

# Tekanan Darah



## Penyakit Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis di mana tekanan darah pada dinding pembuluh darah meningkat. Hipertensi sebagai “*Silent Killer*” (pembunuh tersembunyi) karena gejalanya sering tidak terlihat dan tidak dirasakan oleh penderitanya. Biasanya pasien yang datang ke dokter setelah diperiksa tekanan darahnya sudah terdiagnosa penyakit hipertensi, hal ini dikarenakan pasien tidak pernah mengetahui dan mengukur tekanan darah secara rutin di rumah.

Jadi untuk menghindari penyakit hipertensi, lakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di rumah agar life style bisa kita perbaiki.

## Mengukur Tekanan Darah

Saat mengukur tekanan darah, ada dua angka yang biasanya diukur, contohnya *120/80*. Apa yang di maksud dengan angka-angka tersebut?

Angka pertama (*120*) yaitu tekanan darah sistolik, yaitu tekanan saat jantung berdenyut atau berdetak (sistol). Sering disebut *tekanan atas*.

Angka kedua (*80*) yaitu tekanan darah diastolik, yaitu tekanan saat jantung beristirahat di antara saat pemompaan. Sering disebut *tekanan bawah*.

Dokter akan melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan menyuruh anda duduk atau berbaring, karena itu posisi terbaik untuk melakukan pengukuran. Berikut ini penggolongan tekanan darah berdasarkan angka hasil pengukuran dengan tensimeter untuk tekanan sistolik dan diastolik:

Tabel Penggolongan Hipertensi Menurut JNC 7

KATEGORI	SISTOLIK	DIASTOLIK
	mmHg	mmHg
Darah rendah / hipotensi	di bawah 90	di bawah 60
Normal	90 - 120	60 - 80
Pra Hipertensi	120 - 139	80 - 89
Hipertensi stadium 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensi stadium 2	di atas 160	di atas 100

## Mengapa Tekanan Darah Meningkat?

Apa yang menyebabkan tekanan darah bisa meningkat? Sebagai ilustrasi, jika Anda sedang menyiram kebun dengan selang. Jika Anda menekan ujung selang, maka air yang keluar akan semakin kencang. Hal itu karena tekanan air meningkat ketika selang ditekan. Selain itu, jika Anda memperbesar keran air, maka aliran air yang melalui selang akan semakin kencang karena debit air yang meningkat. Hal yang sama juga terjadi dengan pembuluh darah Anda. Jika pembuluh darah Anda menyempit, maka tekanan darah di dalam pembuluh darah akan meningkat. Selain itu, jika jumlah darah yang mengalir bertambah, tekanan darah juga akan meningkat.

## Penyebab Hipertensi

Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang memiliki tekanan darah tinggi, yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan dan faktor yang dapat dikendalikan.

Faktor yang tidak dapat dikendalikan antara lain:

- Keturunan / Ras

Faktor ini tidak bisa anda kendalikan. Jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang memiliki tekanan darah tinggi, maka kemungkinan ia menderita tekanan darah tinggi lebih besar. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada bukti gen yang diturunkan untuk masalah tekanan darah tinggi.

- Usia

Faktor ini tidak bisa anda kendalikan. Penelitian menunjukkan bahwa usia seseorang bertambah, tekanan darah pun akan meningkat. Anda tidak dapat mengharapkan bahwa tekanan darah Anda saat muda akan sama ketika anda bertambah tua. Namun anda dapat mengendalikan agar jangan melewati batas atas yang normal.

Faktor yang dapat dikendalikan antara lain:

- Garam

Garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cepat pada beberapa orang, khususnya bagi penderita diabetes, penderita hipertensi ringan, dan orang dengan usia tua.

- Kolesterol

Kandungan lemak yang berlebih dalam darah anda, dapat menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Hal ini dapat membuat pembuluh darah menyempit dan akibatnya tekanan darah akan meningkat. Kendalikan kolesterol anda sedini mungkin.

- Obesitas / Kegemukan

Orang yang memiliki berat badan di atas 30 persen berat badan ideal, memiliki kemungkinan lebih besar menderita tekanan darah tinggi.

- Stres

Stres dan kondisi emosi yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi.

- Rokok

Merokok juga dapat meningkatkan tekanan darah. Kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko diabetes, serangan jantung dan stroke. Karena itu, kebiasaan merokok yang terus dilanjutkan ketika memiliki tekanan darah tinggi, merupakan kombinasi yang sangat berbahaya yang akan memicu penyakit yang berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah.

- Kafein

Kafein yang terdapat pada kopi, bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah.

- Alkohol

Konsumsi alkohol secara berlebihan juga menyebabkan tekanan darah tinggi.

- Kurang olahraga

Kurang olahraga bisa menyebabkan tekanan darah dalam tubuh meningkat. Olahraga teratur mampu menurunkan tekanan darah tinggi, namun jangan melakukan olahraga yang berat jika penderita tekanan darah tinggi.

## **Pencegahan Hipertensi**

Berikut merupakan saran praktis yang bisa Anda lakukan untuk mencegah Hipertensi :

1. Kurangi konsumsi garam dalam makanan Anda. Hindari konsumsi garam apabila ada menderitanya penyakit hipertensi.
2. Konsumsi makanan yang mengandung kalium, magnesium dan kalsium, karena hal ini mampu mengurangi tekanan darah tinggi.
3. Kurangi minuman atau makanan beralkohol. Jika anda penderita tekanan darah tinggi, hindari konsumsi alkohol secara berlebihan. Untuk pria yang menderita hipertensi, jumlah alkohol yang diijinkan maksimal 30 ml per hari sedangkan wanita 15 ml per hari.
4. Olahraga secara teratur bisa menurunkan tekanan darah tinggi. Jika Anda penderita tekanan darah tinggi, pilihlah olahraga yang ringan seperti berjalan kaki, bersepeda, lari santai, dan berenang. Lakukan selama 30 hingga 45 menit sehari sebanyak 2-3 kali seminggu.
5. Makan sayur dan buah yang berserat tinggi seperti sayuran hijau, pisang, tomat, wortel, melon, dan jeruk.
6. Jalankan terapi anti stres agar mengurangi stres dan anda mampu mengendalikan emosi Anda.
7. Berhenti merokok juga berperan besar untuk mengurangi tekanan darah tinggi.
8. Kendalikan kadar kolesterol dan gula darah Anda.
9. Hindari obat yang bisa meningkatkan tekanan darah. Konsultasikan ke dokter jika Anda menerima pengobatan untuk penyakit tertentu, tanyakan dokter Anda apakah obat yang di resepkan dapat meningkatkan tekanan darah atau tidak.

Sumber :

<http://www.alodokter.com/hipertensi>

*Dari berbagai sumber*