

11 Cara Mencegah Tekanan Darah Tinggi atau Hipertensi



Tekanan Darah Tinggi atau hipertensi merupakan kondisi kesehatan yang umum terjadi. Bahkan, kasus hipertensi terus menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data riskesdas dari Kementerian Kesehatan, jumlah kasus hipertensi pada 2018 mencapai 34,1 persen di Indonesia, padahal pada 2013 jumlah kasusnya hanya mencapai 25,8 persen. Data ini menunjukkan bahwa pencegahan hipertensi masih sulit dilakukan.

Padahal, mencegah hipertensi perlu dilakukan. Pasalnya, kondisi kesehatan ini bisa menyebabkan komplikasi hipertensi yang serius, meski tidak memiliki tanda atau gejala darah tinggi khusus. Lalu, bagaimana cara mencegah tekanan darah tinggi atau hipertensi?

Pencegahan hipertensi dapat Anda lakukan dengan cara berikut

Tekanan darah tinggi atau hipertensi terjadi ketika aliran darah mendorong pembuluh darah arteri dengan sangat kuat. Kondisi ini bisa terjadi karena berbagai hal. Namun, sebagian besar faktor risiko dan penyebab hipertensi, yaitu gaya hidup yang tidak sehat.

Oleh karena itu, menerapkan gaya hidup sehat merupakan kunci dalam pencegahan hipertensi. Bahkan, meski Anda berisiko tinggi mengalami hipertensi dari faktor genetik atau keturunan, menerapkan gaya hidup sehat dapat membantu Anda mencegah tekanan darah tinggi pada masa depan. Sebagai informasi, faktor genetik memang berperan besar dalam menentukan risiko hipertensi Anda. Menurut European Heart Journal, masalah darah tinggi di keluarga dapat diwariskan kepada generasi selanjutnya dengan kemungkinan mencapai 30-50 persen.

Lalu, bagaimana mencegah hipertensi? Berikut cara dan tips gaya hidup sehat yang perlu Anda terapkan untuk mencegah tekanan darah tinggi, baik bagi Anda yang memiliki faktor keturunan hipertensi maupun yang tidak:

1. Mengurangi asupan garam

Salah satu penyebab hipertensi, yaitu asupan garam atau natrium berlebih di dalam tubuh Anda. Semakin banyak garam yang Anda konsumsi, semakin tinggi pula risiko Anda mengalami kenaikan tekanan darah.

Selain dari garam dapur atau garam meja, makanan yang mengandung natrium tinggi di antaranya makanan kaleng, makanan kemasan, makanan olahan, makanan beku atau makanan yang diawetkan, makanan ringan, serta makanan cepat saji.

Untuk itu, Anda sebaiknya menghindari makanan-makanan tersebut untuk pencegahan hipertensi. Bila sangat dibutuhkan, sebaiknya cek label makanan kemasan yang Anda beli dan pilihlah makanan dengan kadar natrium yang rendah.

Namun, sebaiknya Anda memasak makanan Anda sendiri dengan memilih bahan-bahan yang segar dan menggunakan sedikit garam pada masakan tersebut. Anda bisa mengikuti panduan diet DASH untuk membuat masakan yang sehat dan terhindar dari tekanan darah tinggi.

Pengurangan garam pada makanan Anda memang sulit dilakukan. Namun, Anda bisa melakukannya secara perlahan hingga mencapai target penggunaan garam yang Anda tentukan.

American Heart Association (AHA) merekomendasikan, sebaiknya Anda mengonsumsi natrium tidak lebih dari 2.300 mg atau setara dengan satu sendok teh garam dalam sehari. Dengan cara tersebut, Anda bisa mencegah hipertensi dan menjaga tekanan darah tetap normal.



2. Konsumsi makanan yang sehat dan bernutrisi

Selain mengurangi asupan garam, pencegahan hipertensi juga perlu diimbangi dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Untuk memenuhinya, Anda bisa mengikuti panduan diet DASH. Tidak hanya untuk penderita hipertensi, diet DASH juga bisa Anda terapkan untuk mencegah kenaikan tekanan darah pada masa depan. Pasalnya, seiring pertambahan usia, tekanan darah seseorang cenderung semakin naik meski tidak memiliki riwayat hipertensi.

Dalam menerapkan pola makan sehat, Anda perlu mengonsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol serta tinggi serat, vitamin, dan mineral. Protein pun dibutuhkan, tetapi harus tetap memerhatikan kandungan lemak yang rendah. Adapun mineral yang sangat berperan dalam menjaga tekanan darah adalah kalium. Kalium dapat menyeimbangkan kadar garam atau natrium di dalam tubuh Anda, sehingga pencegahan hipertensi pun terjadi.

Kalium dapat Anda temukan dalam berbagai makanan penurun darah tinggi, terutama buah-buahan dan sayuran. Selain kalium, kandungan nutrisi lainnya yang dibutuhkan untuk menjaga tekanan darah, yaitu kalsium, magnesium, dan serat. Selain buah dan sayur, Anda bisa memenuhinya dengan mengonsumsi biji-bijian utuh atau kacang-kacangan.

Jangan lupa juga untuk minum air putih yang cukup sebagai bentuk pencegahan hipertensi lainnya. Kekurangan cairan berpotensi memengaruhi jumlah garam di dalam tubuh.

3. Olahraga secara rutin

Olahraga merupakan kebutuhan semua orang karena dapat menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh, termasuk untuk pencegahan hipertensi. Bahkan, bagi penderita hipertensi, olahraga dapat mengurangi kebutuhan minum obat darah tinggi.

Faktanya, orang yang berolahraga rutin memiliki risiko hipertensi yang lebih rendah ketimbang yang tidak melakukan olahraga sama sekali. Pasalnya, aktivitas fisik atau olahraga yang rutin dapat memperkuat jantung Anda, sehingga dapat memompa darah dengan lebih mudah.

Jantung yang kuat pun dapat mencegah kerusakan pada pembuluh darah, sehingga terhindar dari arterosklerosis atau penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan lemak atau plak di dinding pembuluh darah arteri. Adapun pembuluh darah yang sehat dapat memperlancar aliran darah dan menjaga tekanan darah pada level yang normal.

Untuk pencegahan hipertensi dan menjaga tekanan darah tetap normal, sebaiknya lakukan olahraga selama 30 menit sehari sebanyak lima kali seminggu. Cara ini sudah cukup untuk mencegah dan mengurangi risiko terkena hipertensi.

Tak perlu memilih aktivitas yang terlalu sulit, olahraga untuk hipertensi cukup dilakukan dengan jalan santai, *jogging*, atau bersepeda. Olahraga aerobik lainnya, seperti berenang, juga bisa menjadi pilihan untuk dilakukan pada waktu senggang. Tidak hanya pada orang dewasa, anak-anak dan remaja pun perlu membiasakan diri berolahraga rutin. Paling tidak, anak-anak dan remaja perlu berolahraga selama satu jam setiap hari agar tubuhnya tetap bugar dan terhindar dari risiko hipertensi.

4. Jaga berat badan ideal



Orang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas berisiko mengalami hipertensi lebih besar, hingga dua sampai enam kali lipat dibandingkan orang yang tidak obesitas. Oleh karena itu, menjaga berat badan ideal adalah salah satu upaya pencegahan hipertensi yang penting.

Berdasarkan situs *Obesity Action Coalition*, sebanyak 26% kasus hipertensi pada pria dan 28% pada wanita terkait dengan kelebihan berat badan, termasuk obesitas. Hal ini terjadi karena penderita obesitas memiliki jaringan lemak berlebih di dalam tubuhnya, sehingga resistensi pembuluh darahnya meningkat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras dan tekanan darah meningkat.

Usahakan untuk menjaga berat badan tetap ideal dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat. Mengonsumsi makanan rendah kalori dan menerapkan pola makan sehat serta berolahraga rutin, seperti yang telah dijelaskan di atas, dapat

Anda lakukan untuk dapat menjaga berat badan dan mencegah tekanan darah tinggi.

5. Batasi konsumsi alkohol

Minum alkohol terlalu banyak dan sering dapat meningkatkan tekanan darah secara drastis. Apabila Anda minum beberapa gelas dalam satu waktu, tekanan darah Anda naik untuk sementara waktu. Namun, minum terlalu sering dapat memicu hipertensi dalam jangka panjang.

Tidak hanya itu, alkohol adalah minuman yang mengandung kalori cukup tinggi. Terlalu sering minum alkohol tentu dapat berakibat buruk pada berat badan Anda, terutama jika Anda sudah memiliki berat badan berlebih, sehingga risiko terkena hipertensi pun semakin tinggi.

Oleh karena itu, ada baiknya Anda mengurangi minum alkohol sebagai bentuk pencegahan terkena hipertensi. Untuk orang dewasa, sebaiknya tidak minum lebih dari dua gelas sehari. Akan lebih baik lagi jika Anda berhenti minum alkohol sama sekali.

6. Batasi asupan kafein

Selain alkohol, Anda pun perlu membatasi asupan kafein untuk pencegahan hipertensi. Adapun kandungan kafein dapat ditemukan di berbagai minuman, seperti kopi, teh, minuman bersoda, dan minuman energi.

Kafein diketahui dapat menaikkan tekanan darah pada sebagian orang, terutama bagi yang jarang mengonsumsi kopi berkafein. Dilansir dari [NHS](#), mengonsumsi lebih dari empat cangkir kopi setiap hari dapat menaikkan tekanan darah.

Oleh karena itu, sebaiknya Anda tidak mengonsumsi minuman berkafein lebih dari batas tersebut untuk mencegah tekanan darah tinggi. Minumlah teh dan kopi pada batas yang wajar dan jangan jadikan minuman-minuman tersebut sebagai sumber cairan utama Anda.

7. Berhenti merokok

Rokok tidak hanya buruk bagi kesehatan paru-paru, tetapi juga dapat meningkatkan risiko Anda terserang hipertensi dan penyakit jantung.

Nikotin dan kandungan berbahaya dalam rokok lainnya dapat menaikkan tekanan darah dan denyut jantung dengan cara mempersempit dan mengeraskan pembuluh arteri Anda (arterosklerosis). Bila ini terus terjadi, Anda pun lebih berisiko terkena penyakit lainnya, seperti stroke dan serangan jantung.

Oleh karena itu, Anda perlu menghindari rokok sebagai bentuk pencegahan terhadap hipertensi. Bila Anda sudah merokok, sebaiknya Anda segera berhenti merokok mulai dari sekarang. Anda dapat meminta bantuan orang-orang terdekat atau dokter untuk menghentikan kebiasaan ini.

8. Kelola stres



Stres merupakan kondisi yang sangat wajar terjadi pada siapapun. Pada saat stres, tubuh Anda memproduksi hormon-hormon tertentu yang dapat mempercepat detak jantung dan mempersempit pembuluh darah, sehingga tekanan darah pun akan naik. Namun, saat penyebab stres menghilang, tekanan darah Anda akan kembali normal.

Meski demikian, stres juga dapat menyebabkan hipertensi jangka panjang bila terus menerus terjadi dan tidak dapat dikendalikan. Oleh karena itu, Anda perlu mengelola stres dengan baik sebagai cara untuk mencegah hipertensi.

Untuk mengelola stres, Anda perlu mengetahui penyebab stres yang sering terjadi pada Anda. Hindari dan atasi penyebab stres tersebut agar tidak lagi berulang pada waktu berikutnya.

Selain itu, lakukanlah hal-hal sehat yang bisa membuat Anda rileks untuk mencegah tekanan darah tinggi, seperti mendengarkan musik, meditasi, yoga, atau melakukan hobi Anda. Jika Anda membutuhkan bantuan, jangan ragu untuk berkonsultasi ke psikolog mengenai masalah-masalah Anda.

9. Tidur yang cukup

Memiliki tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan. Tidur yang cukup dapat mencegah stres serta menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Di sisi lain, kurang tidur dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Salah satunya, yaitu kurang tidur dapat menyebabkan hipertensi.

Oleh karena itu, sebaiknya Anda memiliki tidur yang cukup setiap harinya. National Sleep Foundation merekomendasikan orang dewasa untuk tidur selama 7-9 jam dalam semalam setiap harinya. Bila kurang dari waktu itu, risiko munculnya berbagai penyakit, seperti penyakit jantung dan stroke, akan semakin mudah.

10. Obati penyakit yang Anda alami

Selain menerapkan gaya hidup sehat seperti yang telah dijelaskan di atas, Anda pun perlu mengobati kondisi medis atau penyakit lain yang Anda derita. Pasalnya, beberapa kondisi medis atau penyakit tertentu dapat menyebabkan hipertensi, yaitu jenis hipertensi sekunder.

Beberapa kondisi medis yang dapat menyebabkan hipertensi, seperti obstructive sleep apnea (OSA), diabetes, penyakit ginjal, masalah pada kelenjar adrenal, dan lainnya yang menyebabkan hipertensi sekunder.

Bila ini terjadi pada Anda, sebaiknya lakukan pemeriksaan secara rutin sesuai saran dari dokter. Lakukan juga perawatan dan penanganan kondisi medis tersebut sesuai ketentuan yang dokter berikan, agar kondisi medis yang Anda derita tidak semakin parah dan tidak berkembang ke hipertensi.

Selain itu, Anda pun perlu berhati-hati bila ingin mengonsumsi obat. Pasalnya, beberapa obat, seperti pil KB, merupakan penyebab hipertensi sekunder lainnya.

Selalu konsultasikan dengan dokter Anda bila perlu mengonsumsi obat tertentu. Selain itu, hindari pula obat-obatan terlarang, seperti kokain, untuk pencegahan hipertensi.

11. Cek tekanan darah secara berkala

Hal penting lainnya yang perlu Anda lakukan untuk mencegah tekanan darah tinggi, yaitu cek tekanan darah secara rutin dan berkala. Dengan demikian, Anda dapat mengetahui apakah tekanan darah Anda normal atau tidak.

Pasalnya, tekanan darah tinggi atau hipertensi tidak memiliki gejala khusus. Cek tekanan darah merupakan satu-satunya cara untuk mengetahui apakah Anda memiliki hipertensi atau tidak.

Adapun tekanan darah yang tergolong normal, yaitu berada di bawah 120/80 mmHg, sedangkan yang tergolong hipertensi bila mencapai 140/90 mmHg atau lebih. Namun, bila hasil tekanan darah Anda di antara 120-139/80-89 mmHG, ini tandanya Anda mengalami prehipertensi.

Prehipertensi sangat mungkin menyebabkan hipertensi bila tidak dikontrol. Jika ini terjadi pada Anda, Anda dapat segera melakukan perubahan gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah kenaikan tekanan darah semakin tinggi. Lalu, seberapa sering cek tekanan darah harus dilakukan? Cek tekanan darah secara rutin sebaiknya dilakukan sejak usia tiga tahun. Siapapun yang berusia di atas tiga tahun perlu melakukan cek tekanan darah paling tidak satu kali dalam setahun.

Cek tekanan darah bisa lebih sering bila Anda memiliki faktor risiko dari genetik atau keturunan, prehipertensi, atau bahkan sudah hipertensi, untuk mencegah tekanan darah semakin tinggi. Tanyakan pada dokter untuk mengetahui seberapa sering Anda perlu cek tekanan darah sesuai dengan kondisi Anda.

Cek tekanan darah dapat dilakukan di beberapa tempat. Selain di klinik atau rumah sakit, cek tekanan darah dapat dilakukan di apotek yang memiliki alat tensimeter digital atau di rumah dengan alat tensimeter yang Anda beli. Tanyakan pada dokter atau perawat tentang memeriksa tekanan darah di rumah dan seberapa sering Anda perlu melakukannya.

Sumber : (<https://helo sehat.com/jantung/hipertensi/pencegahan-hipertensi/>)

RSUD R.A.A. Tjokronegoro Purworejo