
Hipertensi Merupakan Problema di Masyarakat

dr. A. Guntur Hermawan
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
Surakarta

Pendahuluan :

Dengan kemajuan teknologi di abad ini, kematian yang disebabkan penyakit infeksi berkurang sedang penyakit sistem kardiovaskuler terus meningkat. Berkurangnya penyakit infeksi ini kiranya disebabkan beberapa faktor yaitu :

- Perbaikan sosioekonomi masyarakat.
- Pemberantasan kuman penyakit yang efektif disertai dengan tindakan pencegahan penularan penyakit yang lebih baik.
- Diketemukannya obat-obat antibiotika yang baru.
- Meningkatnya penyuluhan kesehatan dan majunya promosi pengetahuan kesehatan.

Pada saat ini di negara yang maju, penyakit sistem kardiovaskuler merupakan penyebab kematian yang paling utama (1). Penyakit sistem kardiovaskuler yang pada saat ini merupakan masalah di masyarakat yang perlu segera ditangani adalah penyakit **tekanan darah tinggi**.

Mengingat prevalensinya cukup tinggi dan pada umumnya sebagian besar penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menderita tekanan darah tinggi, kadang-kadang tekanan darah tinggi ini ditemukan secara kebetulan waktu penderita datang ke dokter untuk memeriksakan penyakit lain: Di Indonesia prevalensi tekanan darah tinggi cukup tinggi, meskipun tidak setinggi di negara-negara yang sudah maju, yaitu sekitar 10% (2,3,4): Sedangkan WHO memperkirakan bahwa 20% dari umat manusia yang berusia setengah baya menderita tekanan darah tinggi (5)

Bila penyakit tekanan darah tinggi tidak diobati, tekanan darah semakin meningkat dengan bertambahnya umur penderita, dan tekanan darah yang terus meningkat dapat memberikan komplikasi pada jantung, ginjal dan otak penderita. Oleh sebab itu penyakit tekanan darah tinggi harus segera ditanggulangi. Usaha menanggulangi penyakit tekanan darah tinggi ini cukup serius baik di dalam maupun di luar negeri, bahkan Hari Kesehatan Sedunia 7 April 1978 mengambil tema *Down with high blood pressure* (5).

Penyebab tekanan darah tinggi

Ada berbagai-bagai pendapat dan teori mengenai penyebab tekanan darah tinggi, namun pada umumnya berpendapat (6) bahwa hanya sebagian kecil (20%) dapat diketahui penyebabnya yaitu :penyakit ginjal, tirotoksikosis, coarctasio aorta,

Cushing syndrome, tumor glandula suprarenalis. Sebagian besar (80%) tidak diketahui dengan pasti penyebabnya dan disebut tekanan darah tinggi esensial.

Banyak pendapat yang dikemukakan tentang penyebab tekanan darah tinggi esensial ini, di antaranya menyatakan bahwa tekanan darah tinggi esensial tidak disebabkan satu macam sebab,akan tetapi sebagai akibat kompleks faktor-faktor yang satu sama lain saling berkaitan (3,4): Ada kemungkinan tekanan darah tinggi esensial sudah dimulai sejak anak-anak, meskipun sekarang belum ada bukti-bukti yang meyakinkan. Bila hal tersebut dapat dibuktikan betul maka kita dapat mengadakan prevensi sejak kanak-kanak (4).

Beberapa variabel telah banyak diselidiki dan kemungkinan ada hubungannya dengan terjadinya tekanan darah tinggi di masa mendatang antara lain :

- Tekanan darah itu sendiri:
- Umur.
- Frekuensi nadi
- Kadar gula dalam plasma:
- Kadar kolesterol dalam plasma.
- Intake garam yang terlalu tinggi:
- Berat badan yang berlebihan:
- Cara hidup yang tidak teratur dan selalu tergesa-gesa.

Menurut WHO penyebab tekanan darah tinggi esensial berkaitan langsung dengan "PERADABAN HIDUP" (5). Makin modern suatu kehidupan dituntut konsekuensi penggunaan waktu yang serba cepat, segalanya selalu harus cepat sehingga kehidupan selalu tergesa-gesa. Akibatnya ketenangan dan ketenteraman kehidupan berkurang.

Ini merupakan salah satu faktor yang penting untuk terjadinya penyakit tekanan darah tinggi. Tetapi penyebab-penyebab yang pasti sampai sekarang ini belum dapat di ketemukan (5).

Tanda-tanda & komplikasi tekanan darah tinggi

Menurut kriteria WHO penderita dikatakan mempunyai tekanan darah tinggi bila tekanan darah sistolik sama atau lebih besar dari 160 mmHg, tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 95 mmHg (4). Gejala yang dirasakan oleh penderita tekanan darah tinggi sangat individual sekali; kadang-kadang terasa :

- Pusing-pusing di seluruh kepala dan kadang-kadang sampai terjadi muntah-muntah:
- Rasa sakit dan kaku pada kuduk/leher bagian belakang.

Penderita iritabel, mudah tersinggung dan mudah marah — Tetapi kadang-kadang penderita tidak merasa apa-apa:

Tanpa pengobatan yang memadai, tekanan darah tinggi dapat menyebabkan komplikasi berupa : pembesaran jantung yang dapat berakhir dengan kegagalan jantung ; iskemia / infark jantung yang sering menyebabkan kematian mendadak; perdarahan/gangguan peredaran darah otak; kegagalan fungsi ginjal yang dapat berakhir dengan kematian akibat uremia.

Pedoman untuk mencegah tekanan darah tinggi.

- 1 Batas terendah untuk tekanan darah tinggi adalah 160/90mmHg walaupun tingkat ini belum memerlukan pengobatan, tetapi sebaiknya diturunkan menjadi 140/90 mmHg.
- 2 Seseorang yang umurnya lebih dari 40 tahun sebaiknya sering melakukan pemeriksaan tekanan darah tinggi.
3. Jagalah kondisi badan agar tetap optimal dan berat badan janganlah berlebihan.
4. Cara hidup yang teratur dan gunakan waktu seefektif mungkin, janganlah terlalu tergesa-gesa dalam menggunakan

waktu ('kemrungsung'), sehingga dapat mengganggu kestabilan emosi

5. Hendaknya mengingat risiko-risiko yang tinggi untuk penyebab terjadinya tekanan darah tinggi misalnya : merokok kolesterol dan kegemukan.
6. Bagi seseorang yang telah menderita tekanan darah tinggi, di anjurkan memeriksakan diri ke dokter secara kontinyu dan tiga atau enam bulan sekali memeriksakan darah di laboratorium.

KEPUSTAKAAN.

- 1 Moch: Saleh. Kelainan Cardiovasculair pada usia lanjut. Geriatri I, Semarang 1977.
- 2: Boedhi Dharmoyo : Diagnose dan penanganan payah jantung: Simposium penyakit Jantung Semarang 1979:
- 3 Imam Parsudi, A: Epidemiologi Hypertensi: Simposium Hypertensi: Persatuan Ahli Penyakit Dalam, Padang, Desember 1977:
4. Imam Parsudi: A : Penyakit Jantung Hypertensi: Simposium Penyakit Jantung, Semarang, 21 April 1979:
5. Pertemuan WHO tentang hipertensi: Pharos Belletin no : 4—1978:
6. Maegraraith B:G: and Giller H:M : Management and Treatment of Tropical Disease , 1971:

Kalender Kegiatan Ilmiah

27 — 30 Agustus 1980

Simposium Peningkatan Penggunaan Air Susu Ibu ke I

Tempat : Manado
Tema : Dengan ASI dan rehidrasi, diare diatasi, kematian tidak terjadi,.

25 — 27 September 1980

Simposium Penelitian Tumbuhan Obat III

Tema : Peranan obat tradisional dalam meningkatkan dan meratakan pemeliharaan kesehatan masyarakat.

Tempat : Kampus Universitas Gajah Mada, Yogyakarta
Acara : 1. Acara ilmiah : — presentasi kertas kerja hasil penelitian tentang tumbuhan obat

2. Kongres Perhimpunan Peneliti Bahan Obat Alami ke I.

Pendaftaran : dialamatkan kepada Sekretariat Panitia Penyelenggara Simposium Penelitian Tumbuhan Obat III Bagian Biologi Farmasi, Fakultas Farmasi UGM Sekip Utara — Yogyakarta.

Uang pendaftaran Rp. 6.000,

23 — 27 September 1980

Kongres Nasional ke XIV Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI) dan Peringatan Tridasawarsa PDGI

Tempat : Balai Sidang, Jakarta
Tema : Pengembangan peranan dokter gigi dalam mengisi pembangunan Nasional di bidang kesehatan.

Acara : acara ilmiah, sidang organisasi, panel diskusi, Pekan Kesehatan Gigi, Reuni warga PDGI, Pertemuan Ikatan peminat/keahlian, pariwisata/olahraga, Pameran alat dan perlengkapan kedokteran gigi, lomba foto kesehatan gigi.

Ketua : drg. Hendro Tjahjono
Sekretaris : drg. Josef Hadisutirto
Sekretariat : FKG Universitas Prof. Dr. Moestopo (beragama)
JL Hang Lekir 1 No. 8,
Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.

17 — 19 Nopember 1980

Kongres Nasional ke II Perhimpunan Neurologi Psikiatri Neurochirurgi Indonesia

Tema : Perhimpunan Neurologi Psikiatri Neurochirurgi (PMPNCh) dan pembangunan dalam rangka pemerataan pelayanan kesehatan masyarakat.

Tempat : Gedung Pusat Pengembangan Teknologi Mineral Jl. Jendral Sudirman 623 — Bandung

Sekretariat : Jl. LL. RE. Martadinata No. 11 Bandung.