



Oleh : Aghnia Nurhanin, A.Md.Kep

“Hipertensi, dikenal dengan istilah the silent killer atau pembunuh diam-diam karena gejalanya sering tidak disadari dan setelah komplikasi baru disadari. Penyakit ini bisa menyerang hampir setiap orang dalam berbagai kategori umur baik tua maupun muda.”

Tekanan darah tinggi atau yang juga disebut hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik penderita lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg. Oleh karena itu, terutama bagi orang dewasa, sangat direkomendasikan untuk melakukan pengukuran tekanan darah ke dokter setidaknya setiap 1 tahun sekali, atau 6 bulan sekali jika punya riwayat penyakit dalam, dan jika punya hipertensi maka bisa melakukan cek sendiri di rumah seminggu sekali.

Penyebab

Penyebab dari tekanan darah tinggi atau hipertensi sangat beragam. Beberapa dari penyebab penyakit ini, bahkan sering terabaikan. Berikut ini, adalah penyebab yang bisa menjadikan seseorang menderita penyakit hipertensi:

1. Faktor Usia

Seiring bertambahnya usia, risiko seseorang terserang hipertensi semakin besar sebab elastisitas pembuluh darah mulai berkurang hingga makin beresko pada terjadinya serangan darah tinggi. Hipertensi pada pria umumnya terjadi pada usia 45 tahun, sedangkan pada wanita biasanya terjadi di atas usia 65 tahun.

2. Keturunan

Faktor genetik atau keturunan cukup berpengaruh pada seseorang sebagai penyebab darah tinggi. Hipertensi rentan terjadi pada orang dari keluarga yang memiliki riwayat darah tinggi

3. Konsumsi garam berlebihan

Garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cepat karena kandungan natrium yang tinggi dalam darah sehingga cairan bertahan dan meningkatkan tekanan dalam pembuluh darah.

4. Makanan tinggi lemak

Kandungan lemak yang berlebih dalam darah menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah, sehingga pembuluh darah menyempit dan akan mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi.

5. Merokok dan minum alkohol

Zat kimi dalam rokok bisa membuat pembuluh darah menyempit, yang berdampak pada meningkatnya tekanan dalam pembuluh darah dan jantung. Sedangkan, alkohol dapat merusak jantung dan juga pembuluh darah. Ini akan mengakibatkan tekanan darah meningkat atau tinggi.

6. Obesitas

Seseorang yang kegemukan mempunyai resiko 5 kali lebih besar terkena hipertensi daripada orang yang berat badannya normal. Meningkatnya berat badan mengakibatkan nutrisi dan oksigen yang dialirkan ke dalam sel melalui pembuluh darah juga meningkat. Hal ini mengakibatkan peningkatan tekanan di dalam pembuluh darah dan jantung.

7. Stress

Kondisi emosi yang tidak stabil dapat memicu reaksi naiknya tekanan darah pada pembuluh arteri sehingga serangan hipertensi tidak bisa dihindari. Stress memicu peningkatan aktivitas syaraf simpatis, sehingga meningkatkan tekanan darah.

8. Kurang olahraga

Seseorang yang kurang aktivitas mempunyai detak jantung lebih keras, dan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Ini yang mengakibatkan tekanan darah meningkat.

Tanda dan Gejala

Hipertensi bisa dikatakan penyakit yang berbahaya karena dapat terjadi tanpa gejala, sehingga bisa ditemukan saat sudah muncul komplikasi. Namun gejala bisa muncul bila tekanan darah sudah sangat tinggi. Gejala yang mungkin ditimbulkan, antara lain :

- Sakit kepala atau pusing akibat tekanan darah pada kepala cenderung kuat. Ini cenderung harus konsumsi obat darah tinggi supaya tidak mengganggu aktifitas.
- Mimisan, Tekanan darah tinggi bisa memicu pecahnya pembuluh darah di beberapa area tubuh. Kondisi semacam inilah yang bisa memicu munculnya gejala mimisan.
- Pendengaran kabur. Gejala gangguan penglihatan ini muncul sebagai akibat terganggunya sirkulasi darah yang menuju ke area mata dan juga saraf penglihatan
- Tenguk terasa berat
- Mual, muntah.
- Sesak nafas.
- Sulit tidur
- Mudah lelah, gelisah
- Jantung berdebar-debar

Komplikasi Hipertensi

Seperti yang telah dijelaskan di atas, jika tidak segera ditangani tekanan darah tinggi bisa menyebabkan komplikasi yang sangat serius bahkan bisa menyebabkan kematian pada penderitanya. Berikut ini beberapa komplikasi yang bisa dialami oleh penderita hipertensi yang sudah parah.

- a. Penyakit jantung koroner
- b. Stroke
- c. Gangguan ginjal
- d. Gangguan syaraf
- e. Gangguan otak

Pencegahan Hipertensi

1. Kurangi asupan garam batasi garam yang masuk ke dalam tubuh minimal satu sendok makan setiap harinya jika berlebihan itu bisa membuat tekanan darah menjadi semakin tinggi. Untuk mengontrol asupan garam kedalam tubuh anda bisa memasak sendiri makanan yang akan di makan sehari-hari
2. Batasi makanan berlemak. Mengonsumsi makanan sehat rendah lemak dan kaya sumber vitamin serta serat buah dan sayur, roti dari biji-bijian utuh, beras merah.
3. Melakukan gaya hidup sehat dengan cara mengurangi atau bahkan hilangkan kebiasaan merokok, minum minuman yang mengandung alkohol dan kafein.
4. Menjaga berat badan ideal. Mengusahakan supaya berat badan tidak berlebih (obesitas) dengan cara melakukan diet sehat serta berolahraga secara teratur.
5. Kelola stress. Jadi bila ingin mengatasi masalah hipertensi harus menghindari berbagai macam pikiran yang bisa membuat diri menjadi stres.
6. Olahraga secara teratur. Berolahraga secara rutin. Seseorang yang aktif berolahraga akan lebih terhindar dari risiko terserang hipertensi. Lakukan jalan cepat atau bersepeda 2-3 jam setiap minggu.



Makanan Sehat Penurun Tekanan Darah Tinggi

Meski tidak ada makanan yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi secara cepat. Beberapa jenis makanan dapat membantu menurunkan hipertensi secara perlahan, antara lain :

- **Semangka** – buah semangka memiliki beberapa kandungan diantaranya seperti lycopene, serat, kalium serta vitamin A yang bisa bermanfaat
- **Buncis** – Buncis juga merupakan salah satu sayuran hijau yang membantu dalam mengobati darah tinggi. Buncis memiliki berbagai kandungan vitamin dan mineral yang sangat berguna bagi tubuh anda dan dapat menurunkan tingginya tekanan darah.
- **Seledri** – Seledri juga memiliki kandungan kalium dan kalsium yang cukup banyak untuk membantu menyembuhkan hipertensi yang diderita. Menambahkan seledri pada menu makanan sehat sehari-hari, maka tekanan darah yang sedang meninggi, akan bisa teratasi.
- **Tomat** – Kandungan gizi tomat kaya vitamin dan mineral yang sangat baik bagi tubuh. Tomat mengandung kalsium, kalium dan vitamin C. Kalium dan kalsium ini dapat membantu tubuh dalam menurunkan tekanan darah yang tinggi.
- **Kedelai** – Sama seperti kentang, kacang kedelai ternyata memiliki kandungan kalium dan magnesium yang tinggi. Magnesium dan kalium yang terkandung di dalam kacang kedelai akan membantu mengontrol tekanan darah di dalam tubuh dan membantu anda untuk mengontrol, serta menurunkan tekanan darah.
- **Pisang** – Si buah kuning yang lezat ini memiliki kandungan potasium dan kalium yang tinggi. Buah ini menjadi salah satu pilihan yang sangat tepat, bagi yang ingin menyembuhkan hipertensi dan juga makanan peninggi badan alami.
- **Melon** – Melon merupakan salah satu buah yang sangat menyegarkan dan enak untuk disantap. Selain itu, melon juga memiliki kandungan level potasium yang tinggi. Kandungan ini berguna untuk mencegah terjadinya darah tinggi atau hipertensi.
- **Coklat** – Coklat memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Antioksidan yang tinggi ini mampu untuk menurunkan tingginya tekanan darah. Perlu diingat, hanya mengonsumsi

coklat pahit yang murni coklat akan menghasilkan efek yang lebih optimal bagi penyembuhan hipertensi.

- **Yoghurt** – Yoghurt merupakan produk olahan susu yang digunakan sebagai makanan pembentuk otot. Selain kadar lemak yang rendah, yoghurt juga memiliki manfaat yang sama seperti susu, yaitu dengan magnesium, kalium dan kalsium yang cukup tinggi. Hal ini membuat yoghurt akan menjadi salah satu makanan yang tepat bagi anda untuk menyembuhkan hipertensi.
- **Susu Skim Bebas Lemak** – Susu skim memiliki kandungan kalsium dan Vitamin D yang sangat baik untuk menurunkan tekanan darah. Selain itu, kadar lemak yang rendah akan membantu mengurangi tingginya kadar lemak pada tubuh juga. Hal ini memungkinkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah karena lemak pun berkurang.
- **Oatmeal** – Produk olahan gandum memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh, terutama kesehatan jantung dan kelancaran peredaran darah. Salah satunya adalah oatmeal, yang bisa dikonsumsi untuk sarapan dan dapat mencegah terjadinya hipertensi.
- **Minyak Zaitun** – Minyak zaitun memiliki kandungan antioksidan yang sangat tinggi dan dapat digunakan untuk menjaga kesehatan jantung. Hal ini juga dapat digunakan untuk menjaga tekanan darah.