

Pencegahan

Kondisi retinopati hipertensi masih bisa dicegah, meski Anda memiliki riwayat tekanan darah tinggi. Untuk mencegah kondisi ini, Anda perlu menjaga tekanan darah dalam batasan normal dengan menerapkan gaya hidup sehat

- Melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin di fasilitas kesehatan
- Berolahraga
- Pola Makan Gizi Seimbang
- Menghindari Rokok
- Istirahat yang cukup
- Mengelola Stres



**CEGAH KERUSAKAN PADA
MATA DENGAN
MENERAPKAN HIDUP
SEHAT**



RETINOPATI HIPERTENSI



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF DR. W. Z. JOHANNES KUPANG
TAHUN 2022

Apa itu Retinopati Hipertensi

Retinopati hipertensi adalah kerusakan pada retina dan pembuluh darah di sekitar retina yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hipertensi bisa membuat pembuluh darah di retina menebal. Penebalan itu memicu penyempitan pembuluh yang kemudian menghambat darah mengalir ke retina. Akhirnya, fungsi retina terganggu dan menimbulkan gangguan penglihatan.



Penyebab



Tekanan darah tinggi menjadi penyebab retinopati hipertensi yang paling utama. Seseorang didiagnosis mengalami hipertensi jika peningkatan tekanan darah sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan diastoliknya lebih dari 90 mmHg.

Faktor Risiko

- Memiliki penyakit jantung.
- Memiliki penyakit ginjal.
- Mengalami aterosklerosis.
- Mengidap diabetes.
- Obesitas (berat badan berlebihan)
- Memiliki kadar kolesterol tinggi
- Perokok

Gejala

- Penurunan penglihatan.



- Mata bengkak.



- Sakit kepala.



- Penglihatan ganda.

