

## Kenali Penyakit Hipertensi



Sumber Foto : Unsplash

***Hipertensi menjadi salah satu penyakit tersering yang dapat memunculkan berbagai penyakit/komplikasi lain. Seperti halnya stroke, penyakit gagal jantung, bahkan gagal ginjal. Kenali dan pahami lebih baik penyebab, gejala, serta cara mencegah terjadinya hipertensi di artikel yang satu ini.***

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang paling sering dijumpai. Tekanan darah terjadi ketika jantung memompakan darah ke seluruh tubuh. Semakin tinggi tekanannya semakin tinggi pula jantung harus memompa.

Umumnya tekanan darah setiap orang berbeda- beda namun tekanan darah normal ketika tekanan jantung memompa (sistolik) 120 mmHg dan ketika jantung relaksasi (diastolik) 80 mmHg. Tekanan darah dianggap tinggi apabila tekanan darah diatas 140/90mmHg.

Hipertensi merupakan kondisi kesehatan yang serius yang dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, otak, ginjal dan penyakit lainnya. Untuk itu setiap orang yang dinyatakan menderita hipertensi harus melakukan cek kesehatan rutin untuk mencegah terjadinya komplikasi.

## Tanda dan gejala hipertensi

Kebanyakan orang dengan hipertensi tidak memiliki gejala sama sekali. Namun terkadang hipertensi menyebabkan beberapa gejala seperti:

- Sakit kepala

- Sesak napas
- Pusing
- Nyeri dada
- Jantung berdebar
- Mimisan

## Diagnosis hipertensi

Tekanan darah harus selalu diperiksa setiap kali melakukan pemeriksaan kesehatan. Pengukuran tekanan darah dapat dilakukan dengan menggunakan alat tensimeter.

Anda dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah mandiri di rumah atau apabila anda melakukan cek kesehatan di klinik atau rumah sakit, dokter dan perawat akan membantu anda untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Hasil pengukuran tekanan darah dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- Normotensi: kurang dari 120/80mmHg
- Prehipertensi: tekanan sistolik 120- 139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg
- Hipertensi tahap 1: tekanan sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg
- Hipertensi tahap 2: tekanan sistolik diatas atau sama dengan 160mmHg dan diastolik lebih dari 100 mmHg.

Untuk dapat mendiagnosis hipertensi dokter harus memeriksa tekanan darah Anda dengan beberapa kali pemeriksaan pada hari yang berbeda.

## Pengobatan dan pencegahan

Bagi Sebagian orang yang mengalami hipertensi harus mengonsumsi obat- obatan antihipertensi untuk menurunkan tekanan darah karena perubahan pola hidup sehat saja tidaklah cukup.

Selain itu pencegahan yang dapat dilakukan untuk menjaga tekanan darah dalam keadaan normal adalah mengatur pola hidup sehat, seperti:

- Menjaga berat badan ideal.
- Konsumsi makanan yang sehat.
- Batasi asupan garam harian 6 gr per hari atau kurang lebih setara dengan satu sendok teh.
- Tidak merokok.
- Hindari konsumsi minuman beralkohol.
- Selalu usahakan tidur cukup 7-8 jam dimalam hari.
- Hindari stress.
- Biasakan diri melakukan olahraga aerobik seperti jalan santai, berenang, dansa, bersepeda minimal 30 menit setiap harinya.

Referensi :

- World Health Organization (WHO). Diakses pada 2021. Hypertension.
- Alexander, M.R. Medscape (2019). Hypertension.
- American Heart Association. Understanding Blood Pressure Readings.
- WebMD (2020). Diastole vs. Systole: Know Your Blood Pressure Numbers.