

Penyebab Hipertensi



Siapa yang tak mengenal penyakit hipertensi? Hipertensi atau dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang menunjukkan meningkatnya tekanan darah pada dinding arteri. Kita dapat mengetahui terjadinya hipertensi ini dengan mengenal gejala-gejalanya, serta dengan melakukan pengukuran tekanan darah.

Saat ini banyak orang yang menderita hipertensi. Sebuah penelitian kesehatan dasar yang dikenal dengan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) mencatat lebih dari 25 persen penduduk Indonesia yang telah berusia di atas 18 tahun menderita hipertensi. Data penelitian juga menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak diderita oleh kaum hawa atau perempuan dibanding laki-laki. Tentu saja data ini baru sedikit gambaran dari kondisi riil di masyarakat, mengingat keterbatasan tenaga medis dalam menjangkau seluruh masyarakat Indonesia. Sehingga, kita perlu mengetahui secara gamblang mengenai salah satu penyakit mematikan ini.

Penyebab Hipertensi

Dari berbagai kasus yang muncul, saat ini belum dapat diketahui secara pasti penyebab hipertensi. Beberapa faktor berikut diduga dapat meningkatkan resiko kita mengalami hipertensi, yaitu:

1. faktor usia

Usia seseorang turut mempengaruhi resiko menderita hipertensi. Biasanya resiko menderita penyakit ini cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Nah, jika usia anda saat ini semakin bertambah, sebaiknya lebih berhati-hati dalam menjaga kesehatan.

2. faktor keturunan

Selain faktor usia, faktor keturunan atau faktor bawaan juga menjadi penyebab hipertensi. Faktor bawaan penyebab hipertensi berarti bahwa orang yang memiliki anggota keluarga pengidap hipertensi memiliki resiko yang tinggi mengalami hipertensi.

3. kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok juga turut meningkatkan resiko hipertensi. Selain itu, kebiasaan merokok juga dapat menyempitkan dinding arteri.

4. Obesitas

Penyebab hipertensi yang juga perlu kita perhatikan adalah obesitas atau kelebihan berat badan. Hal ini dikarenakan kadar oksigen maupun nutrisi yang dialirkan melalui darah sebanding dengan berat badan kita. Berat badan yang terlalu berlebih akan menuntut suplai oksigen dan nutrisi yang lebih banyak, sehingga volume darah dibutuhkan pun juga lebih banyak. Peningkatan volume darah ini menyebabkan meningkatnya tekanan darah.

5. Kurang olahraga

Kurangnya aktivitas berolahraga juga dapat meningkatkan risiko hipertensi. Orang yang enggan berolahraga biasanya akan memiliki detak jantung yang lebih cepat. Kerja jantung yang lebih berat ini turut meningkatkan tekanan darah.

Demikian 5 penyebab hipertensi yang perlu kita waspadai. Faktor bawaan penyebab hipertensi tampaknya menjadi penyebab yang lebih sulit kita antisipasi. Sehingga, perlu adanya kesadaran bersama di dalam keluarga dalam menanggulangi penyakit mematikan ini.

Source : <http://www.sangpengajar.com/2017/02/waspadalah-inilah-5-penyebab-hipertensi.html>