

## Hipertensi Lansia: Faktor dan Pencegahannya.

Oleh : Alfia Nuraini



Menurut data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018, prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 62,6%. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah di arteri meningkat di atas nilai normal. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama untuk berbagai penyakit seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pada lansia, hipertensi dapat memiliki dampak yang lebih serius karena adanya risiko komplikasi kesehatan yang lebih tinggi.

Berikut beberapa faktor hipertensi pada lansia :

1. Usia: Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah dalam tubuh cenderung mengalami pengerasan dan peningkatan ketebalan dinding pembuluh darah yang dapat menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah terhadap aliran darah sehingga tekanan darah menjadi lebih tinggi.
2. Keturunan: Faktor genetik dapat mempengaruhi risiko seseorang terkena hipertensi. Orang yang memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi memiliki risiko lebih tinggi terkena kondisi ini.
3. Gaya hidup: Gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya olahraga, diet yang buruk, kelebihan berat badan, dan merokok, dapat meningkatkan risiko hipertensi pada lansia.
4. Penyakit lain: Beberapa kondisi medis lain, seperti diabetes, obesitas, dan penyakit ginjal, juga dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Dalam rangka menangani masalah hipertensi pada lansia, pemerintah Indonesia telah melakukan beberapa program seperti Program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Program JKN memberikan akses layanan kesehatan yang terjangkau dan berkualitas kepada seluruh masyarakat Indonesia, termasuk lansia yang mengalami hipertensi. Sementara itu, Germas adalah program nasional untuk mendorong masyarakat Indonesia untuk hidup sehat dengan cara mempromosikan pola makan yang sehat, olahraga secara teratur, dan menghindari stress.

Selanjutnya, untuk mencegah atau mengatasi hipertensi pada lansia, beberapa tindakan yang dapat dilakukan pribadi masing-masing adalah :

1. Menjaga berat badan yang sehat: Kegemukan adalah faktor risiko utama untuk hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk menjaga berat badan yang sehat dengan menjaga pola makan sehat dan aktifitas fisik yang cukup.
2. Menjaga pola makan yang sehat: Diet rendah garam dan tinggi serat seperti makan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian dapat membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, membatasi asupan lemak jenuh dan kolesterol juga dapat membantu menjaga kesehatan jantung.
3. Berolahraga secara teratur: Olahraga aerobik seperti berjalan, bersepeda, dan berenang, dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung secara umum.
4. Berhenti merokok: Merokok dapat meningkatkan risiko hipertensi dan berbagai komplikasi kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting untuk berhenti merokok atau menghindari paparan asap rokok.
5. Menjaga stres dengan baik: Stres kronis dapat mempengaruhi kesehatan jantung dan meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres dengan baik, seperti dengan meditasi atau yoga.
6. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur: Pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat membantu mendeteksi hipertensi yang diderita oleh lansia sehingga dapat memperoleh penanganan yang tepat.

Banyak faktor yang dapat menimbulkan adanya hipertensi. Meskipun hipertensi pada lansia tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, namun dengan menjaga tekanan darah dalam batas yang sehat, risiko penyakit dan komplikasi yang terkait dengan hipertensi dapat diminimalkan.

