Definisi

Tekanan darah menunjukkan kekuatan yang ditimbulkan oleh aliran darah terhadap dinding pembuluh nadi yang merupakan pembuluh darah utama pada tubuh. Tekanan darah dinyatakan dalam sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan pada pembuluh nadi saat jantung berdetak. Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung beristirahat di antaranya.

Seseorang dinyatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik ?130 mmHg dan/atau diastolik ?80 mmHg (berdasarkan the American College of Cardiology and the American Heart Association 2017).

Epidemiologi

Hipertensi dapat mengakibatkan masalah kesehatan serius yang meliputi gagal ginjal, serangan jantung, dan stroke. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian prematur di seluruh dunia.

Seorang dapat mengalami hipertensi selama bertahun-tahun tanpa ada gejala khusus, sehingga hipertensi disebut sebagai *silent killer*.

Diperkirakan terdapat 1.28 milyar dewasa usia 30-79 tahun yang menderita hipertensi, sekitar dua pertiga hidup di negara penghasilan rendah hingga menengah.

Sejumlah 46% penderita hipertensi tidak sadar akan kondisinya.

Hanya 42% penderita yang terdiagnosis dan mendapatkan terapi, serta hanya seperlima penderita yang terkontrol.

Faktor Risiko

1. Dapat dimodifikasi

- Diet tidak sehat (konsumsi garam berlebih, diet tinggi lemak jenuh dan lemak trans, asupan buah dan sayur yang rendah)
- Inaktivitas fisik
- Konsumsi tembakau
- Konsumsi alkohol
- Berat badan lebih atau obes
- Stres

2. Tidak dapat dimodifikasi

- Riwayat keluarga hipertensi
- Usia >65 tahun
- Penyakit penyerta seperti diabetes mellitus atau penyakit ginjal

Gejala

Beberapa pasien memiliki tekanan darah yang tinggi tanpa tanda dan gelaja yang jelas. Keluhan yang dapat muncul meliputi nyeri kepala, perubahan ketajaman penglihatan, mimisan, irama jantung tidak teratur, atau sesak nafas. Gejalan lain dapat meliputi kelelahan, mual,

muntah, ansietas, nyeri dada, dan tremor. Namun gejala dan tanda tersebut tidak spesifik hingga tekanan darah mencapai tingkatan yang membahayakan nyawa.

Klasifikasi berdasarkan penyebab

1. **Hipertensi primer/esensial**

Apabila tidak teridentifikasi penyebab hipertensi

2. **Hipertensi sekunder**

Hipertensi yang terjadi akibat kondisi penyakit tertentu. Tekanan darah umumnya meningkat secara signifikan, terjadi pada usia dewasa muda, dan menyebabkan tekanan darah tinggi yang sulit dikontrol. Beberapa penyakit yang dapat menjadi penyebab hipertensi sekunder antara lain:

- Penyakit ginjal
- Tumor kelenjar adrenal
- Gangguan tiroid
- Kelainan bawaan pada pembuluh aorta

Komplikasi

Peningkatan tekanan darah yang berlebihan dapat merusak pembuluh darah serta organ

tubuh. Semakin tinggi tekanan darah dan semakin lama tidak terkontrol, maka risiko kerusakannya semakin tinggi. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan kondisi berikut:

- Serangan jantung
- Stroke
- Gagal jantung
- Kerusakan pada pembuluh darah ginjal
- Kerusakan pada pembuluh darah mata
- Sindroma metabolik
- Gangguan memori
- Demensia

Pencegahan

- Mengurangi asupan garam
- Membatasi asupan makanan yang tinggi lemak jenuh dan lemak trans
- Konsumsi lebih banyak buah dan sayur
- Meningkatkan aktivitas fisik secara teratur
- Menurunkan hingga mengakhiri konsumsi tembakau
- Menghindari konsumsi alkohol
- Mengurangi berat badan bila berlebih atau obes
- Menghindari stres

Langkah yang perlu dilakukan

- Memeriksa tekanan darah berkala
- Mengkonsumsi obat antihipertensi bila diperlukan sesuai rekomendasi dokter

- Melakukan pemeriksaan penunjang sesuai rekomendasi dokter untuk melihat adakah komplikasi terkait hipertensi
- Terapi penyakit penyerta bila ada

Sumber

Mayo Clinic

WHO

The American College of Cardiology and the American Heart Association

Centers for Disease Control and Prevention