

# WORLD HYPERTENSION DAY

May 17, 2012

Initiated by the World Hypertension League

[www.inash.or.id](http://www.inash.or.id)



**PERHIMPUNAN HIPERTENSI INDONESIA**  
INDONESIAN SOCIETY OF HYPERTENSION

Tabel Indeks Massa Tubuh

Kurang dari 18,5	Berat badan kurang
18,5 - 24,9	Berat badan normal
25,0 - 29,9	Berat badan berlebih
30,0 - 39,9	Obesitas (Gemuk)
≥ 40,0	Obesitas parah

## Healthy Life Style - Healthy Blood Pressure

Tekanan darah ideal berada pada kisaran dibawah 120/80 mmHg. Seseorang dikatakan menderita penyakit darah tinggi atau yang juga dikenal dengan istilah hipertensi bila terdapat peningkatan tekanan darah menetap diatas atau sama dengan 140/90 mmHg.

Tekanan darah yang meningkat dalam waktu lama dapat menimbulkan komplikasi penyakit-penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung, dan penyakit ginjal.

Saat ini diperkirakan bahwa hipertensi diderita oleh 1 milyar umat manusia. Pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi diprediksi melonjak menjadi 1,5 milyar. Tiga perempat penderita hipertensi akan berada di negara berkembang. Sekitar 7,1 juta kematian terkait dengan hipertensi. Di Indonesia sendiri, 1 dari 3 penduduk berusia 18 tahun ke atas memiliki tekanan darah di atas normal.

Sekitar 90-95 % hipertensi tidak diketahui penyebab pasti. Sejumlah faktor yang terkait gaya hidup seperti kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, kelebihan berat badan, diet tinggi lemak, asupan garam berlebih dan konsumsi berlebih alkohol berperan dalam peninggian tekanan darah. Upaya modifikasi gaya hidup tersebut dapat mencegah dan mengontrol hipertensi. Gaya hidup sehat bisa mengurangi dosis dan jenis obat yang dikonsumsi dan lebih jauh akan menekan risiko penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke. Begitu pentingnya peran gaya hidup pada hipertensi ini sehingga tema hari hipertensi dunia tahun 2012 adalah "Healthy Lifestyle, Healthy Blood Pressure". Terdapat tiga kunci bagi terciptanya gaya hidup sehat, yakni (1) Menjaga berat badan, (2) Makan makanan sehat, dan (3) Hidup secara aktif.

Menjaga Berat Badan. Saat ini semakin banyak orang yang kelebihan berat badan. Padahal berat badan berlebihan atau obesitas dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Cara yang cukup efektif untuk memantau berat badan adalah dengan menggunakan tabel "Indeks Massa Tubuh" (Body Mass Index). Untuk mendapatkan indeks masa tubuh, bagilah berat badan (dalam kilogram) dengan pangkat dua tinggi badan (dalam meter). Misalnya, jika berat badan 60 kilogram dan tinggi badan 1,6 meter, maka indeks massa tubuh sekitar 24 atau dalam batas normal (lihat tabel), yaitu hasil pembagian 60 oleh 2,56 (kuadrat dari 1,6).

Makan Makanan Sehat. Biasakanlah makan secara sehat. Tiga hal yang perlu anda biasakan adalah: (a) Batasi porsi makan Anda, (b) Makanlah perlahan-lahan dan nikmatilah, sebab jika makan dengan cepat Anda akan mudah kebablasan – makan banyak, (c) Jangan makan makanan yang terlalu asin, dan (d) Hindari makan makanan olahan atau cepat saji. Selain itu (e) Banyak-banyak makan buah dan sayur, (f) Cobalah jadi vegetarian setidaknya sehari dalam seminggu, (g) Makanlah kacang-kacangan yang masih segar sebagai camilan, dan (h) Hindari merokok dan minum-minuman beralkohol.

Hidup Secara Aktif. Aktiflah dengan apa pun yang anda sukai – berjalan kaki, bersepeda, berenang, bermain futsal, berkebun, menari – apa saja yang membuat anda gembira! Jika anda orang yang sibuk sehingga tidak banyak punya waktu senggang, usahakan untuk menyisakan sekedar sepuluh menit untuk melakukan aktivitas fisik ringan, dua kali sehari (jadi dari 1.440 menit yang anda miliki dalam sehari semalam, sisakan 20 menit saja!). Lakukan hal-hal sebagai berikut.

- Gunakan tangga untuk mencapai tempat kerja di lantai atas (jangan naik lift).
- Parkirlah mobil 100 – 200 meter dari tempat kerja, dan berjalan kakilah.
- Hidupkan musik dan menari atau berdansalah.
- Berjalan kakilah dari tempat kerja ketika pergi makan siang.
- Jika anda bekerja di belakang meja, bangkitlah setiap satu jam untuk meregang tubuh dan berjalan-jalan.
- Jika di rumah, bermainlah di halaman dengan anak atau cucu atau tetangga Anda.

Dengan mengelola gaya hidup secara sehat, berarti anda telah berupaya menjaga hidup anda. Menjaga untuk hidup panjang. Menjaga agar dalam hidup yang panjang itu, anda berada dalam kenyamanan (tidak berpenyakit atau menderita seperti lupa ingatan, lumpuh, harus cuci darah, dan lain-lain). Jadi, tetap hidup aktif agar darah mengalir dalam tubuh dengan tekanan ideal!

Sponsored by:

