

Hari Hipertensi Sedunia

Jangan Biarkan Hipertensi Mengganggu Jantung

A. Fauzi Yahya*

Hipertensi bukan sekedar peninggian tekanan darah belaka, namun ia adalah faktor risiko utama gangguan fungsi berbagai organ tubuh seperti otak, ginjal dan jantung. Semakin tinggi tekanan darah maka risiko kerusakan organ organ tubuh semakin melonjak. Setiap tahun 7 juta orang di seluruh dunia meninggal akibat hipertensi. Problem kesehatan global terkait hipertensi ini dirasakan mencemaskan dan menghabiskan pembiayaan kesehatan yang tinggi. Pada tahun 2000 saja terdapat hampir satu milyar penduduk dunia yang menderita hipertensi, dan jumlah ini diperkirakan akan melonjak menjadi 1,5 milyar pada 2025. Dua pertiga penderita hipertensi hidup di negara miskin dan sedang berkembang. Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia 18 tahun ke atas mengidap hipertensi. Sebagian besar penyebab langsung hipertensi tidak diketahui. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi ini. Kebanyakan penderita hipertensi tidak merasakan keluhan apa pun. Nihil keluhan inilah yang membuat banyak penderita mengabaikan lonjakan tekanan darah itu. Masih banyaknya masyarakat dunia yang kurang menyadari dan mewaspadaai ancaman nyata hipertensi mengundang keprihatinan Liga Hipertensi Dunia, sehingga Liga ini menetapkan setiap tanggal 17 Mei sebagai Hari Hipertensi Sedunia. Hari Hipertensi Sedunia dijadikan sebagai momentum untuk menggugah kesadaran masyarakat global akan pentingnya mencegah dan mengendalikan tekanan darah. Pada tahun 2011 tema Hari Hipertensi Sedunia adalah “Know Your Number and Target Your Blood Pressure” (Kenali Tekanan Darah Anda dan Kendalikan). Tulisan ini

dimaksudkan untuk mengingatkan kembali pentingnya memerhatikan tekanan darah. Secara khusus akan dibahas keterkaitan hipertensi dan penyakit jantung.

Hipertensi

Tekanan diperlukan untuk keajegan aliran darah yang membawa oksigen, nutrisi dan hormon-hormon ke seluruh sel-sel tubuh. Darah yang dipompa otot jantung akan menghasilkan tekanan sehingga dapat mengalir menyusuri pembuluh-pembuluh darah tubuh yang apabila dibentangkan, panjangnya diperkirakan sama dengan 100 ribu km atau jarak sejauh 2,5 kali mengitari bumi. Tekanan darah selalu disebutkan dengan dua bilangan, misalnya 120/80. Angka 120 adalah tekanan sistolik yaitu tekanan maksimal pembuluh darah saat jantung berkontraksi. Angka 80 adalah tekanan diastolik yaitu tekanan darah minimal seusai jantung berkontraksi. Tekanan darah diukur dengan satu mmHg. Berapa tekanan darah yang sesungguhnya aman bagi tubuh merupakan topik yang terus menjadi kajian para ahli. Saat ini konsensus para ahli hipertensi menyebutkan bahwa tekanan darah dipandang normal jika berada pada kisaran dibawah 120/80 mmHg. Anda dianggap menderita hipertensi apabila tekanan darah mencapai 140/90 mmHg ke atas. Semakin tinggi tekanan darah Anda semakin tinggi pula risikonya. Kewaspadaan akan datangnya hipertensi memicu para ahli untuk membuat klasifikasi prehipertensi yaitu tekanan darah sistolik yang berada pada kisaran 120-139 mmHg atau tekanan darah diastolik berada pada nilai 80-90 mmHg.

Hipertensi dan Gangguan Jantung

Hipertensi berpotensi menyebabkan berbagai gangguan jantung seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung hingga gangguan irama jantung. Hasil penelitian Badan Kesehatan Sedunia (WHO) menunjukkan hampir setengah dari kasus serangan jantung dipicu oleh tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang terus meningkat dalam jangka panjang akan mengganggu fungsi endotel,

sel-sel pelapis dinding dalam pembuluh darah. Disfungsi endotel ini mengawali proses pembentukan kerak-kerak yang dapat mempersempit liang pembuluh koroner, pembuluh yang menjadi jalur nutrisi dan energi bagi jantung. Akibatnya, suplai zat-zat esensial bagi kehidupan sel-sel jantung jadi terganggu. Bahkan pada keadaan tertentu peninggian tekanan darah dapat meretakkan plak-plak koroner itu, sehingga aliran darah jadi tersumbat yang berakibat kejadian serangan jantung. Pengidap tekanan darah tinggi berisiko dua kali lipat menderita penyakit jantung koroner. Risiko penyakit jantung menjadi berlipat ganda apabila penderita tekanan darah tinggi juga menderita kencing manis, hiperkolesterol atau terbiasa merokok.

Tidak hanya pembuluh koroner jantung yang terkena dampak hipertensi, namun juga otot jantung. Tekanan darah yang terus menerus tinggi akan membebani otot bilik kiri jantung yang berfungsi sebagai pompa utama darah. Awalnya otot bilik kiri ini akan menebal sebagai kompensasi untuk mengatasi beban tekanan darah. Bila peninggian tekanan tak kunjung diatasi maka fungsi pompa jantung pun akan menurun. Fungsi jantung yang lemah akibat hipertensi adalah suatu kondisi yang tak bisa dipulihkan. Obat-obatan terkini hanya mampu mencegah progresivitas penurunan fungsi jantung tersebut.

Hipertensi juga dapat menyebabkan gangguan irama jantung. Gangguan irama yang paling sering adalah yang disebut *atrial fibrillation*, yaitu suatu jenis irama jantung yang membuat serambi jantung bergetar tidak beraturan. Gangguan irama ini dapat memicu timbulnya gumpalan darah di dalam ruang-ruang jantung. Bila gumpalan darah tersebut terlepas dapat menyumbat liang pembuluh darah otak dan mengakibatkan stroke.

Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi

Pengobatan hipertensi kini dapat dilakukan dengan lebih mudah dibanding sebelumnya. Telah tersedia berbagai jenis obat hipertensi yang dapat disesuaikan dengan beragam kondisi yang

menyertai hipertensi. Obat-obat hipertensi yang baik tidak selalu mahal. Telah tersedia secara luas obat hipertensi generik dengan harga yang relatif terjangkau. Oleh karena hipertensi biasanya disertai faktor-faktor risiko lain seperti hiperkolesterol dan kencing manis maka pengobatan faktor risiko penyerta tersebut penting untuk dilakukan. Pada era mendatang, akan berkembang pengobatan hipertensi yang disebut farmakogenetik. Pada metode ini, obat-obatan yang diberikan akan disesuaikan dengan respon gen seseorang.

Obat-obat anti hipertensi tidak akan berperan efektif bila tidak diiringi pola hidup sehat. Bahkan pola hidup sehat merupakan strategi utama pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pola hidup sehat yang bermanfaat diantaranya adalah pola hidup aktif, memelihara berat badan ideal, makan gizi seimbang dengan menurunkan asupan garam serta menghentikan kebiasaan merokok. Terkait pola hidup sehat ini, peran ahli medis sangatlah terbatas. Diperlukan peran luas pemerintah dan masyarakat termasuk lembaga swadaya masyarakat dan organisasi politik untuk bersama-sama mendorong dan mengembangkan pola hidup sehat tersebut. Maka, marilah Hari Hipertensi Sedunia ini kita jadikan momentum yang tepat untuk bahan renungan bersama dan inisiatif melakukan gerakan bersama.

Dr.A.Fauzi Yahya SpJP(K) adalah spesialis penyakit jantung dan pembuluh darah R.S. Dr. Hasan Sadikin/FK Universitas Padjadjaran dan pengurus pusat Perhimpunan Hipertensi Indonesia.

Nomor Telepon/HP : 0819 10159813

Nomor Rekening : Bank Mandiri cabang Harapan Kita-Jakarta a/c 1160000069741.

NPWP :19.585.496.3-424.000