

## HIPERTENSI: “THE SILENT KILLER”

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi sering disebut sebagai *The Silent Killer* dikarenakan banyak penderita yang pada awalnya tidak mengetahui bahwa telah mengalami hipertensi sehingga tidak ada upaya pengendalian tekanan darah sehingga dapat berlanjut dengan timbulnya penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi hingga kerusakan multiorgan.



Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Berdasarkan JNC 7, hipertensi dapat dikategorikan menjadi prehipertensi, hipertensi derajat 1 dan derajat 2.

Blood Pressure Classification	SBP (mmHg)	DBP (mmHg)
Pre Hipertension	120-139	or 80-89
Stage I Hypertension	140-159	Or 90-99
Stage 2 Hypertension	$\geq 160$	or $\geq 100$

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34.1%, tertinggi di Kalimantan Selatan, sedangkan terendah di Papua sebesar . Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31.6%), umur 45-54 tahun (45.3%), umur 55-64 tahun (55.2%).

Dari prevalensi hipertensi tersebut, diketahui sebesar 8.8% terdiagnosis hipertensi dan 13.3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32.3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

Hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Hipertensi esensial atau primer (insidens 80-95%): hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya;
2. Hipertensi sekunder: didasari oleh penyakit lain (kelainan pembuluh darah ginjal, penyakit kelenjar adrenal dan gangguan kelenjar tiroid).

Tidak semua pasien hipertensi menyadari penyakit yang dideritanya. Hal ini yang membuat hipertensi sering disebut sebagai “The Silent Killer”. Beberapa pasien mengalami sakit kepala, rasa seperti berputar dan penglihatan kabur. Adapun faktor risiko Hipertensi, meliputi: kebiasaan merokok, obesitas, inaktivitas fisik, dislipidemia, DM, usia, riwayat keluarga dengan penyakit kardiovaskular.

### Komplikasi Hipertensi

Komplikasi hipertensi berdasarkan target organ, antara lain:

- Serebrovaskular: stroke, *transient ischemic attack*, demensia vascular;
- Mata: retinopati hipertensif;
- Kardiovaskular: penyakit jantung hipertensif, disfungsi atau hipertrofi ventrikel kiri, penyakit jantung coroner;
- Ginjal: nefropati, albuminuria, penyakit ginjal kronis;
- Arteri perifer: klaudikasio intermiten.



### Upaya dan Pengendalian Hipertensi

Pengendalian hipertensi bertujuan untuk mencegah dan menurunkan probabilitas kesakitan, komplikasi, dan kematian. Langkah ini dapat dikelompokkan menjadi modifikasi gaya hidup dan terapi medikamentosa.

#### 1. Modifikasi gaya hidup

- Penurunan berat badan;
- Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). DASH mencakup konsumis buah-buahan, sayur-sayuran serta produk susu rendah lemak jenuh/lemak total;
- Penurunan asupan garam, disarankan konsumsi garam < 6 g/hari;
- Aktivitas fisik. Target aktivitas fisik yang disarankan minimal 30 menit/hari, dilakukan paling tidak 3 hari dalam seminggu;
- Pembatasan konsumsi alkohol.

- Terapi medikamentosa**, merupakan upaya pengobatan untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi yang dapat diawali dari pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas/klinik. Dimulai dengan obat tunggal serta pilihan obat berdasarkan usia serta ada tidaknya DM dan Penyakit Ginjal Kronik (PGK). Setelah terapi medikamentosa dimulai, pasien harus rutin kontrol dan mendapat pengaturan dosis setiap bulan sampai target tekanan darah tercapai.

Sumber:

<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> 1

Kapita selekta kedokteran jilid II

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer>

<https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>