

## Penyebab Hipertensi Pada Anak Muda



Hipertensi lebih dikenal sebagai penyakit yang sering menyerang orang berusia lanjut. Risiko hipertensi memang semakin meningkat seiring kita bertambah tua. Namun kenyataannya, kasus hipertensi pada anak muda dan anak kecil ditemukan semakin banyak di penjuru dunia.

Di Amerika Serikat, kurang lebih 20% orang dewasa muda usia 18-30 tahun yang berisiko penyakit jantung koroner lebih dulu memiliki hipertensi. Sementara itu di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa dari 25,8 persen total kasus hipertensi nasional ternyata 5,3% di antaranya dipegang oleh anak remaja berusia 15-17 tahun.

### **Sebenarnya, apa penyebab hipertensi pada anak muda?**

Sekitar 90-95% kasus hipertensi di dunia termasuk jenis hipertensi primer. Hipertensi primer adalah kondisi tekanan darah tinggi yang tidak jelas penyebabnya; tidak disebabkan atau dipengaruhi oleh kondisi medis apa pun. Sisanya termasuk ke dalam kategori hipertensi sekunder. Ini adalah jenis hipertensi yang disebabkan oleh suatu kondisi medis tertentu yang menyerang fungsi ginjal, pembuluh darah, jantung, atau sistem endokrin. Penyebab hipertensi sekunder pada anak-anak muda adalah penyakit ginjal turunan/bawaan, kelainan fungsi/bentuk aorta, sleep apnea, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), atau masalah tiroid (hipotiroidisme atau hipertiroidisme). Perempuan muda juga lebih berisiko kena hipertensi apabila rutin minum pil KB. Namun, dugaan hipertensi sekunder pada anak muda harus dikesampingkan lebih dulu jika memang dicurigai. Hipertensi sekunder bisa dibatalkan ketika kondisi penyebabnya diberantas.

### **Gaya hidup zaman modern meningkatkan risiko hipertensi di usia muda**

Sebagian besar kasus hipertensi pada anak muda tergolong ke dalam hipertensi primer. Meski tidak diketahui jelas apa penyebab spesifiknya, hipertensi primer kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor

keturunan (genetik) atau gaya hidup yang tidak sehat, atau kombinasi keduanya. Untuk lebih jelasnya, simak penjelasan berikut:

### 1. Faktor genetik

Riwayat hipertensi turunan dalam keluarga dapat meningkatkan risiko hipertensi pada anak muda generasi berikutnya. Pada anak-anak muda yang memiliki hipertensi tapi tidak ada masalah medis yang jadi pemicunya dan gaya hidupnya juga tidak berisiko, genetik adalah satu-satunya penyebab yang paling mungkin.

### 2. Obesitas

Sekarang ini, ada lebih banyak anak muda dan remaja yang punya berat badan berlebih dibandingkan remaja generasi masa lalu. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa kasus obesitas meningkat 2 kali lipat semenjak tahun 1980-an. Setidaknya 1 dari 10 orang dewasa muda di dunia termasuk obesitas. Peningkatan masalah obesitas secara global menjadi salah satu faktor risiko utama yang bisa menjelaskan kenapa kasus hipertensi pada anak muda semakin menjamur. Sebuah survei internasional terbitan *Journal of American College Surgery* melaporkan orang-orang dengan berat berlebih berisiko 1.7 kali lipat lebih tinggi untuk memiliki hipertensi daripada orang dengan berat badan sehat atau normal.

### 3. Kurang olahraga

Aktivitas fisik seperti olahraga membuat tubuh memproduksi hormon yang melemaskan dinding pembuluh darah, sehingga membantu menurunkan tensi seseorang. Sementara itu, semakin kurang gerak berarti semakin banyak lemak yang tertimbun di tubuh sehingga berat badan bertambah. Jika kamu kurang olahraga ditambah memiliki berat badan yang cenderung obesitas, ini akan semakin meningkatkan risiko terjadinya hipertensi di usia muda.

### 4. Pola makan yang buruk

Kebiasaan anak muda makan makanan cepat saji yang tinggi garam dan lemak turut menyumbang kepada peningkatan kasus hipertensi secara global. Asupan garam sodium berlebihan dan berkelanjutan akan mempersempit pembuluh darah dan membuat tubuh menyimpan kelebihan berat air. Dua faktor ini akan meningkatkan tekanan darah.

### 5. Tidak terbiasa cek tensi

Hipertensi sering dipandang sebelah mata oleh anak-anak muda karena beranggapan penyakit ini hanya akan menyerang orang-orang tua. Itu kenapa anak muda jarang atau bahkan sama sekali tidak pernah mengecek tensi mereka. Padahal idealnya, kita harus mulai rutin cek tensi mulai dari usia 20 tahun. Anak-anak muda harus mulai menyadari sedini mungkin bahwa kasus hipertensi pada usia remaja semakin banyak tiap tahunnya. Mereka juga harus menyadari apa saja risiko komplikasi hipertensi pada kesehatan tubuh di masa depan. Dengan begitu, mereka bisa mengambil langkah proaktif untuk mencegahnya.

Source : <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/11/01/050500420/5-penyebab-kenapa-makin-banyak-anak-muda-kena-hipertensi>