

BULAN EDUKASI TEKANAN DARAH TINGGI 2022



APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN TEKANA DARAH TINGGI?¹

Tekanan darah tinggi atau hipertensi terjadi apabila tekanan darah Anda lebih tinggi dari biasanya. Tekanan darah Anda berubah sepanjang hari berdasarkan aktivitas yang dijalani. Apabila pengukuran tekanan darah secara konsisten di atas batas normal, Anda mungkin saja terdiagnosis dengan hipertensi. Semakin tinggi tingkat tekanan darah Anda, semakin besar risiko masalah kesehatan lainnya, seperti penyakit jantung, serangan jantung, dan stroke.

APAKAH GEJALA-GEJALA TEKANA DARAH TINGGI?²

Hipertensi biasanya diasosiasikan dengan sakit kepala dan mimisan, namun sebenarnya hipertensi seringkali tidak bergejala apabila seseorang belum ada di tahap krisis hipertensi. Ini mengapa hipertensi disebut sebagai "silent killer". Jadi rekomendasinya adalah jangan menunggu sampai Anda merasakan gejala-gejala untuk mulai mengukur tekanan darah Anda.

Kisaran Tekanan Darah³

Kategori Tekanan Darah	Sistolik (mm Hg)	Diastolik (mm Hg)
Sehat	kurang dari 120	dan kurang dari 80
Tinggi	120 – 129	dan kurang dari 80
Hipertensi Tahap 1	130 – 139	atau 80 – 89
Hipertensi Tahap 2	140 ke atas	atau 90 ke atas
Krisis Hipertensi	di atas 180	atau di atas 120

- **Sehat:** Pembacaan tekanan darah Anda masih tergolong sehat di angka sistolik kurang dari 120 mm Hg dan angka diastolik kurang dari 80 mm Hg
- **Tinggi:** Dokter biasanya tidak mengobati tekanan darah tinggi dengan obat-obatan. Melainkan, dokter Anda mungkin mendorong Anda untuk mengubah gaya hidup demi membantu menurunkan angka sistolik dan diastolik Anda.
- **Hipertensi Tahap 1:** Angka sistolik antara 130 dan 139 mm Hg, atau angka diastolik antara 80 dan 89 mm Hg.
- **Hipertensi Tahap 2:** Angka sistolik 140 mm Hg atau lebih tinggi, atau angka diastolik 90 mm Hg atau lebih tinggi.
- **Krisis Hipertensi:** Angka sistolik lebih dari 180 mm Hg, atau angka diastolik lebih dari 120 mm Hg. Tekanan darah dalam kisaran ini membutuhkan perhatian medis yang mendesak. Jika merasakan gejala seperti nyeri dada, sakit kepala, sesak napas, atau perubahan visual, perawatan medis di ruang gawat darurat diperlukan.

Apakah faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah tinggi?³



Genetik: Beberapa orang secara genetik cenderung mengalami hipertensi yang kemungkinan diakibatkan oleh mutasi gen atau kelainan genetik yang diwariskan dari orang tua.



Usia: Bagi Anda yang berusia di atas 65 tahun sudah lebih berisiko terkena hipertensi.



Berat badan: Berat badan yang berlebihan atau Obesitas dapat menyebabkan beberapa permasalahan bagi jantung, termasuk hipertensi.



Tingkat konsumsi alkohol yang tinggi: Wanita yang terbiasa mengonsumsi alkohol lebih dari satu gelas per hari, dan pria yang minum lebih dari dua gelas per hari, memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi.



Gaya hidup tidak aktif: Jarang berolahraga dan penurunan tingkat kebugaran seringkali dikaitkan dengan hipertensi.



Hidup dengan diabetes dan/atau sindrom metabolik: Individu yang terdiagnosis dengan diabetes atau sindrom metabolik memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi.



Asupan natrium yang tinggi: Ada keterkaitan antara konsumsi garam berlebih (> 1,5 gram sehari) dan hipertensi.

Referensi:

1. High Blood Pressure Symptoms and Causes. [Centers for Disease Control and Prevention](#). 202. 2. What are the Symptoms of High Blood Pressure?. [Heart.org](#). 2016. 3. Everything You Need to Know About High Blood Pressure (Hypertension). [Healthline](#). 2021.