

Catatan tekanan darah

Tujuh hari, pagi dan malam, masing-masing dua pengukuran

MINGGU MULAI _____

NAMA _____ LENGAN _____ TENSIMETER _____

TANGGAL	PAGI			MALAM			CATATAN
	KE-1 SYS/DIA	KE-2 SYS/DIA	HR	KE-1 SYS/DIA	KE-2 SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
RATA-RATA SEMINGGU NICE Inggris: hari ke-2 sampai ke-7 / mmHg HR bpm							

SYS: sistolik. DIA: diastolik. HR: denyut jantung. Hitung di [bdiary.app/id-id/avg](#)

SEBELUM MENGUKUR

- Duduk tenang selama lima menit. Jangan berbicara.
- Hindari kafein, rokok, dan olahraga selama 30 menit sebelumnya.
- Lengan terbuka, manset setinggi jantung, dan lengan bertumpu di meja.
- Ukur dua kali dengan selang satu menit. Catat keduanya.
- Ukur pada waktu yang sama setiap hari.

HASIL PENGUKURAN DI RUMAH

Normal
SYS kurang dari 120 dan DIA kurang dari 70

Meningkat
SYS 120 hingga kurang dari 135, atau DIA 70 hingga kurang dari 85

Hipertensi
SYS 135 atau lebih, atau DIA 85 atau lebih

ESC 2024