

# Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke

Ketua Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia dr. Erwinanto, Sp. JP(K), FIHA mengatakan kalau seseorang menderita hipertensi dan tidak dikontrol akan menjadi kontributor tunggal yang utama untuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal pada Jump Pers dalam rangka Hari Hipertensi Sedunia tahun 2021 di Jakarta

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “the silent killer karena sering tanpa keluhan. Hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia.

Seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil tekanan sistol (angka yang pertama)  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan diastol (angka yang kedua)  $\geq 90$  mmHg pada lebih dari 1(satu) kali kunjungan.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis.

Ketua Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia dr. Erwinanto, Sp. JP(K), FIHA mengatakan kalau seseorang menderita hipertensi dan tidak dikontrol akan menjadi kontributor tunggal yang utama untuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

“Setiap peningkatan darah 20/10 mm Hg akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner 2 kali lebih tinggi,” katanya pada konferensi pers Hari Hipertensi Sedunia secara virtual, Kamis (6/5).

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah, konsumsi garam berlebihan), obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan stres. Keberhasilan mengontrol tekanan darah mencapai target terbukti menurunkan kejadian stroke sebesar 30-40% dan kejadian penyakit jantung koroner sebesar 20%.

Konsumsi garam harus diperhatikan, dianjurkan 5 sampai 6 gram perhari. Sayangnya dalam praktek sehari-hari seseorang tidak pernah menghitung berapa banyak konsumsi garam.

Selain mengonsumsi garam, kiat sehat untuk menurunkan hipertensi harus dilakukan. Erwinanto menyarankan untuk perbanyak makan sayur, buah, sedikit lemak jenuh, ikan, dan sedikit gula. Hal itu harus diiringi dengan berolahraga secara teratur 30 menit per hari.

## Perlu Dikontrol

Jika seseorang mengalami hipertensi, maka upaya yang harus dilakukan adalah mengontrol tekanan darah. Masyarakat diimbau melakukan cek tekanan darah di fasilitas kesehatan terdekat.

Kalau pasien yang sudah hipertensi diharapkan segera mengunjungi dokter untuk mendapatkan penanganan dan upaya-upaya yang harus dilakukan untuk mengontrol hipertensi.

“Kalau individu itu sudah mendapatkan obat dan sudah tahu tekanan darahnya harus diturunkan berapa maka selanjutnya minum obat terus walaupun tekanan darahnya sudah mencapai target.

Hipertensi adalah penyakit kronik yang tidak bisa disembuhkan. Jadi kalau seseorang tekanan darahnya sudah mencapai target bukan berarti dia sembuh, tapi terkontrol. Kalau sudah terkontrol maka diharapkan penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, risikonya akan menurun.

“Yang penting kalau kita bisa mengontrol tekanan darah maka risiko untuk terjadinya stroke dan kematian akibat stroke akan turun 30 sampai 40%,” ucap Erwinanto.

Upaya pemerintah untuk mengelola hipertensi di masyarakat dengan promosi kesehatan, deteksi dini, dan penanganan kasus. Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular dr. Cut Putri Arainie mengatakan yang paling penting adalah mencegah dari faktor resiko.

“Begitu ada faktor risiko segera ubah perilaku, karena kalau sudah ada penyakit tidak menular termasuk hipertensi itu hanya bisa dikontrol sepanjang usia, sepanjang itu juga dia harus patuh minum obat sesuai anjuran dokter,” kata dr. Cut.

#### **Hipertensi bisa diatasi dengan PATUH yaitu :**

P : Periksa Kesehatan Secara Rutin dan ikuti anjuran Dokter

A : Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

T : Tetap diet dengan gizi seimbang

U : Upayakan aktifitas fisik dengan aman

H : Hindari asap rokok, alcohol dan zat karsinogenik lainnya

Untuk mencegah [tekanan darah tinggi](#) dengan CERDIK yaitu :

C : Cek Kesehatan Secara Rutin

E : Enyahkan Asap Rokok

R : Rajin Aktivitas Fisik

D : Diet Seimbang

I : Istirahat Cukup

K : Kelola Stres

Segera hubungi dokter apabila merasakan gejala-gejala dari hipertensi. Penanganan yang tepat dapat meminimalisir terjadinya dampak negatif sehingga pengobatan bisa lebih cepat dilakukan.

## Hari Hipertensi Sedunia

RSUD R.A.A TJOKRONEGORO  
PURWOREJO

KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

GERMAS  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat

# HARI HIPERTENSI SEDUNIA

Kendalikan Tekanan  
Darahmu dengan  
**CERDIK**

**MEASURE YOUR BLOOD  
PRESSURE ACCURATELY,  
CONTROL IT, LIVE LONGER**

**17 MEI 2021**

[rsutjokronegoro.purworejokab.go.id](http://rsutjokronegoro.purworejokab.go.id) @r\_tjokronegoro @rsud\_raatjokronegoro

Hari Hipertensi Sedunia diperingati setiap tanggal 17 Mei. Tema Global Hari Hipertensi Sedunia Tahun 2021 ini adalah “Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer”. Indonesia mengadopsi dengan tema : “Cegah dan Kendalikan Hipertensi dengan Tepat untuk Hidup Sehat Lebih Lama”.

Tema ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi yang dimulai dari diri sendiri dan keluarga. Masyarakat diimbau melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri atau di fasilitas pelayanan kesehatan secara berkala minimal 1 bulan sekali.

Kementerian Kesehatan melalui Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular menyelenggarakan “Gerakan Pengukuran Tekanan Darah Secara Mandiri” selama Bulan Mei 2021 melalui website <https://cegahhipertensi.top>

Melalui website tersebut, seseorang dapat mengetahui kategori tekanan darah dengan menginput data tekanan darah sebelumnya. Tak hanya itu, di dalamnya juga berisi informasi dan edukasi terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Sumber : ( <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke> )