

## **Hari Hipertensi Sedunia**

### **HIPERTENSI: *THE SILENT KILLER***

**Bambang Hartono\***

Mungkin banyak yang tidak menyadari bahwa tanggal 17 Mei 2011 adalah Hari Hipertensi Sedunia atau *World Hypertension Day*. Bisa dimaklumi, karena pada umumnya masyarakat memang masih belum peduli terhadap tekanan darahnya. Saat ini diperkirakan terdapat 76 persen kasus hipertensi di masyarakat yang belum terdiagnosis, karena penderitanya tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah peningkatan abnormal tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Dalam keadaan normal, tekanan darah sistolik (saat jantung memompakan darah) kurang dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik (saat jantung istirahat) kurang dari 80 mmHg. Perhimpunan Hipertensi Indonesia (PERHI) membuat batasan yang disebut hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 85 mmHg. Tekanan darah disebut optimal bila berada pada kisaran 120 mmHg/70 mmHg.

#### ***THE SILENT KILLER***

Hari Hipertensi Sedunia tahun ini bertemakan “*Know Your Numbers, Target Your Blood Pressure*”, yang dalam versi Bahasa Indonesianya berbunyi “Kenali Tekanan Darah Anda dan Kendalikan”. Tema itu untuk kondisi Indonesia dirasa sangat tepat, karena saat ini, hipertensi telah muncul sebagai masalah kesehatan masyarakat yang tidak boleh diabaikan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia (berdasarkan pengukuran tekanan darah) sangat tinggi, yaitu 31,7 persen dari total penduduk dewasa. Prevalensi ini jauh lebih tinggi dibanding Singapura (27,3 persen), Thailand (22,7 persen), dan Malaysia (20 persen).

Hipertensi memang dapat dikatakan sebagai pembunuh diam-diam atau *the silent killer*. Hipertensi umumnya terjadi tanpa gejala (asimtomatis). Sebagian besar orang tidak merasakan apa pun, walau tekanan darahnya sudah jauh di atas normal. Hal ini dapat berlangsung bertahun-tahun, sampai akhirnya penderita (yang tidak merasa menderita) jatuh ke dalam kondisi darurat, dan bahkan terkena penyakit jantung, stroke atau rusak ginjalnya. Komplikasi ini yang kemudian banyak berujung pada kematian, sehingga yang tercatat sebagai penyebab kematian adalah komplikasinya. Dalam hal ini patut disimak perkembangan berikut. Penyakit jantung koroner misalnya, yang sangat erat berkaitan dengan hipertensi, ternyata secara perlahan-lahan tapi pasti telah merangkak naik sebagai penyebab kematian utama di Indonesia. Dalam Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) yang diselenggarakan Departemen Kesehatan tahun 1972, ia masih berada pada urutan ke-11. Pada SKRT tahun 1986, secara mengejutkan naik menduduki urutan ke-3, dan sejak SKRT tahun 1992, kemudian 1995, lalu 2001, posisinya telah mencapai urutan ke-1. Hanya dalam tempo 20 tahun, dari urutan ke-11 melesat ke urutan ke-1, dan bertahan sampai saat ini. Jadi, *the silent killer* ini benar-benar laksana teroris – bertahun-tahun menyerang tubuh kita secara diam-diam, dan tiba-tiba dalam sekejap menyebabkan kematian, atau setidaknya ketidaknyamanan (kelumpuhan).

## **KECENDERUNGAN**

Saat ini terdapat kecenderungan yang mengkhawatirkan. Beberapa puluh tahun lalu, hipertensi dan berbagai komplikasi beratnya dikenal sebagai penyakit yang hanya menyerang orang-orang tua (usia 50 tahun ke atas). Tetapi dalam beberapa tahun terakhir ini, banyak dijumpai kasus kematian mendadak, kelumpuhan, atau stroke yang menyerang orang-orang berusia muda (di bawah 50 tahun). Berarti “sang teroris” mulai menyerbu kelompok usia

produktif yang merupakan tulang punggung perekonomian. Jika hal ini dibiarkan, bisa jadi semua kelompok usia produktif kita akan mengidap hipertensi. Hem, betapa mengerikannya!

Memang banyak faktor risiko bagi meningkatnya kasus hipertensi. Namun demikian, para ahli umumnya bersepakat bahwa faktor risiko yang utama adalah perilaku atau gaya hidup (*life style*). Itulah maka *the 5<sup>th</sup> Scientific Meeting on Hypertension* yang diselenggarakan oleh PERHI pada 26-27 Februari 2011 yang lalu di Jakarta bertemakan “*Hypertension and Risk Factors Interaction: Preventing Cardiovascular Complications by Life Style Modification*”.

Dulu kita banyak makan pecal, gado-gado, lotek, karedok, dan sejenisnya yang kaya akan sayuran. Tetapi dalam beberapa dasawarsa terakhir, kita, terutama anak-anak, tidak lagi doyan makanan *jadul* itu, karena lebih menggemari *hamburger, donut, pizza, bakso*, dan juga mie *instant*. Riskesdas 2007 menunjukkan bahwa 93,6 persen penduduk Indonesia kurang makan buah dan sayur. Keripik kentang (*potato chips*) dan sejenisnya yang merupakan jajanan berkadar garam tinggi juga menjadi kegemaran anak-anak. Tidak hanya anak-anak. Riskesdas 2007 melaporkan bahwa hampir seperempat (24,5 persen) penduduk Indonesia berusia di atas 10 tahun mengonsumsi makanan asin setiap hari, satu kali atau lebih. Oleh sebab itu, maka konsumsi garam di masyarakat kita masih terbilang tinggi, yaitu 15 gram per-orang per-hari. Angka ini jauh dari batas maksimal yang dianjurkan, yaitu 6 gram atau sekitar 1 sendok teh per-orang per-hari. Padahal, garam merupakan salah satu bahan yang harus dikurangi jika seseorang ingin terhindar dari hipertensi.

Kurang gerak juga merupakan faktor risiko yang cukup menonjol saat ini. Kemajuan teknologi yang merambah bahkan sampai ke desa-desa, telah sangat memanjakan orang. Jalan kaki atau bersepeda digantikan ojek atau angkot. Tangga diganti *lift* atau eskalator. Anak-anak yang dulu bermain kasti atau petak umpet yang banyak berlari, kini lebih asyik bermain *play-*

*station* atau *game online* yang hanya membutuhkan gerakan jari-jari tangan. Riskesdas 2007 menunjukkan bahwa 48,2 persen penduduk Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik. Kegemukan (obesitas) akan memicu terjadinya hipertensi pada orang-orang yang memiliki kepekaan turunan. Hal-hal tersebut masih diperparah dengan kebiasaan buruk lain seperti merokok, mengonsumsi alkohol, dan stress. Dari Riskesdas 2007 diketahui bahwa 23,7 persen penduduk umur 10 tahun ke atas merokok setiap hari.

### **LANGKAH KE DEPAN**

Gaya hidup masyarakat harus segera diubah. Memang tidak mudah mengubahnya, karena hal itu juga berarti perubahan terhadap sistem nilai dan norma-norma, selain peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat. Sebenarnya saat ini bibit-bibit ke arah perubahan sudah mulai tampak – misalnya semakin banyaknya orang yang gemar berjalan kaki atau bersepeda. Diperlukan pelebagaan dalam bentuk sistem yang dapat mempercepat perubahan bibit-bibit itu menjadi budaya bangsa secara menyeluruh.

-----  
Bambang Hartono, Sekretaris Eksekutif Perhimpunan Hipertensi Indonesia  
Nomor Telepon/HP: 021 8848678 / 08129648009  
Nomor Rekening: BNI Cabang Tebet – 0098196271  
NPWP: 5.970.3132.407