

## PENANGGULANGAN HIPERTENSI

### Kurangi Konsumsi Garam

JAKARTA, KOMPAS – Membatasi asupan garam menjadi tidak lebih dari enam gram per hari atau satu sendok teh garam dapur, dapat mengurangi 5,4 mmHg tekanan darah sistolik (saat otot jantung berkontraksi) dan 2,8 mmHg tekanan darah diastolik (saat otot jantung tidak berkontraksi) pada orang dengan tekanan darah tinggi.

Hal itu dikatakan dokter spesialis jantung dan pembuluh darah yang juga anggota Dewan Penasihat Perhimpunan Hipertensi Indonesia, Arieska Ann Soenarta, dalam konferensi pers "Cegah dan Kontrol Hipertensi agar Terhindar dari Kerusakan Jantung, Otak, dan Ginjal", Jumat (7/3), di Jakarta.

Menurut Arieska, salah satu faktor yang berpengaruh menaikkan tekanan darah adalah garam. "Harus ada cara untuk mengurangi asupan garam. Lebih baik makan sayuran rebus dan buah-buahan serta hindari makanan siap saji," katanya.

Dia mengingatkan, sodium tidak hanya berbentuk garam, tetapi juga terdapat dalam kecap dan sambal yang kerap jadi pendamping makanan serta berbagai makanan siap saji.

Guru Besar Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Suhardjono menambahkan, pembatasan konsumsi garam dapur dilakukan untuk mencapai target tekanan darah normal, yakni 120/80 mmHg.

Untuk orang dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) tingkat I, yakni 140/90 mmHg, pembatasan konsumsi garam sebanyak satu sendok teh sehari dapat menurunkan tekanan darah menjadi 134,6/87,2 mmHg, yang berarti normal tinggi.

Menurut dokter ahli ginjal hipertensi itu, mengubah gaya hidup menjadi hal mendasar dalam mengendalikan tekanan darah tinggi. "Selain mengurangi garam, mengurangi konsumsi alkohol, rokok, serta berolahraga cukup bisa mengurangi tekanan darah tinggi," kata Suhardjono.

Sampai saat ini, hipertensi masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Data riset kesehatan dasar 2013 menyebutkan, prevalensi hipertensi 26,5 persen dari jumlah penduduk. Suhardjono mengumpamakan, jika ada empat orang berkumpul, satu di antaranya adalah penderita hipertensi.

#### Gaya hidup

Hipertensi sebenarnya bisa dicegah kalau terdeteksi sejak dini. Selain mengubah gaya hidup, masyarakat juga perlu dididik untuk tahu status tekanan darahnya.

"Periksakan tekanan darah sekarang juga, sebelum muncul keluhan pusing dan lain-lain. Terutama untuk yang berpotensi hipertensi karena warisan genetik dari orangtuanya," kata Suhardjono.

Wakil Ketua I Perhimpunan Hipertensi Indonesia Yuda Turana mengatakan, hipertensi tidak memiliki gejala spesifik karena itu sering terlambat dideteksi. "Gejala yang dianggap gejala hipertensi umumnya merupakan tanda-tanda kerusakan organ, misalnya separuh wajah kesemutan, itu bisa menjadi gejala stroke," kata Yuda.

Sebagaimana diketahui, hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya kerusakan organ, serta menimbulkan komplikasi stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. (A06)