


Jurnal Tekanan Darah



Jurnal Terpandu 30 Hari



Tabel / Log

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Ukur tekanan darah pagi dan malam, pada waktu yang sama setiap hari
 - Ambil dua pembacaan per sesi, jarak 1-2 menit, dan catat rata-ratanya
 - Duduk tenang selama 5 menit sebelum mengukur; kaki rata, punggung ditopang, lengan setinggi jantung
 - Selalu gunakan lengan yang sama — gunakan yang memberikan pembacaan lebih tinggi
 - Catat sistolik, diastolik, denyut nadi, dan gejala apa pun
 - Bawa jurnal ke setiap janji kardiologi



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

