

## Hipertensi (Darah Tinggi)

Hipertensi (Darah Tinggi)

[caption id="attachment\_36034" align="aligncenter" width="222"]



Dedi Djaellani ketika di UGD terkena Hipertensi (Darah Tinggi)[/caption]

Di WA tiba2 hari ini selasa 31 Januari 2017, teman saya Dedi Djaellani yang bekerja di PAP Faperta IPB memberi kabar kalau dia baru saja keluar dari UGD karena terkena penyakit hipertensi tekanan darahnya mencapai 150/82 katanya, rasanya ketika itu mau nyungsep saja gak tahan. Sekarang sudah dirumah kembali, tensinya sudah 128/78 namun masih pusing karena diastolik (angka bawahnya) masih dibawah 90.

Saya sedih mendengarnya, lalu saya cari referensi di internet tentang apa sih itu penyakit hipertensi dan bagaimana cara mengatasi dan obat kimia dan herbalnya apa.

Berikut saya tuliskan tentang apa itu penyakit Hipertensi (Darah Tinggi) dan cara mengatasi atau mengobatinya. Semoga bermanfaat.

### Definisi

Apa itu hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi dan dapat mengakibatkan kondisi lain seperti penyakit jantung.

Tekanan darah adalah kekuatan darah yang mendorong melawan dinding arteri, dari jantung yang memompa darah melalui

arteri. Tekanan darah yang meninggi mengganggu sistem sirkulasi. Tekanan darah tinggi adalah diatas 140/90.

Tekanan darah terbagi menjadi dua angka. Tekanan sistolik adalah angka atas, dan tekanan diastolik adalah angka bawah.

Keduanya tercatat sebagai mm Hg (milimeter merkuri), yang memberitahu tinggi kolom merkuri yang meningkat karena tekanan. Tekanan sistolik adalah tekanan maksimal karena jantung berkontraksi, sementara tekanan diastolik adalah tekanan terendah antara kontraksi (jantung beristirahat). Nilai normal biasanya 120/80. Hipertensi pada orang dewasa berkisar 140 mm Hg sistolik atau lebih dan/atau 90 mm Hg diastolik atau lebih. Angka ini hanya berguna sebagai panduan.

Seberapa umumkah hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Hampir semua orang dapat mengalami tekanan darah tinggi. Ini adalah penyakit yang sangat berbahaya dan mempengaruhi 31% populasi Indonesia. Hipertensi juga disebut "pembunuh diam-diam" karena penyakit ini tidak menyebabkan gejala jangka panjang tapi mungkin mengakibatkan komplikasi yang mengancam nyawa seperti penyakit jantung.

Jika tidak terdeteksi dini dan terobati tepat waktu, hipertensi dapat mengakibatkan penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, dan banyak penyakit berbahaya lainnya.

## Tanda-tanda & gejala

Apa saja tanda-tanda dan gejala hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Orang biasanya tidak memiliki gejala atau hanya mengalami gejala ringan. **Hipertensi parah** mungkin menyebabkan:

1. Sakit kepala. Biasanya orang yang menderita hipertensi akan mengalami sakit kepala, pusing yang sering dirasakan akibat tekanan darahnya naik melebihi batas normal. Gejala hipertensi yang parah bisa menyebabkan seseorang mengalami vertigo.
2. Pada sebagian orang akan mengalami detak jantung yang berdebar-debar.
3. Penglihatan buram. Seolah2 bola mata seperti mau keluar.
4. Mual
5. Telinga berdenging
6. Kebingungan
7. Kelelahan. Sering mudah kelelahan saat melakukan berbagai aktivitas.
8. Sering buang air kecil dan sulit berkonsentrasi.
9. Wajah akan menjadi kemerahan.
10. Kadang terjadi pendarah di hidung atau mimisan.
11. Orang yang mempunyai darah tinggi biasanya akan sensitif dan mudah marah terhadap hal-hal yang tidak dia sukai.

## Kapan saya harus periksa ke dokter?

Hubungi dokter secepatnya jika:

1. Tekanan darah lebih tinggi dari biasanya (Biasanya tekanan darah normal adalah 120/80 mm Hg)
2. Mimisan, sakit kepala atau pusing
3. Menderita efek samping setelah minum obat tekanan darah tinggi

Karena tekanan darah tinggi adalah penyakit tersembunyi dan sulit terdeteksi, Anda perlu memeriksakan tekanan darah Anda secara teratur bila Anda berisiko terkena tekanan darah tinggi. Cari pertolongan medis segera atau perawatan rumah sakit

Jika Anda menyadari adanya tanda atau gejala abnormalitas.

### Penyebab

Apa penyebab hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Sebagian besar kasus hipertensi yang penyebabnya tidak jelas disebut hipertensi primer, sedangkan hipertensi karena obat gagal ginjal dan perawatan penyakit jantung disebut hipertensi sekunder.

Pil KB atau obat flu yang dijual di toko obat juga bisa menyebabkan tekanan darah tinggi. Wanita hamil atau yang menggunakan terapi pengganti hormon mungkin juga mengalami tekanan darah tinggi.

Tekanan darah tinggi karena obat mungkin menjadi normal setelah berhenti minum obat, tapi dalam beberapa kasus, tekanan darah masih meningkat selama beberapa minggu setelah menghentikan penggunaan obat. Anda harus bertanya kepada dokter jika tekanan darah abnormal terus terjadi.

Anak di bawah 10 tahun sering kali mengalami tekanan darah tinggi karena penyakit lain, misalnya penyakit ginjal. Dalam kasus tersebut, tekanan darah anak akan kembali normal setelah pengobatan hipertensi.

### Faktor-faktor Resiko

Apa yang meningkatkan risiko saya untuk hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Faktor tertentu mungkin meningkatkan risiko berkembangnya hipertensi:

1. Kelelahan
2. Diabetes
3. Asam urat
4. Penyakit ginjal
5. Kecanduan alkohol
6. Wanita yang menggunakan pil KB
7. Orang yang memiliki orangtua atau kakek nenek dengan tekanan darah tinggi.

Tidak memiliki faktor risiko bukan berarti Anda tidak bisa sakit. Faktor ini hanya sebagai referensi. Konsultasikanlah kepada dokter untuk detail lebih lanjut.

### Tes

Apa saja tes yang biasa dilakukan untuk tekanan darah tinggi (hipertensi)?

Hipertensi terdiagnosis melalui teknik tes tekanan darah. Inspeksi teknik akan dilakukan beberapa kali untuk memastikan hasil yang akurat. Jika tekanan darah Anda tinggi, dokter mungkin meminta Anda untuk memeriksa kembali dan melacaknya berulang kali secara periodis.

Bila tekanan darah Anda lebih dari 140/90 mm Hg dalam pemeriksaan biasa, dokter akan mendiagnosis Anda mengidap tekanan darah tinggi. Jika Anda menderita penyakit kronis, misalnya diabetes atau penyakit ginjal, dan tekanan darah lebih 130/80 mm Hg, Anda juga terdiagnosis hipertensi.

Dokter akan meminta Anda untuk berbaring terlentang untuk mengukur tekanan darah Anda. Tekanan darah akan lebih rendah pada anak-anak daripada orang dewasa dan akan meningkat secara bertahap seiring bertumbuhnya anak. Anda perlu bertanya kepada dokter untuk mengetahui lebih jelas tentang tekanan darah yang normal.

## Pencegahan

Cukup banyak orang yang mengalami hipertensi tetapi tidak menyadarinya. Diperlukan tindakan yang mencakup seluruh populasi untuk mengurangi akibat tekanan darah tinggi dan meminimalkan kebutuhan terapi dengan obat antihipertensi.

Dianjurkan perubahan gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah, sebelum memulai terapi obat.

**Pedoman pencegahan penyakit hipertensi** adalah sebagai berikut:

1. Menjaga berat badan normal (misalnya, indeks massa tubuh 20–25 kg/m<sup>2</sup>).
2. Mengurangi asupan diet yang mengandung natrium sampai <100 mmol/ hari (<6 g natrium klorida atau <2,4 g natrium per hari). Banyak yang tidak menyadari bahwa makanan ringan dan juga mie instan banyak mengandung garam, demikian juga vetsin yang sebenarnya adalah monosodium glutamate, karena sodium sebenarnya adalah nama lain dari natrium. Jadi kurangi makanan ringan, mie instan dan vetsin.
3. Melakukan aktivitas fisik aerobik secara teratur, misalnya jalan cepat (≥30 menit per hari, pada hampir setiap hari dalam seminggu).
4. Batasi konsumsi alkohol tidak lebih dari 3 unit/hari pada laki-laki dan tidak lebih dari 2 unit/hari pada perempuan.
5. Mengonsumsi makanan yang kaya buah dan sayuran (misalnya, sedikitnya lima porsi per hari).
6. Banyak minum buat mengurangi pengentalan darah. Gak apa2 kalau jadi besar yang penting sehat, ya kan?

Perubahan gaya hidup yang efektif dapat menurunkan tekanan darah setara dengan masing-masing obat antihipertensi. Kombinasi dari dua atau lebih perubahan gaya hidup dapat memberikan hasil lebih baik.

## Obat & Pengobatan

Informasi yang diberikan bukanlah pengganti nasihat medis. SELALU konsultasikan pada dokter Anda.

Apa saja pilihan pengobatan saya untuk hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Pengobatan hipertensi penting untuk mengurangi risiko kematian karena penyakit jantung.

Banyak orang mampu mengontrol hipertensi dengan perubahan gaya hidup seperti memilih makanan rendah kalori dan lemak. Anda juga harus membatasi ukuran penyajian, mempertahankan berat badan yang sehat, dan meningkatkan aktivitas fisik yang semuanya membantu mengurangi tekanan darah.

Orang harus minum obat setiap hari untuk mengontrol hipertensi. Obat ini biasanya termasuk diuretik, beta-blocker, vasodilator, inhibitor, penghambat saluran kalsium, dan alfa-blocker.

Orang dengan hipertensi harus memeriksakan tekanan darah secara rutin dan dalam perawatan dokter.

## Pengobatan di rumah

Apa saja perubahan gaya hidup atau pengobatan rumahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Gaya hidup dan pengobatan rumahan di bawah ini mungkin membantu mengatasi hipertensi:

1. Periksa diri secara tepat waktu untuk mengawasi perkembangan penyakit dan kondisi kesehatan.  
Ikuti instruksi dokter.
2. Kurangi konsumsi sodium (garam) sampai 2400 mg atau kurang
3. Pertahankan pola makan yang sehat, kaya buah-buahan, sayur-sayuran dan produk susu rendah lemak dengan lemak jenuh dan total yang lebih sedikit.
4. Pertahankan berat badan yang normal.  
Berolahraga secara teratur, misalnya jalan cepat selama setidaknya 30 menit/hari, beberapa hari seminggu.
5. Batasi kopi dan makanan yang mengandung kafein.
6. Minum jus nanas dicampur lobak dan kemiri

[caption id="attachment\_36087" align="aligncenter" width="709"]

## Obat Hipertensi, Kolesterol, dan Asam Urat yang



3 buah Kemiri



1 buah Lobak Putih



1 buah Nanas matang (kira2 1/4 kg)



Jus Nanas + Lobak Putih  
Obat Hipertensi, Kolesterol, dan Asam Urat  
Minum sekaligus 3 b

Obat Herbal untuk Hipertensi, Kolesterol, dan Asam Urat.[/caption]

### Sumber:

<https://hellosehat.com/penyakit/hipertensi-tekanan-darah-tinggi/> dan pengalaman pribadi

### Link Terkait:

- [Obat Herbal untuk Hipertensi, Kolesterol dan Asam Urat](#)
- [Jantung](#)
- [Nyeri Dada dan Jantung](#)
- [Nyeri Sendi](#)
- [Penyakit Angin Duduk yang Mematikan](#)
- [Stroke: Gejala Awal](#)
- [Stroke: Pertolongan Pertama](#)

Penulis @ [Anita Handayani](#)