

Daftar Isi

Pengantar	vii
Bab 1. Mengenal Hipertensi	1
Bab 2. Faktor Risiko	11
Bab 3. Diagnosis	17
Bab 4. Komplikasi Hipertensi	27
Kiat Menghindari Stroke	33
Bab 5. Penanganan Hipertensi	39
Diet bagi Penderita Hipertensi	44
Kiat Menangani Obesitas	52
Olahraga untuk Penderita Hipertensi	56
Tips Menjalani Hidup Sehat	61
Obat-obatan yang Aman Dikonsumsi	70
Bab 6. Hipertensi dan Kehamilan	85
Bab 7. Hidup dengan Hipertensi	93
Bab 8. Jika Pengobatan Tidak Berhasil	103
Bab 9. Pencegahan Hipertensi	109
Bab 10. Bahan Bacaan	113

Mengenal Hipertensi

1. Apakah hipertensi itu?

Hipertensi atau darah tinggi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Hipertensi tak ubahnya bom waktu. Dia tak mengirimkan sinyal-sinyal bahaya terlebih dahulu.

Vonis sebagai pengidap tekanan darah tinggi datang begitu saja. Karena tak mengirimkan alarm bahaya, orang kerap mengabaikannya. Hipertensi kini ditengarai sebagai penyebab utama stroke dan jantung.

Menurut Hanns Peter Wolff, dalam bukunya *Speaking of High Blood Pressure*, satu dari setiap lima orang menderita tekanan darah tinggi, dan sepertiganya tidak menyadarinya. Padahal, sekitar 40 % kematian di bawah usia 65 tahun bermula dari tekanan darah tinggi. Penyakit ini sudah jadi epidemi di zaman modern, menggantikan wabah kolera dan TBC di zaman dulu.

Orang juga sering tidak sadar dengan karakter penyakit ini yang timbul tenggelam. Ketika si penderita hipertensi dinyatakan bisa berhenti minum obat karena tekanan darahnya sudah normal, dia sering menganggap kesembuhannya permanen. Padahal, sekali divonis hipertensi, penyakit itu akan terus membelit tubuh Anda. Dalam satu atau dua tahun, mungkin tekanan darah

normal, tapi pasti akan mengunjungi di kesempatan berikutnya.

Pada sebagian kasus memang bisa disembuhkan total. Tapi persentasenya kecil. Itu pun hanya hipertensi ringan. Yang bisa Anda lakukan mengontrolnya dengan mengonsumsi obat penurun hipertensi dan menjalankan pola hidup sehat.

Seperti penderita diabetes mellitus yang harus selalu siaga dengan insulin, begitu juga penderita hipertensi. Harus selalu siap dengan obat penurun hipertensi. Anda pun sebaiknya memiliki alat pengukur tensi di rumah sehingga bisa memeriksa tekanan darah sesering mungkin. Sedikit merepotkan, tapi lebih bijaksana daripada membiarkannya menjadi pembunuh di kemudian hari.

2. Apa yang dimaksud dengan tekanan darah?

Supaya tetap berfungsi, sel-sel tubuh memerlukan darah yang terdiri atas plasma darah (60%) dan sel-sel darah merah atau eritrosit (40%). Plasma darah membawa semua nutrisi dan zat pembangun yang dibutuhkan, seperti mineral, gula, lemak, vitamin dan hormon, sedangkan sel-sel darah merah mengandung hemoglobin yang menjadi saluran oksigen dan karbon dioksida.

Setiap saat terjadi pertukaran antara sari makanan dan oksigen yang dibawa dari jantung oleh pembuluh darah arteri dengan karbondioksida (CO_2) dan bahan sisa metabolisme yang dialirkan kembali menuju jantung oleh pembuluh darah vena. Sisa metabolisme akan dibuang melalui ginjal saat darah melalui kedua organ ini.

Karbondioksida dalam sel-sel darah merah akan diteruskan ke paru-paru untuk dilepaskan. Pada saat bersamaan, paru-paru menghirup oksigen baru. Sel-sel darah merah yang kosong setelah melepaskan karbondioksida membawa oksigen tersebut

ke jantung, untuk seterusnya bersama-sama dengan plasma darah didistribusikan ke seluruh sel tubuh oleh pembuluh darah arteri. Tenaga pada dinding pembuluh darah arteri saat darah dialirkan itulah yang disebut tekanan darah. Dengan adanya tekanan ini, aliran darah akan lancar.

Pembuluh darah arteri ini adalah si pekerja yang terus-terusan bekerja dengan memompakan darah ke seluruh organ tubuh. Jika tanpa gangguan, porsi tekanan yang dibutuhkan sesuai dengan mekanisme tubuh. Tapi akan meningkat begitu ada hambatan. Inilah yang menyebabkan tekanan darah meninggi. Semakin besar hambatannya, tekanan darah akan semakin tinggi

Adapun pembuluh vena relatif lebih santai. Muatan yang dibawanya ke jantung mengalir tenang. Darah yang dialirkan kembali ke jantung bergerak sangat lambat, nyaris tanpa tekanan.

3. Bagaimana cara mengetahui terjadinya peningkatan tekanan darah?

Satu-satunya cara, Anda harus memeriksa tekanan darah di rumah sakit, praktik dokter atau sarana kesehatan lain. Bisa juga dengan mengukur sendiri di rumah. Tekanan darah dibagi menjadi dua, yaitu sistolik dan diastolik. Sistolik adalah tekanan dalam arteri yang terjadi saat dipompanya darah dari jantung ke seluruh tubuh. Adapun diastolik yaitu sisa tekanan dalam arteri saat jantung beristirahat.

Tekanan ini dinyatakan dalam bentuk angka pecahan. Tekanan sistolik ditulis di atas, sedangkan diastolik di bawah. Jika hasil pengukuran tensi 120/80 mmHg, artinya sistolik Anda 120 dan diastolik 80. Satuan mmHg adalah milimeter air raksa, sebagai satuan tekanan darah. Pengukurannya didasarkan

seberapa besar tekanan dalam arteri yang menyebabkan naiknya kolom air raksa pada alat pengukur tekanan darah.

4. Berapa tekanan darah disebut normal? Kapan pula disebut tinggi?

WHO (*World Health Organization*), memberikan batasan tekanan darah normal adalah 140/90 mmHg, dan tekanan darah sama atau di atas 160/95 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi. Batasan ini tidak membedakan antara usia dan jenis kelamin.

NM Kaplan (Bapak Ilmu Penyakit Dalam), memberikan batasan dengan membedakan usia dan jenis kelamin sebagai berikut.

- ⌘ Pria, usia < 45 tahun, dikatakan hipertensi apabila tekanan darah pada waktu berbaring \geq 130/90 mmHg
- ⌘ Pria, usia > 45 tahun, dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya > 145/95 mmHg
- ⌘ Pada wanita tekanan darah > 160/95 mmHg, dinyatakan hipertensi.

Ahli penyakit dalam lain, Gordon H Williams, mengklasifikasikan hipertensi sebagai berikut.

Tensi sistolik:

- < 140 : Normal
- 140 – 159 : Normal tinggi
- > 159 : Hipertensi sistolik tersendiri

Tensi diastolik :

- < 85 : Normal
- 85 - 89 : Normal tinggi
- 90 –104 : Hipertensi ringan
- 105 – 114 : Hipertensi sedang
- > 115 : Hipertensi berat

National Institute of Health, lembaga kesehatan nasional di Amerika mengklasifikasikan sebagai berikut.

Tekanan Sistolik:

- < 119 mmHg : Normal
- 120 – 139 mmHg: Pra Hipertensi
- 140 – 159 mmHg: Hipertensi derajat 1
- ≥ 160 mmHg : Hipertensi derajat 2

Tekanan diastolik :

- < 79 mmHg : Normal
- 80 – 89 mmHg : Pra Hipertensi
- 90 – 99 mmHg : Hipertensi derajat 1
- ≥ 100 mmHg : Hipertensi derajat 2

Anda harus mulai berhati-hati apabila tekanan darah sudah mulai melebihi angka-angka dalam batasan-batasan tersebut di atas. Segera berkonsultasi dengan dokter untuk menurunkannya.

5. Mungkinkah terjadi kesalahan dalam pengukuran tekanan darah?

Sangat mungkin. Kesalahan ini dapat disebabkan pasien, kesalahan alat, atau tempat pengukuran. Pengukuran tekanan darah yang akurat sangat memerlukan kerja sama penderita. Pasien yang tidak kooperatif akan sangat menyulitkan pemeriksaan. Untuk memperoleh hasil akurat, pengukuran sebaiknya dilakukan pada penderita dalam keadaan beristirahat. Jika mau memeriksa tekanan darah, sebaiknya Anda duduk tenang minimal selama lima menit.

Pengukuran dilakukan pada dua tangan dengan tiga posisi, yakni berbaring, duduk, berdiri, sebanyak 3 kali pemeriksaan,