

Bahaya Hipertensi dan Hubungannya dengan Lansia



Sumber : Alodokter.com

Siapa sih yang tidak tahu dengan penyakit hipertensi?, apa sih hubungannya dengan lansia? Untuk mengetahui hal tersebut, ayo simak ulasan berikut ini.

Menurut WHO, Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) (Sunarwinadi, 2017). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), hipertensi adalah tekanan darah atau denyut jantung yang lebih tinggi daripada normal karena penyempitan pembuluh darah atau gangguan lain.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia. Hal ini dapat menjadi penyebab berbagai penyakit serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal.

Lansia lebih rentan terkena hipertensi karena proses penuaan yang menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kaku dan tekanan darah meningkat secara alami. Selain faktor usia, faktor gaya hidup seperti kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan diet yang tidak seimbang juga dapat meningkatkan risiko hipertensi pada lansia.

Untuk mencegah dan mengatasi hipertensi pada lansia, beberapa hal dapat dilakukan, antara lain:

1. Menjaga pola makan yang sehat dengan mengonsumsi makanan yang rendah garam, lemak, dan kolesterol serta tinggi serat.

2. Menghindari atau mengurangi konsumsi alkohol dan merokok.
3. Berolahraga secara teratur sesuai dengan kemampuan fisik dan kesehatan.
4. Menjaga berat badan yang sehat.
5. Menghindari stres dan menjaga kesehatan mental.

Selain itu, lansia yang sudah terdiagnosis mengalami hipertensi juga perlu menjalani pengobatan secara teratur dan terus menerus. Pengobatan dapat berupa penggunaan obat-obatan, terapi diet, dan terapi olahraga.

Penting bagi lansia untuk memperhatikan tekanan darah secara teratur dan berkala. Hal ini dapat dilakukan dengan mengukur tekanan darah secara mandiri atau dengan berkonsultasi ke dokter secara rutin.

Dalam rangka mencegah dan mengatasi hipertensi pada lansia, peran keluarga dan masyarakat juga sangat penting. Keluarga dan masyarakat dapat membantu lansia untuk menjalani gaya hidup sehat dan memberikan dukungan moral dalam menjalani pengobatan dan menghadapi kondisi kesehatan yang tidak mudah.

Dengan menjaga gaya hidup sehat, menjalani pengobatan secara teratur, dan mendapatkan dukungan dari keluarga dan masyarakat, lansia dapat menghindari risiko serius yang disebabkan oleh hipertensi dan menjalani kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.