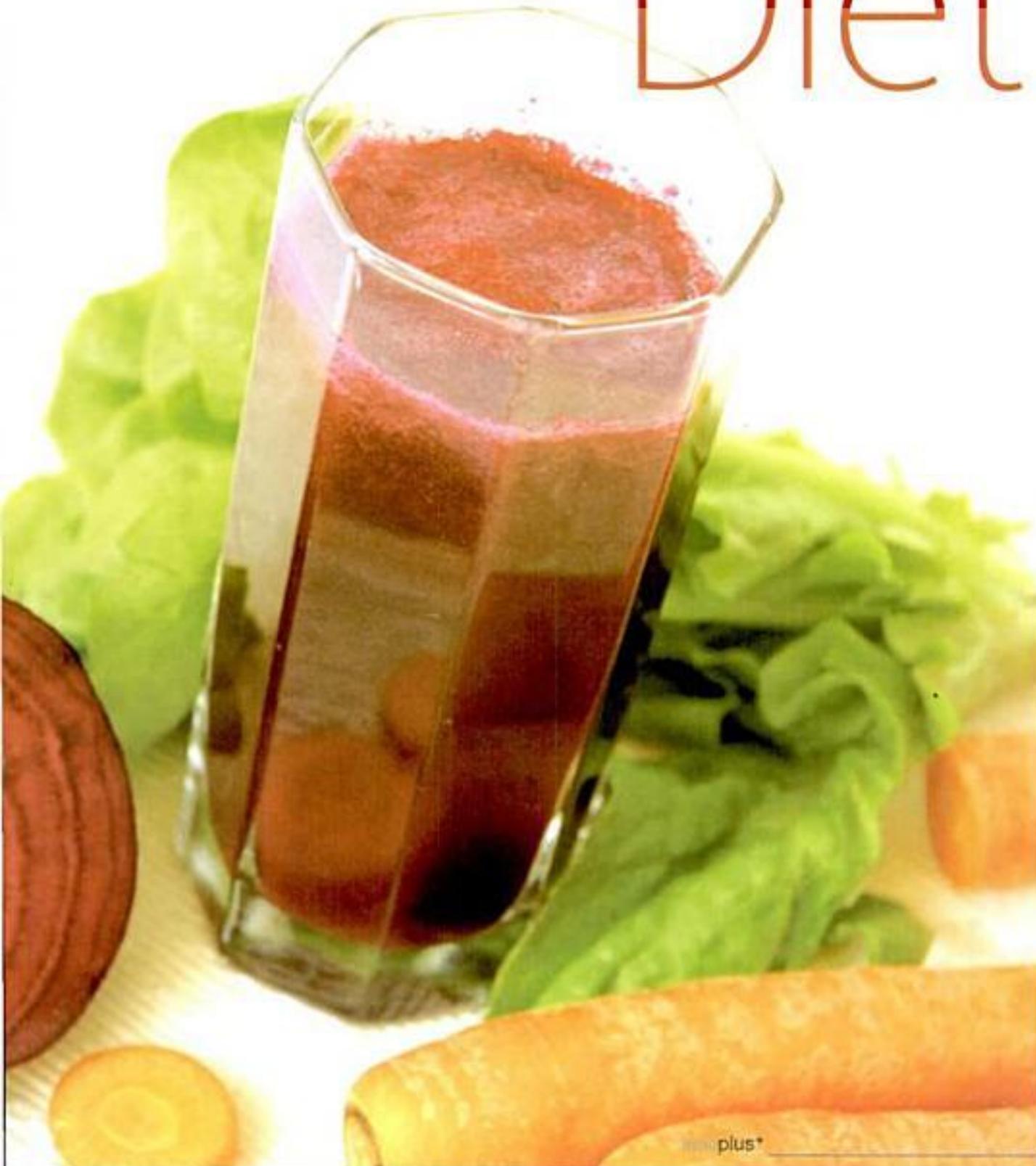


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

[tiga]

Terapi Diet

Untuk menanggulangi keadaan tekanan darah yang tinggi, secara garis besar ada empat macam diet, yaitu diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak terbatas, diet tinggi serat, serta diet rendah kalori bagi yang kegemukan.

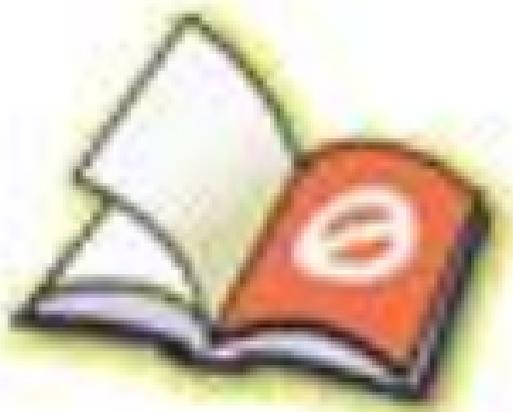




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

- c. golongan protein nabati, seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah, dan biji-bijian (havermout, beras merah, jagung, jali);
- d. makanan lainnya seperti agar-agar dan rumput laut.

4. DIET RENDAH KALORI JIKA KELEBIHAN BERAT BADAN

Orang yang berat badannya lebih (kegemukan) akan berisiko tinggi terkena hipertensi. Demikian juga orang yang berusia di atas 40 tahun. Penanggulangan hipertensi dapat dilakukan dengan pembatasan asupan kalori.

Hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- a. asupan kalori dikurangi sekitar 25%;
- b. menu makanan harus seimbang dan memenuhi kebutuhan zat gizi;
- c. aktivitas olahraga dipilih yang ringan-sedang.

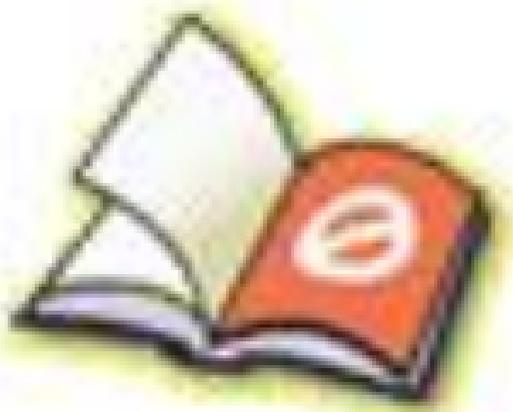


B. Pola Makan yang Dianjurkan

Dari uraian sebelumnya diketahui bahwa penderita hipertensi dapat merencanakan menu yang rendah garam, natrium, rendah lemak, dan tinggi serat untuk sehari-hari. Berikut ini disajikan contoh-contoh menu yang dapat digunakan atau dijadikan patokan untuk membuat menu yang lebih bervariasi.



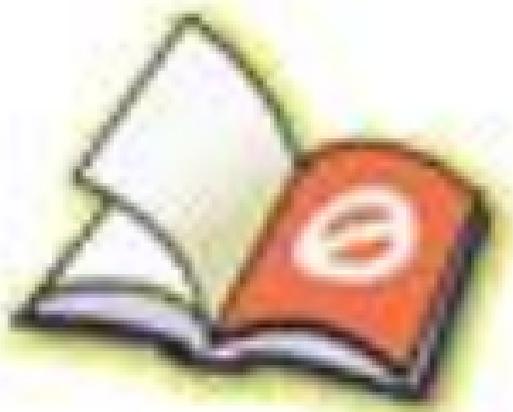
**Kacang-kacang
merupakan sumber
protein yang tinggi**



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



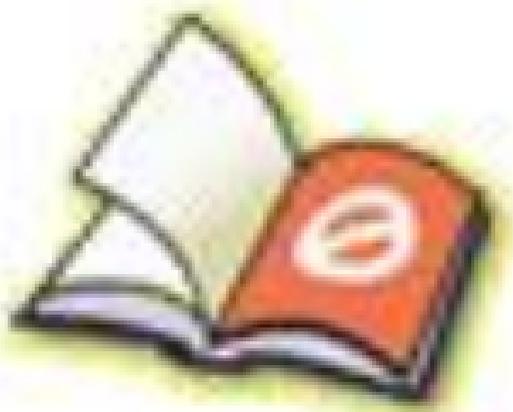
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Lanjutan TABEL 6. HASIL PERHITUNGAN ZAT GIZI DIET SEHARI 2

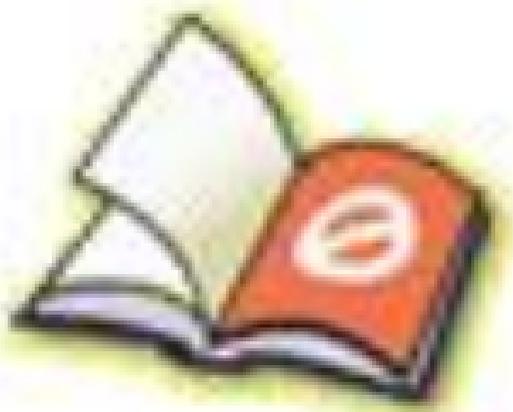
Zat Gizi	Hasil Analisis Nilai	Rekomendasi Nilai/hari	Persentase (%) Pemenuhan
Vit.E	0,7 mg	-	-
Vit.B1	1,0 mg	1,0 mg	96
Vit.B2	1,0 mg	1,2 mg	87
Vit.B6	2,4 mg	1,2 mg	198
Folic Acid Eq.	6,0 mg	-	-
Vit.C	196,0 mg	100,0 mg	196
Sodium (natrium)	256,6 mg	2000,0 mg	13
Potassium (kalium)	3124,5 mg	3500,0 mg	89
Kalsium	627,9 mg	1000,0 mg	63
Magnesium	550,0 mg	310,0mg	177
Fosfor	944,1 mg	700,0 mg	135
Zat besi (Fe)	20,6 mg	15,0 mg	137
Zinc (Zn)	7,6 mg	7,0 mg	108

TABEL 7. DIET SEHARI 3

Nama Makanan	Jumlah	Energi	Karbohidrat
Nasi putih	100 g	130,0 kkal	28,6 g
Telur dadar	40 g	74,8 kkal	0,5 g
Tumis kacang panjang belu	100 g	21,0 kkal	2,8 g
Analisis menu: energi 225,8 kkal (14%), karbohidrat 31,9 g (15%)			
Bubur kacang hijau with coconut milk	130 g	182,0 kkal	32,1 g
Pepaya	100 g	39,0 kkal	9,8 g
Analisis menu: energi 221,0 kkal (13%), karbohidrat 41,9 g (20%)			
Nasi putih	100 g	130,0 kkal	28,6 g
Semur daging ayam belu	50 g	229,5 kkal	0,0 g
Sayur sop	130 g	135,2 kkal	13,6 g
Tempe bacem	50 g	118,5 kkal	8,8 g
Analisis menu: energi 613,2 Kkal (37%), karbohidrat 51,0 g (25%)			
Pepaya	100 g	39,0 kkal	9,8 g
Analisis menu: energi 39,0 Kkal (2%), karbohidrat 9,8 g (5%)			



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Lanjutan TABEL 11. DIET SEHARI 5

Nama Makanan	Jumlah	Energi	Karbohidrat
Ikan Kakap Asam Manis	75 g	63,0 kkal	0,0 g
Gula Pasir	20 g	77,4 kkal	22,0 g
Tomatoes Fresh	25 g	4,4 kkal	0,6 g
Jeruk Manis	100 g	47,0 kkal	11,8 g
Analisis menu: energi 395,9 kkal (29%), karbohidrat 76,8 g (39%)			

TABEL 12. HASIL PERHITUNGAN ZAT GIZI DIET SEHARI 5

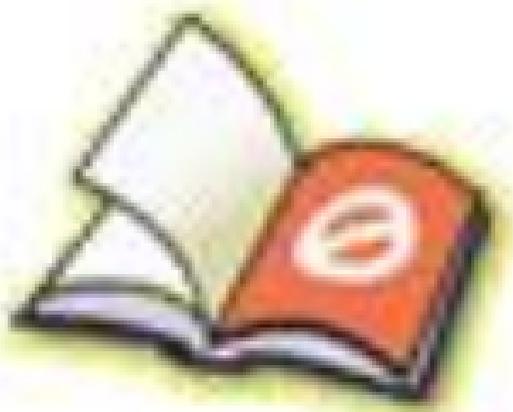
Zat Gizi	Hasil Analisis Nilai	Rekomendasi Nilai/hari	Persentase (%) Pemenuhan
Energi	1366,5 kkal	1900,0 kkal	72
Air	118,1 g	2700,0 g	4
Protein	63,0 g (24%)	48,0 g (12%)	131
Lemak	37,6 g	77,0 g (< 30%)	49
Karbohidrat	196,6g (58%)	351,0 g (> 55%)	56
Serat	15,1 g	30,0 g	50
Alkohol	0,0 g	-	-
PUFA	5,8 g	10,0 g	58
Kolesterol	286,9 mg	-	-
Vit.A	616,7 mg	800,0 mg	77
Karotin	0,7 mg	-	-
Vit.E	0,9mg	-	-
Vit.B1	0,6 mg	1,0 mg	62
Vit.B2	1,2 mg	1,2 mg	97
Vit.B6	1,0 mg	1,2 mg	82
Folic Acid Eq.	6,0 mg	-	-
Vit.C	190,4 mg	100,0 mg	190
Sodium (natrium)	785,1 mg	2000,0 mg	39
Potassium (kalium)	1783,4 mg	3500,0 mg	51
Kalsium	591,0 mg	1000,0 mg	59
Magnesium	287,0 mg	310,0 mg	93
Fosfor	806,0 mg	700,0 mg	115
Zat besi (Fe)	6,8 mg	15,0 mg	45
Zinc (Zn)	6,1 mg	7,0 mg	87



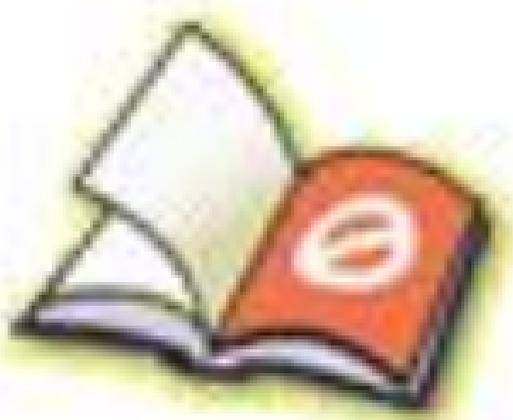
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Lanjutan TABEL 26. HASIL PERHITUNGAN ZAT GIZI MENU SELINGAN 1

Zat Gizi	Hasil Analisis Nilai	Rekomendasi Nilai/hari	Persentase (%) Pemenuhan
Vit. B2	0,3 mg	1,2 mg	25
Vit. B6	0,1 mg	1,2 mg	11
Folic acid eq	0,0 ug	-	-
Vit. C	2,0 mg	100,0 mg	2
Sodium (natrium)	117,0 mg	2000,0 mg	6
Potassium (kalium)	564,7 mg	3500,0 mg	16
Kalsium	582,7 mg	1000,0 mg	58
Magnesium	46,7 mg	310,0 mg	15
Fosfor	374,9 mg	700,0 mg	54
Zat besi (Fe)	1,7 mg	15,0 mg	11
Zinc (Zn)	1,5 mg	7,0 mg	21

TABEL 27. ALTERNATIF MENU SELINGAN 2

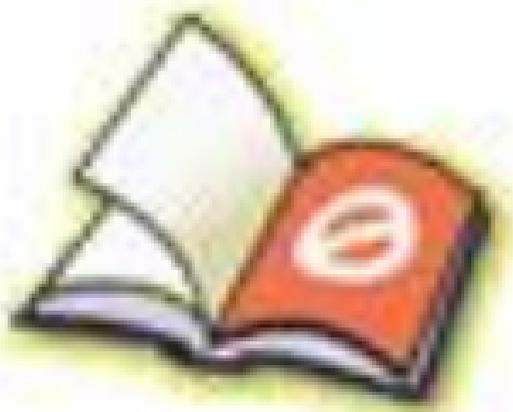
Nama Makanan	Jumlah	Energi	Karbohidrat
Ubi jalar merah rebus	75 g	77,3 kkal	18,2 g
Pisang kepok rebus	50 g	58,0 kkal	15,6 g
Teh manis	100 g	13,0 kkal	3,2 g
Analisis menu: energi 148,2 kkal (100%), karbohidrat 37,0 g (100%)			

TABEL 28. HASIL PERHITUNGAN ZAT GIZI MENU SELINGAN 2

Zat Gizi	Hasil Analisis Nilai	Rekomendasi Nilai/hari	Persentase (%) Pemenuhan
Energi	148,2 kkal	1900,0 kkal	8
Air	0,0 g	2700,0 g	0
Protein	1,7 g (4 %)	48,0 g (12 %)	3
Lemak	0,2 g (1 %)	77,0 g (<30 %)	0
Karbohidrat	37,0 g (95 %)	351,0 g (>55 %)	11
Serat	3,4 g	30,0 g	11
Alkohol	0,0 g	-	-
PUFA (as. Lemak tak jenuh)	0,1 g	10,0 g	1
Kolesterol	0,0 mg	-	-
Vit. A	1145,8 ug	800,0 ug	143
Karotin	0,0 mg	-	-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Lanjutan TABEL 34. HASIL PERHITUNGAN ZAT GIZI MENU SELINGAN 5

Zat Gizi	Hasil Analisis Nilai	Rekomendasi Nilai/hari	Persentase (%) Pemenuhan
Vit. B2	0,0 mg	1,2 mg	1
Vit. B6	0,0 mg	1,2 mg	2
Folic acid eq	0,0 ug	-	-
Vit. C	0,0 mg	100,0 mg	0
Sodium (natrium)	8,5 mg	2000,0 mg	0
Potassium (kalium)	84,0 mg	3500,0 mg	2
Kalsium	12,0 mg	1000,0 mg	1
Magnesium	12,0 mg	310,0 mg	4
Fosfor	25,0 mg	700,0 mg	4
Zat besi (Fe)	0,4 mg	15,0 mg	3
Zinc (Zn)	0,3 mg	7,0 mg	4

TABEL 35. ALTERNATIF MENU SELINGAN 6

Nama Makanan	Jumlah	Energi	Karbohidrat
Singkong putih (rebus 2 potong)	100 g	131,0 kkal	31,9 g
Gula pasir	20 g	77,4 kkal	20,0 g
Kue nagasari	30 g	55,5 kkal	12,0 g
Teh manis	100 g	13,0 kkal	3,2 g
Analisis menu: energi 276,9 kkal (100%), karbohidrat 67,1 g (100%)			

TABEL 36. HASIL PERHITUNGAN ZAT GIZI MENU SELINGAN 6

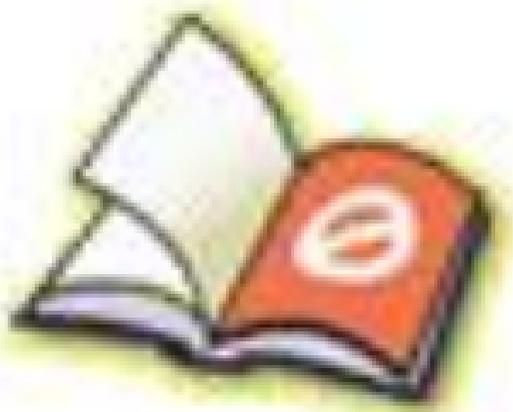
Zat Gizi	Hasil Analisis Nilai	Rekomendasi Nilai/hari	Persentase (%) Pemenuhan
Energi	276,9 kkal	1900,0 kkal	15
Air	0,0 g	2700,0 g	0
Protein	1,7 g (2 %)	48,0 g (12 %)	4
Lemak	1,1 g (3 %)	77,0 g (<30 %)	1
Karbohidrat	67,1 g (94 %)	351,0 g (>55 %)	19
Serat	2,3 g	30,0 g	8
Alkohol	0,0 g	-	-
PUFA	0,2 g	10,0 g	2
Kolesterol	0,0 mg	-	-
Vit. A	7,8 ug	800,0 ug	1
Karotin	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Lanjutan TABEL 42. HASIL PERHITUNGAN ZAT GIZI MENU MAKAN SIANG 1

Zat Gizi	Hasil Analisis Nilai	Rekomendasi Nilai/hari	Persentase (%) Pemenuhan
Vit. B1	0,2 mg	1,0 mg	21
Vit. B2	0,2 mg	1,2 mg	15
Vit. B6	0,4 mg	1,2 mg	33
Folic acid eq	0,0 ug	-	-
Vit. C	21,3 mg	100,0 mg	21
Sodium (natrium)	32,0 mg	2000,0 mg	2
Potassium (kalium)	359,5 mg	3500,0 mg	10
Kalsium	88,0 mg	1000,0 mg	9
Magnesium	95,3 mg	310,0 mg	31
Fosfor	180,5 mg	700,0 mg	26
Zat besi (Fe)	3,9 mg	15,0 mg	26
Zinc (Zn)	1,9 mg	7,0 mg	26

TABEL 43. ALTERNATIF MENU MAKAN SIANG 2

Nama Makanan	Jumlah	Energi	Karbohidrat
Nasi jagung	150 g	181,5 kkal	40,8 g
Ikan goreng lele	75 g	120,0 kkal	0,0 g
Sambal tomat belu	20 g	12,4 kkal	1,0 g
Selada mentah	25 g	3,3 kkal	0,5 g
Mentimun mentah	25 g	3,3 kkal	0,7 g
Pisang ambon	125 g	115,0 kkal	29,3 g
Sayur asem	130 g	63,7 kkal	7,4 g
Telur dadar	40 g	74,8 kkal	0,5 g
Analisis menu: energi 573,9 kkal (100%), karbohidrat 80,1 g (100%)			

TABEL 44. HASIL PERHITUNGAN ZAT GIZI MENU MAKAN SIANG 2

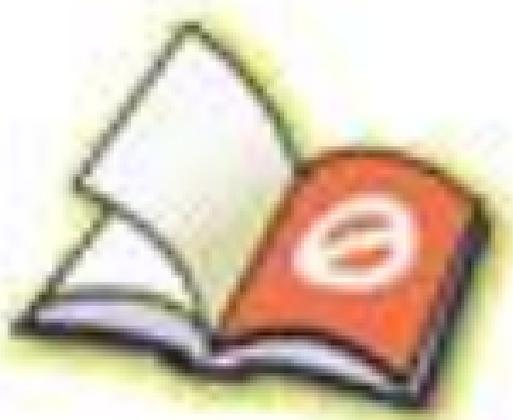
Zat Gizi	Hasil Analisis Nilai	Rekomendasi Nilai/hari	Persentase (%) Pemenuhan
Energi	573,9 kkal	1900,0 kkal	30
Air	0,0 g	2700,0 g	0
Protein	22,8 g (15 %)	48,0 g (12 %)	47
Lemak	21,0 g (31 %)	77,0 g (<30 %)	27
Karbohidrat	80,1 g (54 %)	351,0 g (>55 %)	23
Serat	7,8 g	30,0 g	26
Alkohol	0,0 g	-	-
PUFA	3,6 g	10,0 g	36



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



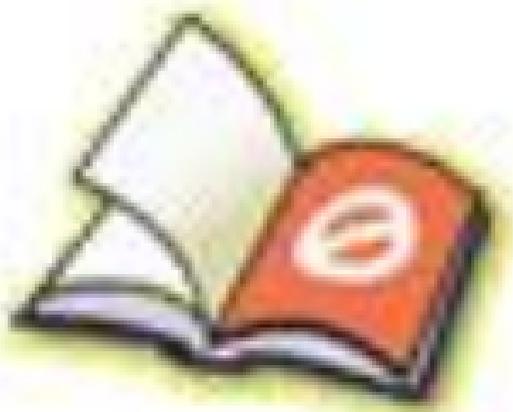
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

CONTOH

Menu
PESTA 3

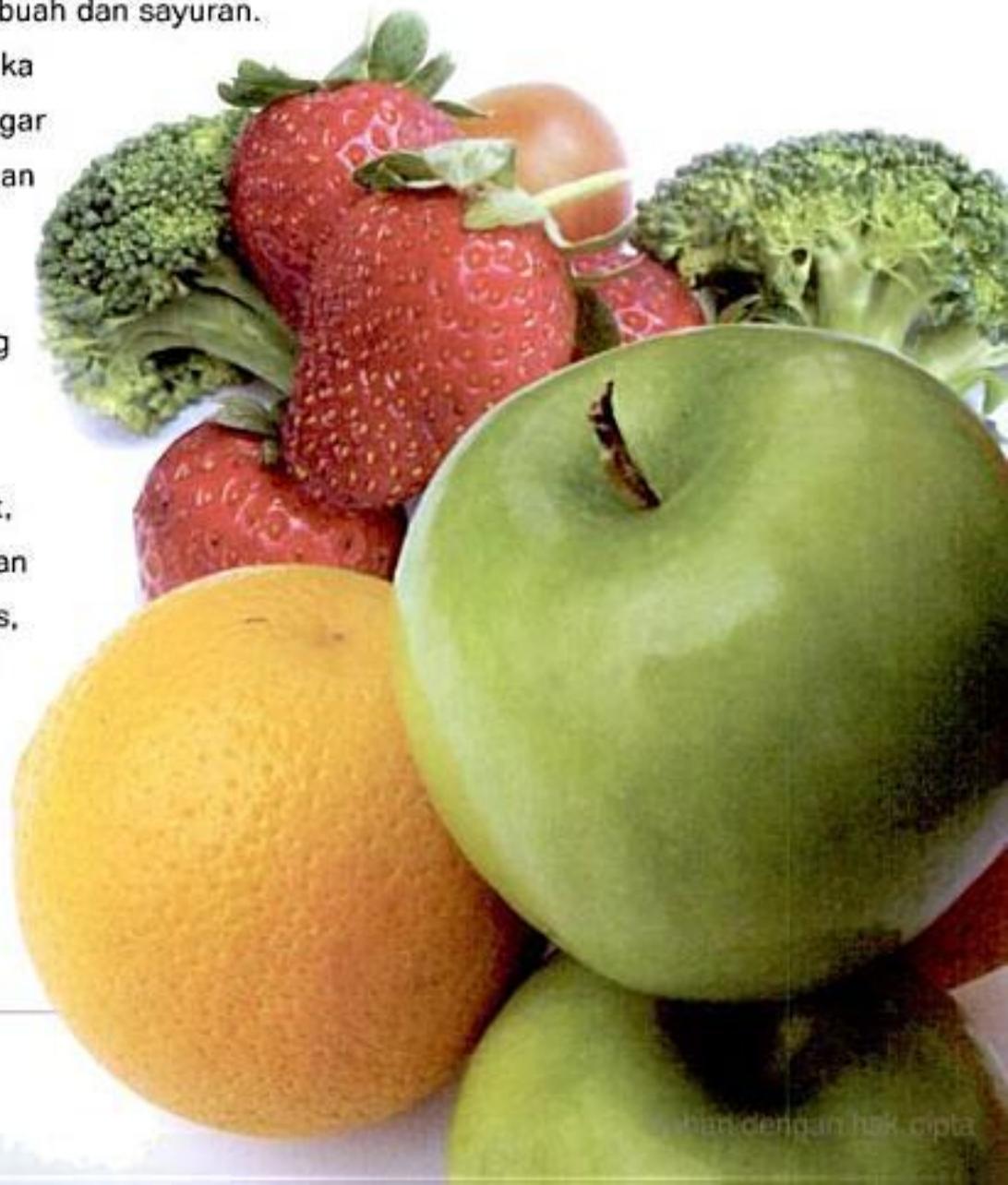
Contoh 3	Jumlah zat gizi
75 g nasi	302 kal.; 20,3 g protein; 39,5 g karbohidrat; 2,19 g lemak; 324 RE vit. A; 13,9 mg vit C; 36,5 mg Ca; 1,49 mg Fe; 175 mg Na.
3 sdm gado-gado	
1 ptg kakap saos merah	
1 ptg kerupuk udang	
1 gls koktail	

3. ANEKA JUS

Selain menu makanan yang sangat beragam tersebut, dapat juga penyajian dalam bentuk minuman (jus/diblender). Indonesia memiliki potensi alam yang kaya akan buah dan sayuran.

Khasiatnya akan lebih besar jika dikonsumsi dalam keadaan segar tanpa dimasak. Caranya dengan dibuat jus/diblender untuk diambil sarinya. Beberapa contoh buah dan sayuran yang dapat dibuat jus/diblender untuk mengatasi hipertensi, antara lain apel, belimbing, bit, bayam, brokoli, jeruk lemon dan sitrun, jambu biji, wortel, kubis, melon, tomat, mentimun, dan seledri.

Buah dan sayur. Khasiatnya akan lebih besar bila dikonsumsi dalam keadaan segar, tanpa dimasak





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



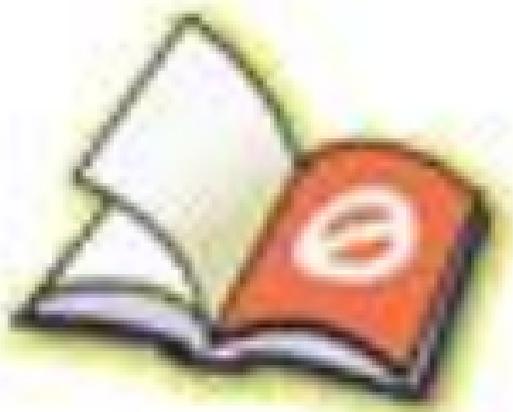
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



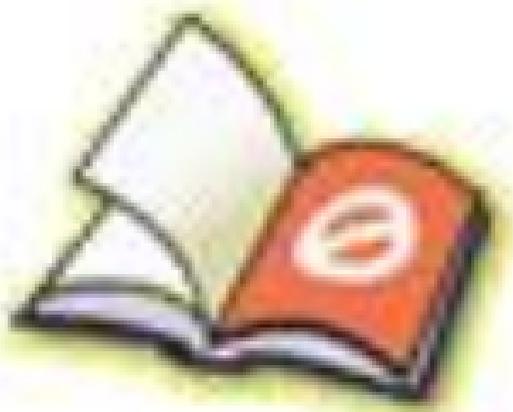
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



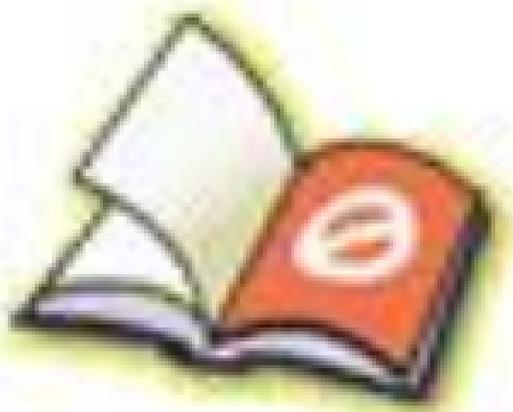
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



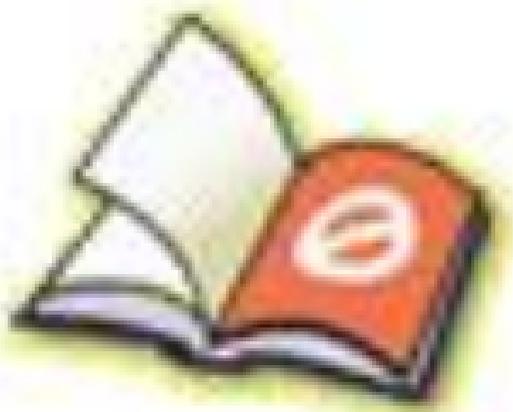
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



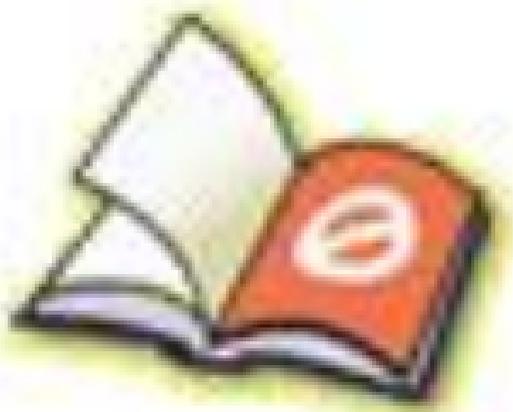
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



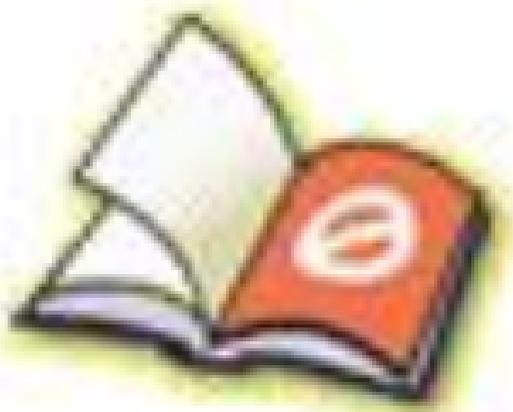
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



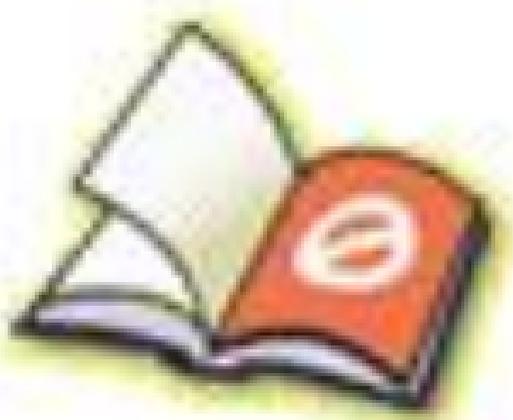
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



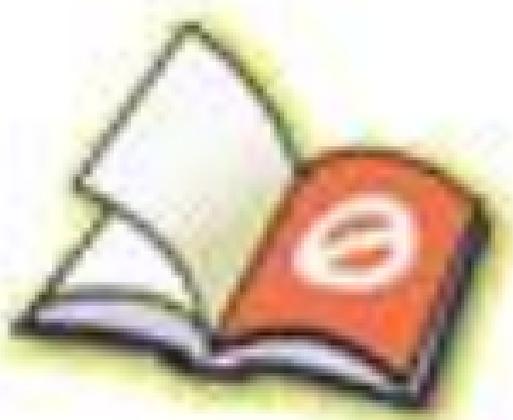
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



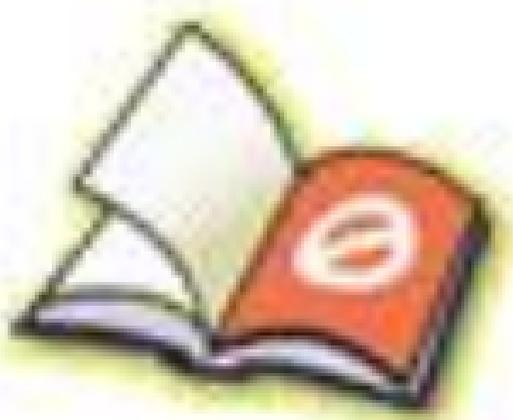
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



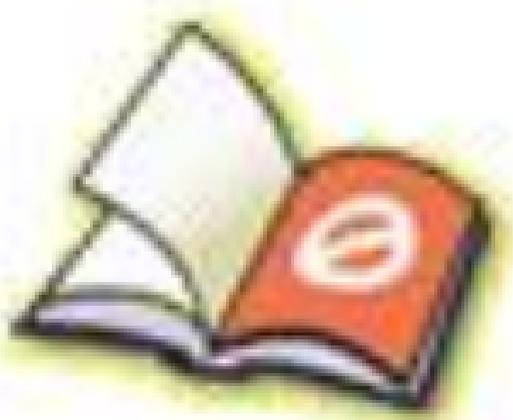
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

tambahan di sepanjang bagian tengah abdomen dan punggung. Hingga saat ini, telah diidentifikasi atau ditemukan adanya titik-titik akupunktur yang mempunyai fungsi terapi berbeda-beda.

Titik akupunktur sampai saat ini berjumlah 360 titik yang tersebar di seluruh tubuh yang meliputi kepala, muka, leher, dada, punggung, tangan, dan kaki. Itu belum termasuk sejumlah titik di telinga yang merupakan zona organ dalam tubuh artinya semua organ jaringan tubuh mempunyai zona (area) di daun telinga.

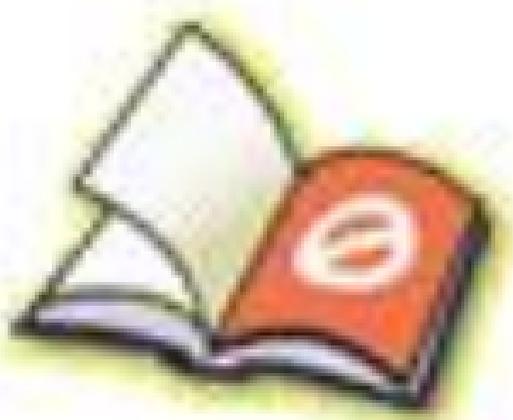
Dalam kasus serangan hipertensi, terapi akupunktur bersifat memperkuat kembali energi tubuh dan raga yang sudah lemah. Caranya adalah dengan melakukan terapi pada titik-titik yang berhubungan dengan darah. Jika kekebalan tubuh membaik dengan terapi akupunktur maka otomatis tubuh dapat mengatasi berbagai serangan penyakit, termasuk hipertensi.

Dalam buku ini akan dibahas tentang pijat pada seluruh bagian tubuh yang berdasarkan pada titik-titik akupunktur, pijat pada kaki atau lazim disebut *refleksi*, dan pijat tangan.

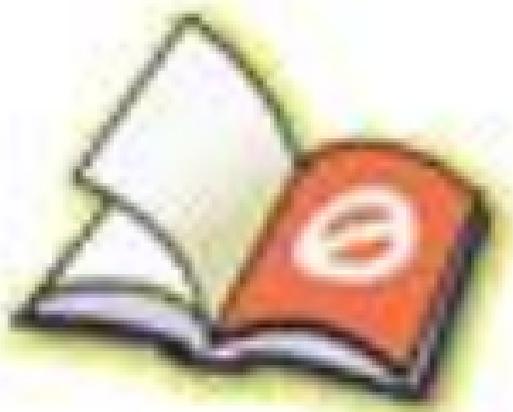
A. Pijat

Pijat pada bagian-bagian badan tertentu, seperti punggung, kepala, wajah, leher, terus sampai kaki umumnya dilakukan dengan alat bantu berupa alat tumpul misalnya jari tangan atau tongkat tumpul yang tidak menembus kulit.

Pijat ini bekerja berdasarkan teori akupunktur, yaitu energi vital (*qi*), meridian, dan titik pijat/titik akupunktur. *Qi* merupakan materi dasar kehidupan yang dibentuk oleh sari makanan, minuman, serta dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Meridian adalah saluran sistem sirkulasi atau peredaran energi di dalam tubuh. Adapun titik pijat adalah tempat berakumulasinya energi vital tersebut. Penyembuhan dilakukan dengan mengaktifkan titik-titik pijat itu.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

10. GB>20 Fengchi

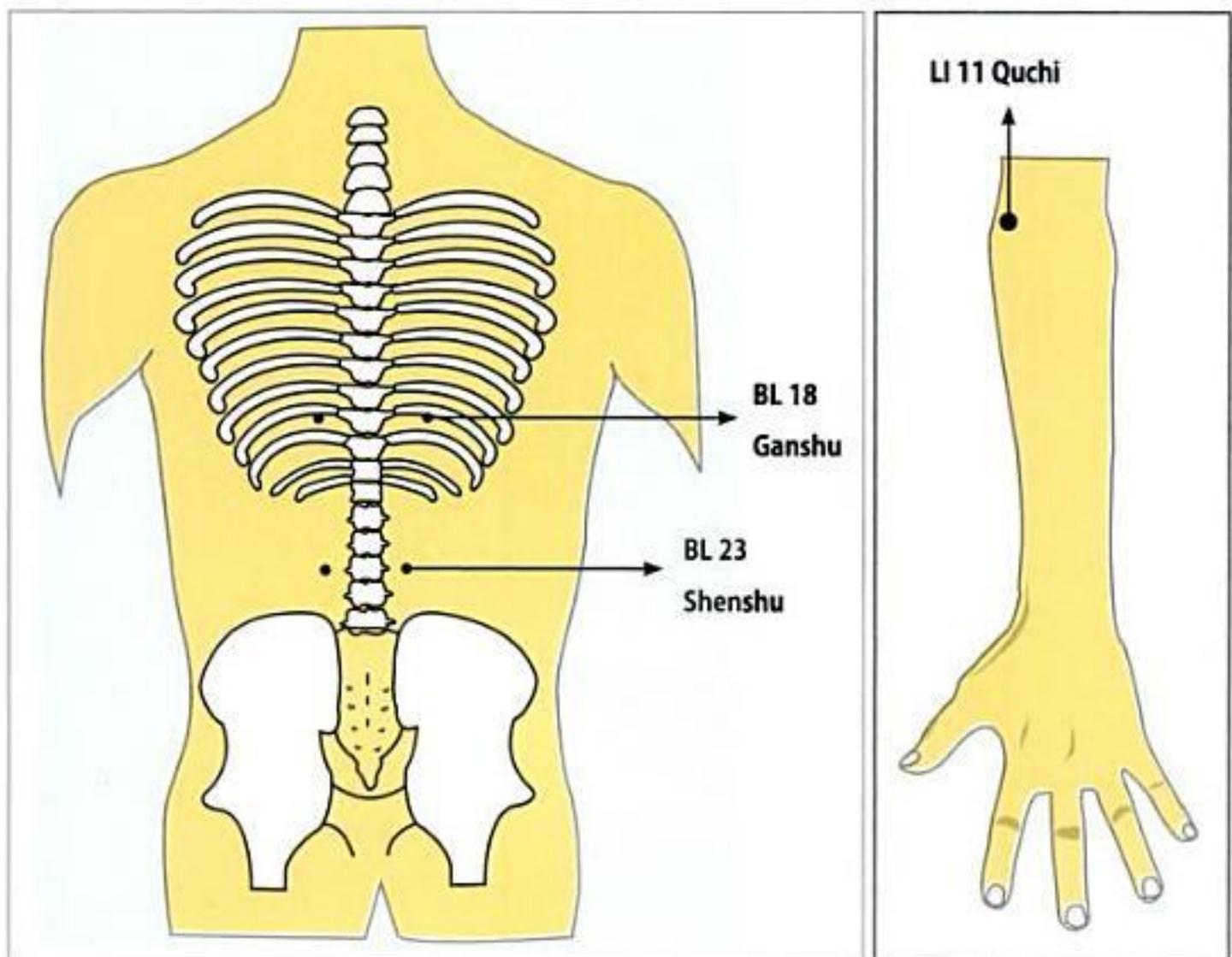
Titik ini digunakan untuk sakit kepala, nyeri, dan kaku kuduk, pusing.

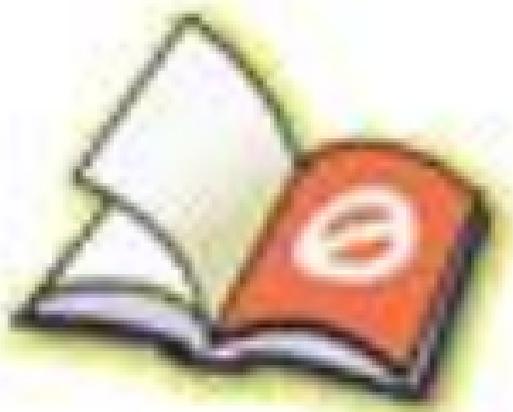
11. SP. 6 Sennyijiao

Titik ini merupakan titik pertemuan 3 merendian YIN kaki, titik ini sering digunakan untuk gangguan pada organ limpa dan lambung. Bfungsi juga untuk mem perbaiki system yransportsi dalam tubuh.

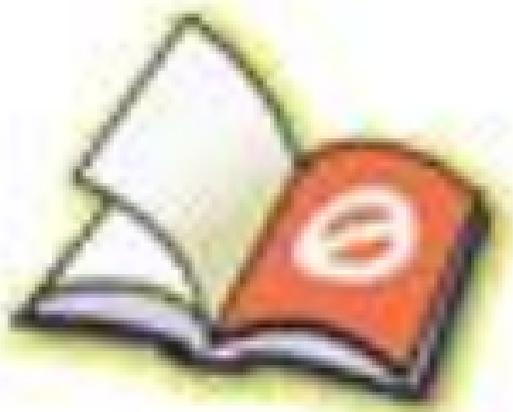
12. ST.40 Fenglung

Titik ini merupakan titik lu meredian lambung, yang berguna untuk meredakan sakit kepala, pusing dan hipertensi.

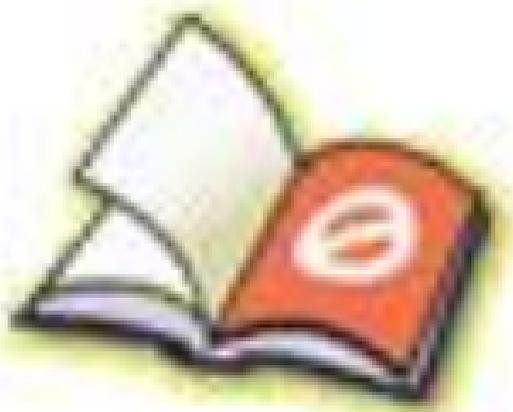




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

buah. Lalu dirapikan ujungnya dan ikat bagian yang tumpul. Bagian yang tumpul inilah yang digunakan sebagai alat pijat.

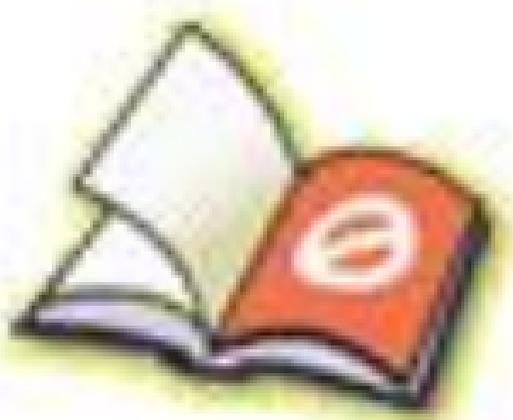
Cara melakukan terapi refleksi untuk penderita hipertensi adalah sebagai berikut. Area yang tepat ialah di sisi jari tengah pada zona ginjal kiri dan ginjal kanan. Lakukan juga perangsangan pada titik jantung bagian kanan, jantung bagian kiri, anak ginjal kanan, anak ginjal kiri, dan tekanan darah tinggi. Serta titik akupunktur *shixuan* di ujung-ujung jari.

Perlu diperhatikan hal-hal berikut ini.

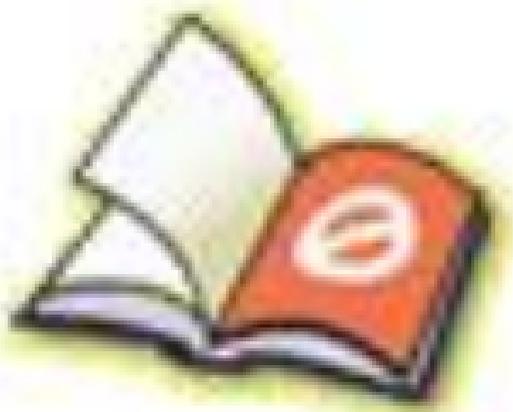
1. **Terapi dilakukan dengan tusuk gigi berada dalam posisi vertikal atau tegak lurus. Perangsangan atau penekanan dimulai dari bagian yang dirasakan sakit.**
2. **Penekanan dilakukan secara bertahap. Mula-mula dilakukan secara perlahan kemudian meningkat agak keras sampai kulit telapak tangan memerah dan agak sakit. Pada mulanya setiap bagian dapat ditekan selama satu sampai dua menit. Setelah agak terbiasa, bisa dilakukan kira-kira lima menit sesuai kondisi tubuh.**
3. **Terapi refleksi sebagai pemulihan tenaga pada penderita penyakit dalam yang parah, baru dapat dilakukan setelah penyakitnya sembuh. Pengobatan refleksi harus dihentikan apabila suhu badan mencapai 38° C.**

Efek pelaksanaan refleksi ini dapat dirasakan keesokan harinya. Jika pada malam hari tidur terasa nyenyak, berarti refleksi yang dilakukan sudah tepat. Namun sebaliknya, jika tubuh terasa masih sakit atau pegal-peggal, berarti daerah yang direfleksi tidak tepat, atau penekanan terlalu kuat dan lama.

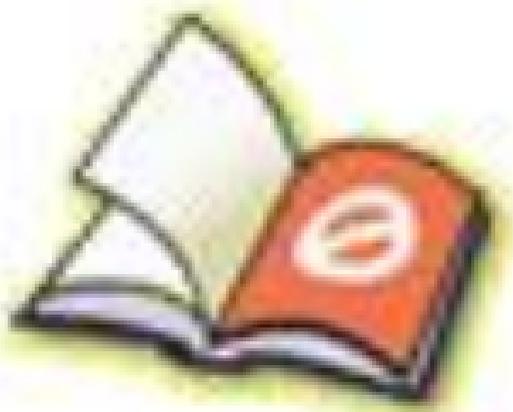
Apabila terjadi kondisi demikian, sebaiknya hentikan terapi dalam sehari. Kemudian dicoba lagi pada hari berikutnya. Pilih waktu yang tepat sesuai dengan kondisi tubuh. Kondisi tubuh yang prima merupakan faktor penunjang untuk memperoleh hasil yang lebih baik.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

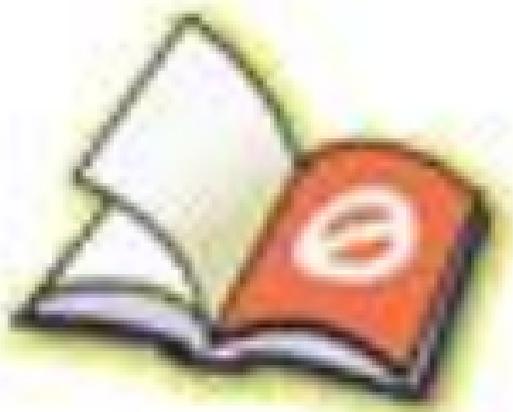
A. Hubungan Hipertensi dengan Olahraga

Berdasarkan hasil berbagai penelitian epidemiologi terbukti bahwa ada keterkaitan antara gaya hidup kurang aktif dengan hipertensi. Oleh karena itu, WHO, ACSM, *The National Heart Foundation Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* sangat menganjurkan untuk meningkatkan aktivitas fisik sebagai intervensi pertama dalam upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi.

Peningkatan aktivitas fisik dapat berupa peningkatan kegiatan fisik sehari-hari atau berolahraga secara teratur. Manfaat olahraga teratur terbukti dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya. Selain itu, olahraga dinilai cukup murah dan efek sampingnya kecil bila dilakukan sesuai aturan.

ACSM pada tahun 2004 menyatakan hubungan antara olahraga dengan hipertensi, antara lain sebagai berikut.

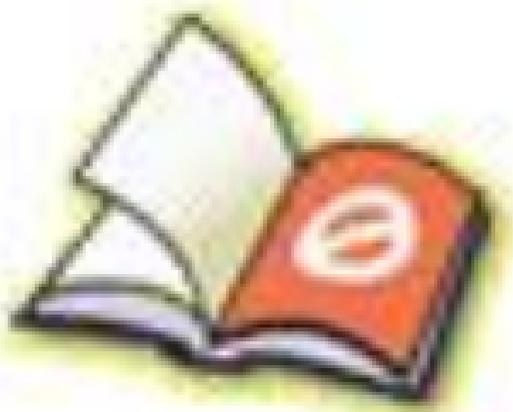
- Individu yang kurang aktif mempunyai risiko menderita hipertensi 30—50% lebih besar daripada individu yang aktif bergerak.
- Sesi olahraga rata-rata menurunkan tekanan darah 5—7 mmHg. Pengaruh penurunan tekanan darah ini dapat berlangsung sampai 22 jam setelah berolahraga.
- Pengaruh olahraga jangka panjang (4—6 bulan) menurunkan tekanan darah 7,4/5,8 mmHg tanpa obat hipertensi.
- Penurunan tekanan darah sebanyak 2 mmHg, baik sistolik maupun diastolik, mengurangi risiko terhadap stroke sampai 14—17% dan risiko terhadap penyakit kardiovaskuler sampai 9%.
- Pada individu dengan kelebihan berat badan sangat dianjurkan untuk menurunkan berat badannya dengan olahraga dan diet rendah kalori. Penurunan berat badan 4,5 kg dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

b. Jogging

Olahraga ini juga termasuk pilihan karena murah dan mudah. Olahraga ini cukup efektif untuk kekuatan otot tungkai. Harus diperhatikan kecepatan saat melakukan *jogging* agar disesuaikan dengan kondisi napas.

c. Bersepeda

Olahraga bersepeda selain untuk kebugaran jantung paru juga untuk melatih kekuatan otot tungkai bawah. Jika hendak membeli sepeda, pilih sepeda yang nyaman dan sesuai dengan fisik pemakai. Sebelum mulai bersepeda, pahami dahulu situasi jalan di daerah tempat tinggal. Selain meraup manfaatnya bagi kesehatan, olahraga ini juga dapat digunakan sebagai sarana untuk menikmati pemandangan serta menghirup udara segar.

d. Berenang

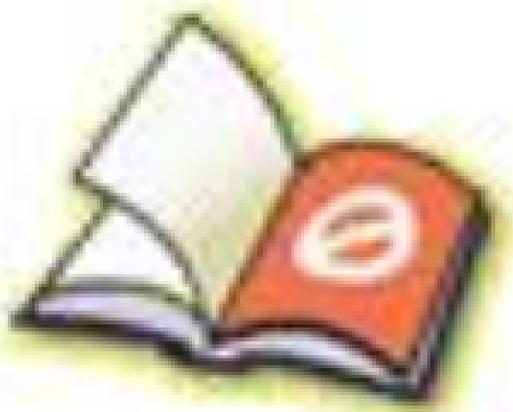
Olahraga ini membutuhkan keterampilan lebih dari olahraga jalan kaki dan *jogging*. Renang dianjurkan untuk penderita hipertensi karena selain efeknya terhadap jantung paru dan pembuluh darah, juga diperoleh efek psikologis yaitu menenangkan pikiran.



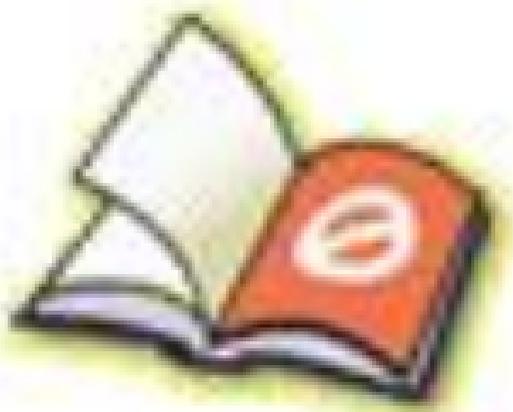
**Renang,
salah satu
olahraga yang
dianjurkan
bagi penderita
hipertensi**



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



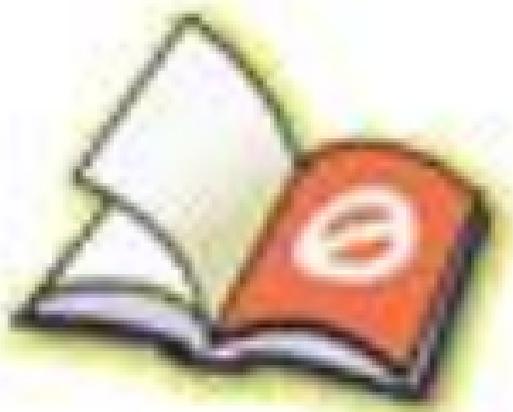
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

[tujuh]

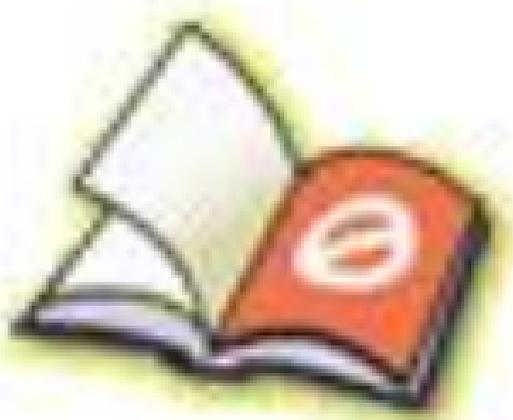
terapi Yoga

Yoga adalah keterampilan spiritual yang mengolah fisik dan jiwa. Gerakan yoga menyeimbangkan energi dan memberi kenyamanan tubuh bahkan juga meremajakan sel-sel kulit.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

4. LYING TWIST

Tujuan gerakan ini untuk menghasilkan kesegaran dan rasa kebebasan. Caranya dengan berbaring. Tekuk lutut kanan di atas perut. Kemudian bawa ke lantai sebelah kiri badan.

Diam dan nikmatilah pose ini sesuka Anda. Gerakan ini dapat dilakukan selama 1—2 menit. Biarkan napas berlangsung wajar, rasakan dada kanan menjadi lega dan lapang. Lalu kerjakan pada sisi lainnya.

LYING TWIST

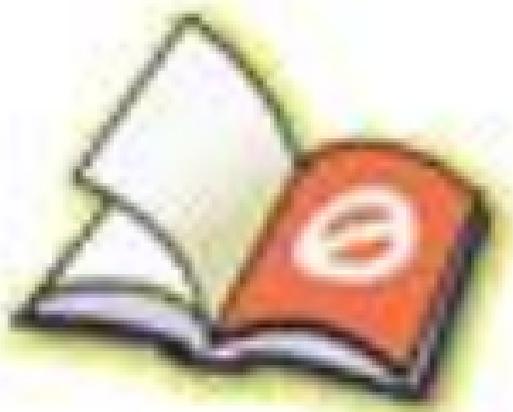




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

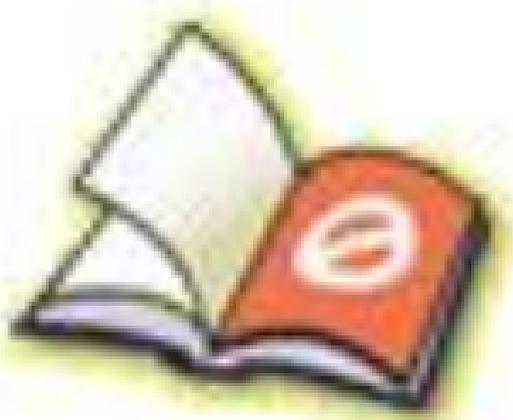
Pentingnya pusat energi ini telah dikenal oleh berbagai kebudayaan asli di seluruh dunia. Teknik untuk memusatkan dan menyeimbangkan energi cakra melalui meditasi dan latihan ditemukan di banyak tradisi. Misalnya, para Taois menyalurkan *chi* dengan Orbit Mikrokosmos yang menghubungkan setiap pusat energi dan membantu menyeimbangkannya. Pada tradisi Cherokee, ada kumpulan nyanyian/ mantra dan visualisasi untuk membantu perkembangan pada setiap pusat energi.

Kelenjar lain yang dapat dipengaruhi dalam meditasi adalah kelenjar pineal. Kelenjar pineal, sering disebut kelenjar master, memiliki hubungan utama dengan mata ketiga. Jumlah dan intensitas cahaya masuk melalui titik antara dua alis, mempengaruhi kelenjar pineal.

Kelenjar pineal menentukan waktu internal, menentukan jumlah hormon, jenis hormon, dan waktu keluarnya hormon. Sebagai contoh keseimbangan ini adalah hormon DHEA dan melatonin. Hormon melatonin mengalami puncaknya pada malam hari, membantu menyediakan tidur yang nyenyak. DHEA paling banyak pada pagi hari, menyediakan energi untuk kegiatan aktif sehari-hari. Jika hormon-hormon ini tidak bekerja dengan seimbang, tidur akan terganggu dan selama siang hari, seseorang dapat mengalami kelelahan.

Meditasi juga berpengaruh pada sistem endokrin pada tubuh. Sistem endokrin pada tubuh manusia kerap terganggu oleh dampak dari radiasi lampu listrik, saluran telepon, listrik, dan komputer. Perangkat-perangkat tersebut dapat menimbulkan radiasi elektromagnetik yang dapat mengganggu sistem energi tubuh dan keseimbangan hormon tubuh.

Gejala yang mungkin muncul dari radiasi elektromagnetik adalah sakit kepala, sakit perut, dan stres. Idealnya untuk menekan risiko dan dampak buruk radiasi tersebut, seseorang harus mendapatkan penyinaran cahaya matahari yang membawa kumpulan foton dari orbit elipsnya yang terjadi setiap 11.500 tahun sekali. Oleh karena hampir tidak mungkin, seseorang dapat memenuhi kebutuhan energi foton dari matahari tersebut maka



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

mempertahankan ketegangan otot, kemudian kendurkan otot dan keluarkan napas bersamaan. Kemudian lakukan tahapan berikut.

1. Tekuk kuat jari kaki dan tekan kaki ke bawah
2. Tekan tumit ke bawah dan lekukkan kaki ke atas
3. Tegangkan otot betis
4. Tegangkan otot paha, luruskan lutut, dan kakukan tungkai
5. Tegangkan otot pantat
6. Tegangkan perut seakan siap menerima pukulan
7. Tekuk siku dan tegangkan otot lengan
8. Naikkan bahu dan tekan kepala ke bantal
9. Katupkan rahang, kernyitkan alis, dan tutuplah mata rapat-rapat
10. Tegangkan seluruh otot bersama-sama

Jangan lupa untuk selalu menarik napas dalam-dalam. Anda telah berhasil melaksanakan relaksasi jika mengalami perasaan yang nyaman dan berat menyebar ke seluruh tubuh.

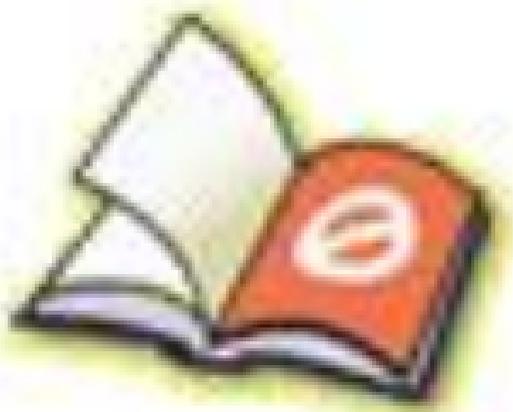
Setelah selesai melaksanakan seluruh rangkaian tersebut (1-10), lanjutkan bernapas perlahan dan dalam serta cobalah untuk membayangkan sekuntum mawar putih dengan latar belakang hitam.

Cobalah "melihat" bunga mawar itu seterang mungkin, konsentrasi padanya selama 30 detik. Jangan menahan napas selama waktu itu, lanjutkan bernapas seperti sebelumnya. Setelah itu, dengan cara yang sama coba visualisasikan benda yang Anda sukai. Akhirnya, perintahkan diri agar ketika membuka mata, Anda akan merasa santai tetapi tetap waspada.





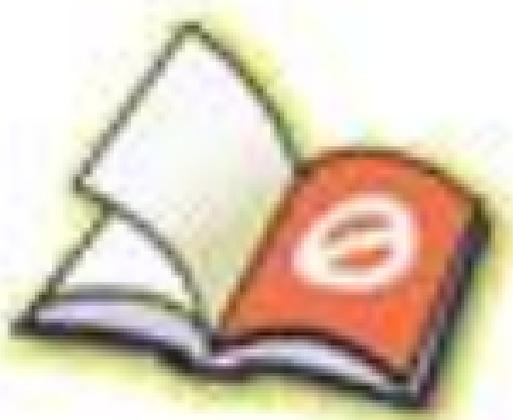
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

AWAS!
Hipertensi
awal dari
stroke



care your self hipertensi

Pola makan dan pola hidup Anda cukup baik? Anda perlu hati-hati bila masih sering konsumsi *fast food*, jarang berolahraga, merokok, atau konsumsi alkohol. Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat mengincar Anda. Hipertensi merupakan faktor utama penyebab penyakit jantung dan stroke. Namun, jangan terlalu khawatir karena buku ini memberikan solusi bila Anda akan melakukan pencegahan maupun pengobatan secara mandiri. Anda bisa melakukan terapi herbal, olahraga, yoga, dan meditasi, maupun mengatur menu makan. Sehat itu mahal! Maka lakukan hal ini sedini mungkin.

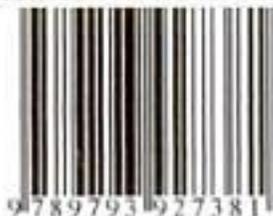


PENEBAR plus⁺
gaya berbudaya

WISMA HIJAU, Jl. Raya Bogor Km. 30
Mekarsari, Cimanggis, Depok, 16952
Telp. +62 21 8729060, 8729061
Faks. +62 21 87711277
Http://www.penebar-swadaya.com
E-mail:ps@penebar-swadaya.com

ISBN(13) 978-979-3927-38-1

ISBN(10) 979-3927-38-X



care your self hipertensi
Bahan dengan hak cipta