

Solusi Sehat

M e n g a t a s i

Hipertensi

* Terapi Herbal

* Terapi Jus

* Terapi Diet





Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi

AP 9580.08.2009

Penulis : Redaksi AgroMedia
Pembaca Ahli : dr. Prapti Utami
Reporter : Novi
Penyunting : Nina Wulandari
Foto : Edy Targo dan Nina
Tata Letak : Wos'etiawan
Desain Sampul : Ug't
Penerbit : PT Agromedia Pustaka

Redaksi:

Jl. H. Montong No. 57, Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 78883030 ext. 213, 214, 215, 216, Faks. (021) 7270996
E-mail : redaksi@agromedia.net

Pemasaran:

Jl. Rajawali IV Blok HD-X No.3, Tangerang 15226
Telp. (021) 7451644, 74863334, Faks. (021) 74863332
E-mail : pemasaran@agromedia.net

Cetakan pertama, 2009

Hak cipta dilindungi undang-undang

Buku Terbitan Agromedia Pustaka
Tersedia secara Online di www.agromedia.net

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

solusi sehat mengatasi hipertensi / Redaksi AgroMedia
Penyunting, Nina -cet.1.-Jakarta; Agromedia Pustaka, 2009

vi + 74 hlm; 13 x 19 cm

ISBN 979-006-250-8

1. Hipertensi.

I. Judul

II. Seri

610



Hipertensi Bisa Dikontrol, Asalkan Disiplin Hidup Sehat

Pada dasarnya, tekanan darah selalu berubah sesuai dengan irama harian tubuh. Jika kita melakukan kegiatan atau berolahraga, tekanan darah akan naik. Pada saat beristirahat atau tidur, tekanan darah akan menurun. Ketika bangun tidur, tekanan darah naik lagi dan begitu seterusnya. Ukuran tekanan darah yang normal pada setiap individu pun berbeda sesuai dengan usia dan kegiatan masing-masing.



Sayuran berwarna-warni sangat baik bagi tubuh manusia



Apa yang Dimaksud dengan Tekanan Darah?

Tekanan darah adalah tenaga yang digunakan untuk memompa darah dari jantung ke seluruh tubuh. Tekanan darah dibagi menjadi dua, yaitu sistolik dan diastolik. Sistolik adalah tekanan dalam arteri yang terjadi ketika darah dipompa dari jantung ke seluruh tubuh, yaitu ketika otot jantung berkontraksi sempurna. Diastolik adalah sisa tekanan dalam arteri saat jantung beristirahat, yaitu ketika otot jantung berelaksasi sempurna. Tekanan ini dinyatakan dalam bentuk angka pecahan. Tekanan sistolik ditulis di atas, sedangkan diastolik di bawah. Jika hasil pengukuran tensi 120/80 mmHg, artinya sistolik Anda 120 dan diastolik 80.

Jantung secara terus-menerus bekerja memompakan darah ke seluruh organ tubuh. Jika tanpa gangguan, porsi tekanan yang dibutuhkan sesuai dengan mekanisme tubuh. Namun, akan meningkat begitu ada hambatan. Inilah yang menyebabkan tekanan darah meninggi. Semakin besar hambatannya, tekanan darah akan semakin tinggi.



A. Kenali Hipertensi Sejak Dini

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Tekanan darah seseorang dengan ukuran tinggi, berat, tingkat aktivitas, dan kesehatan normal adalah 120/80 mmHg. Seseorang disebut menderita hipertensi jika tekanan darahnya di atas 140/90 mmHg.

Secara ekstrem, tekanan darah tinggi dapat merusak bagian dalam dari arteri yang kecil, kemungkinan dapat menyebabkan pembekuan darah. Jika hal ini terjadi dapat menyebabkan serangan jantung (jika terjadi pada jantung), kebutaan (jika terjadi pada retina mata), gagal ginjal (jika pembekuan darah terjadi di ginjal), dan stroke (jika pembekuan darah terjadi di otak). Stroke juga dapat terjadi karena pecahnya pembuluh darah akibat hipertensi sehingga mengakibatkan perdarahan di otak.

Hipertensi merupakan gejala yang biasanya terjadi seiring dengan pertambahan usia seseorang. Penyakit ini dikenal juga sebagai *heterogeneous group of disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi. Penderitanya secara umum



lebih banyak pria (muda dan setengah baya) dibandingkan dengan wanita seusianya. Namun, pada rentang usia 55—64 tahun, risikonya menjadi hampir sama besar antara pria dan wanita. Bahkan setelah berusia 65 tahun, jumlah wanita penderita hipertensi justru lebih banyak dibandingkan dengan kaum pria.

B. Bagaimana Cara Mengetahui Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah?

Anda bisa memeriksa tekanan darah di rumah sakit, praktik dokter, puskesmas, atau mengukur sendiri di rumah jika memiliki alat pengukur tekanan darah. Tekanan darah seseorang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan diastolik (angka bawah) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya. Jika akan memeriksa tekanan darah sebaiknya Anda duduk tenang minimum selama lima menit. Pengukuran dilakukan pada dua tangan dengan tiga posisi, yakni berbaring, duduk, dan berdiri, masing-masing sebanyak 3 kali pemeriksaan.

National Institute of Health, sebuah lembaga kesehatan nasional di Amerika mengklasifikasikan tekanan darah sebagai berikut.



Tekanan Sistolik

- < 119 mmHg : Normal
- 120 – 139 mmHg : Pra-hipertensi
- 140 – 159 mmHg : Hipertensi derajat 1
- 160 mmHg : Hipertensi derajat 2

Tekanan Diastolik

- < 79 mmHg : Normal
- 80 – 89 mmHg : Pra-hipertensi
- 90 – 99 mmHg : Hipertensi derajat 1
- 100 mmHg : Hipertensi derajat 2

Apabila tekanan darah sudah mulai melebihi angka dalam batasan-batasan di atas, Anda harus mulai berhati-hati. Segera berkonsultasi dengan dokter untuk menurunkan tekanan darah.

C. Penyebab

Berbagai faktor dapat memicu terjadinya hipertensi, walaupun sebagian besar (90%) penyebab hipertensi tidak diketahui (hipertensi esensial). Penyebab tekanan darah meningkat adalah peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah tepi, dan peningkatan volume aliran darah. Faktor gizi juga sangat berhubungan dengan terjadinya hipertensi melalui beberapa mekanisme.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Jika tidak ditangani dengan tepat, penyakit hipertensi bisa berujung pada kematian.

D. Jenis-jenis Hipertensi

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer artinya hipertensi yang belum diketahui penyebabnya dengan jelas. Berbagai faktor diduga sebagai penyebab hipertensi primer, seperti bertambahnya umur, stres psikologis, dan faktor keturunan. Sekitar 90% pasien hipertensi masuk dalam kategori ini.

Golongan kedua adalah hipertensi sekunder yang penyebabnya dapat diketahui. Kondisi ini biasanya muncul secara tiba-tiba dan menyebabkan tekanan darah lebih tinggi daripada hipertensi primer. Beberapa kondisi pemicunya antara lain gangguan fungsi ginjal, pemakaian kontrasepsi oral, dan terganggunya keseimbangan hormon yang merupakan faktor pengatur tekanan darah.

E. Gejala

Hipertensi atau tekanan darah tinggi termasuk penyakit yang tidak menunjukkan gejala atau tanda-tanda yang jelas sebelum adanya



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Kontrol Hipertensi dengan Antihipertensi

Berikut jenis antihipertensi yang sering diresepkan dokter.

1. Diuretik

Obat-obatan yang bersifat diuretik membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari dalam tubuh. Berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah.

2. Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitor

Mencegah tubuh memproduksi hormon angiotensin II yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga tekanan darah berkurang.

3. Beta Blocker

Fungsi beta blocker untuk memperlambat detak jantung dan menurunkan kekuatan kontraksi jantung sehingga aliran darah yang terpompa lebih sedikit dan tekanan darah berkurang.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



tidak sedikit. Untuk penderita yang sudah berumur, atau 45 tahun ke atas biasanya dianjurkan jalan pagi 30—45 menit, 3—4 kali per minggu, dilakukan teratur.

6. Berhenti merokok dan minuman beralkohol.
7. Stres berlebihan di tempat kerja dapat memicu timbulnya hipertensi. Kendalikan stres dengan melakukan latihan relaksasi seperti meditasi dan yoga.
8. Memeriksa tekanan darah secara periodik. Apalagi, jika memang memiliki riwayat keturunan hipertensi, harus lebih waspada akan terkena hipertensi pada usia muda. Untuk itu, pemeriksaan setiap bulan sekali sangat dianjurkan, atau sewaktu-waktu jika terjadi keadaan yang tidak sewajarnya, misalnya pusing atau gejala-gejala sakit yang lain.

I. Pengobatan

Apabila Anda sudah terlanjur divonis hipertensi, jangan lantas berputus asa. Apalagi untuk penderita hipertensi esensial yang memang belum ditemukan obatnya. Anda masih dapat



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



adalah vinblastina, vinkristina, vinorelbine, katarantina, leurosina, adenosin, beta-sitosterol, vindolina, vindolisina, kholina, dan tetrahidroalstonina.

Efek Farmakologis

Tapak dara berkhasiat sebagai diuretik, hipoglikemik, hipotensif (menurunkan tekanan darah), sedatif (penenang), hemostatis (penghenti perdarahan), peluruh haid, serta menghilangkan panas dan racun.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



1. Lemak Sehat

Terdapat pada ikan tuna, salmon, dan *flax seed* (biji rami). Makanan tersebut membantu mencegah terbentuknya endapan lemak pada dinding pembuluh darah. Karena itu, jantung tidak perlu bekerja ekstra keras, sehingga tidak terjadi kenaikan darah.

2. Kalium

Merupakan elektrolit penting dan berguna untuk mengendalikan tekanan darah. Terdapat pada sayuran (kol, caisim, bokchoi, brokoli), polong-polongan kering (kacang merah, kacang tolo, kacang hijau), cokelat, jeruk, apel, pisang, tomat, kentang panggang, yoghurt, dan avokad. Tingkatkan pemasukan kalium (4,5 gram atau 120—175 mEq/hari).



Sayuran dan buah-buahan. Mengandung unsur kalium yang diperlukan oleh penderita hipertensi



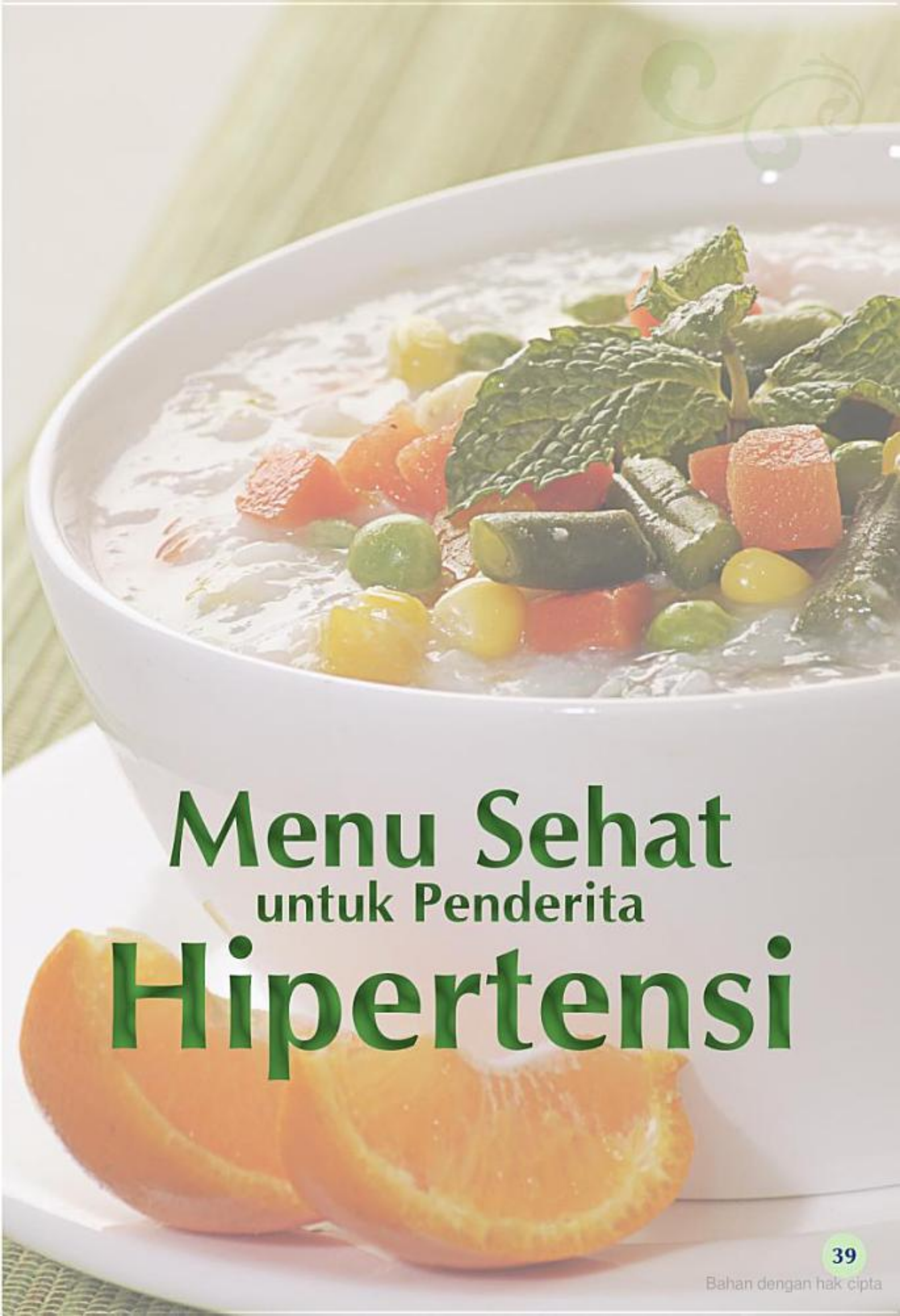
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

A white bowl filled with oatmeal, topped with a variety of fresh vegetables including diced carrots, green beans, and corn, garnished with fresh mint leaves. In the foreground, two slices of orange are placed on a white plate.

Menu Sehat untuk Penderita Hipertensi



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Oyong Kuah Seledri

Bahan

250 gram oyong, kupas, potong-potong
100 gram wortel, kupas, potong bulat
2 batang seledri, potong 2 cm
1 buah tomat ukuran sedang, potong-potong
400 ml air

Bumbu

4 butir bawang merah, iris tipis
3 siung bawang putih, iris tipis
2 buah cabai merah keriting, iris serong tipis

Cara Membuat

1. Rebus air bersama bawang merah, bawang putih, dan cabai hingga mendidih.
2. Masukkan wortel, masak hingga setengah matang.
3. Tambahkan oyong, seledri, dan tomat. Masak hingga semua bahan matang. Angkat.
4. Sajikan selagi hangat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 32,8 kkal
Protein	: 1,4 gram
Lemak	: 0,4 gram
Karbohidrat	: 6,9 gram
Kolesterol	: 0 mg
Serat	: 2,7 gram



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Acar Mentimun





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Mentimun

Mentimun merupakan sumber yang baik untuk vitamin A, B1, C, dan E, besi, belerang, saponin, polifenol, dan flavonoid. Sebagian besar kandungan mentimun adalah air yang merupakan salah satu diuresis terbaik yang mampu melancarkan air seni. Selain itu, mentimun berkhasiat sebagai antiradang, menurunkan kolesterol, menetralkan racun, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah hepatitis, dan melancarkan pencernaan.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



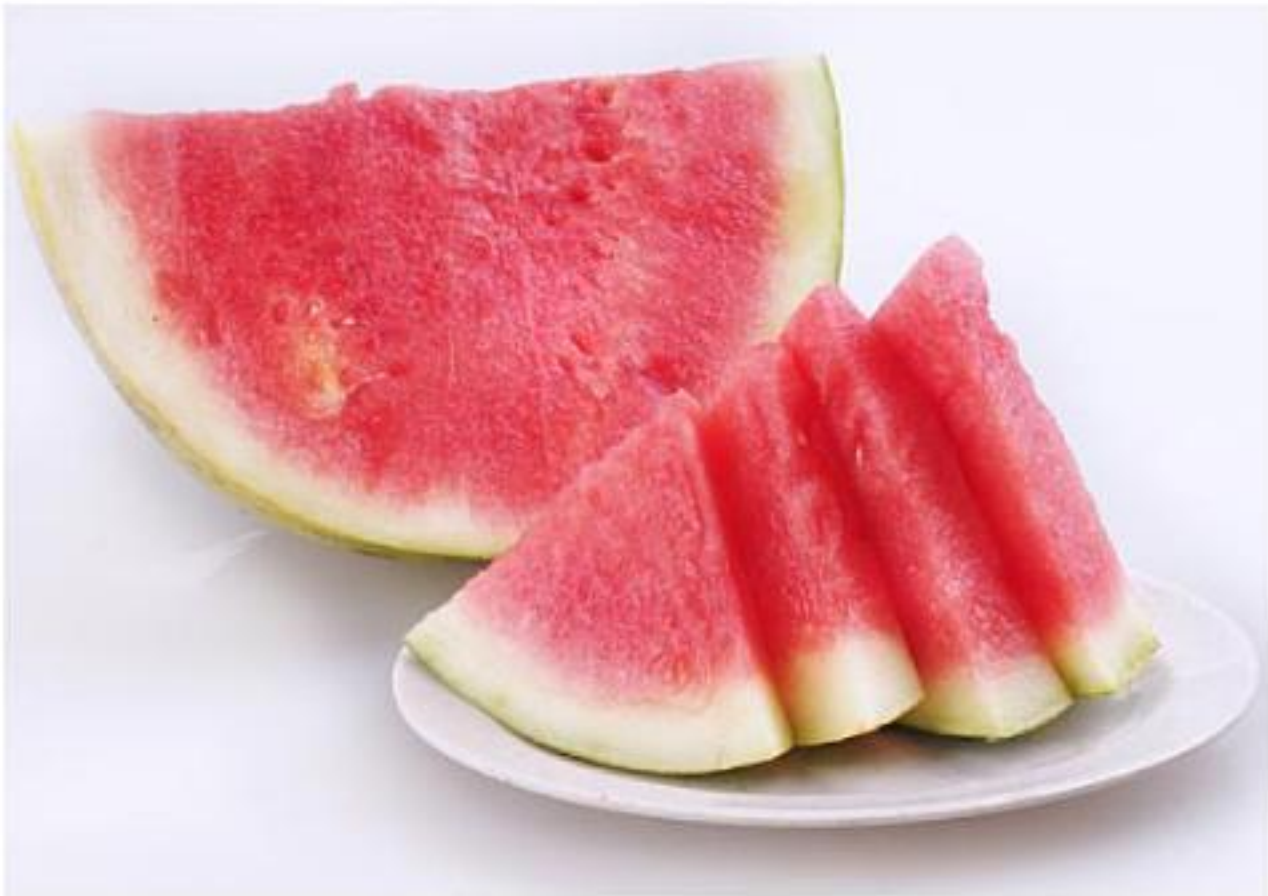
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Semangka

Semangka mengandung banyak air, vitamin A dan C, kalium, kalsium, magnesium, fosfor, dan serat. Kandungan air dan kalium yang sangat besar pada semangka bermanfaat menetralkan tekanan darah (hipertensi). Selain itu, semangka mengandung likopen yang merupakan antioksidan untuk mencegah penuaan dini dan kanker. Manfaat lain semangka adalah untuk mencegah serangan jantung.



Bit gula

Bit mengandung vitamin A, karotenoid, asam folat, kalium, fosfor, kalsium, retinol, tiamin, dan asam askorbat. Kandungan kalium pada buah bit berperan



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Jus Setroba





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Daftar Pustaka

Buku, Majalah, Tabloid, Koran atau Jurnal

- Jusup, Lenny, *Sehat dan Bugar dengan Jus Buah dan Sayuran Tropis* (Cetakan 1), Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007
- Kurniawan, Anie, "Gizi Seimbang untuk Mencegah Hipertensi", Makalah Seminar Hipertensi Senat Mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI, Jakarta, 2002
- Purwati, S., dkk. *Perencanaan Menu untuk Penderita Tekanan Darah Tinggi* (Cetakan 6), Jakarta: Penebar Swadaya, 2002
- Redaksi AgroMedia, *Buku Pintar Tanaman Obat*, Jakarta: AgroMedia Pustaka, 2008
- Redaksi Majalah Nirmala, "Mengatasi Hipertensi Secara Holistik", Jakarta: *Nirmala*, Edisi Juni, 2007

Solusi Sehat

M e n g a t a s i

Hipertensi



Banyak orang menganggap sepele penyakit hipertensi. Padahal sekali Anda divonis terkena hipertensi, penyakit ini akan terus membelit tubuh Anda. Bahkan, hipertensi merupakan faktor penyebab timbulnya penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Apalagi gaya hidup masyarakat Indonesia yang sangat menyukai makanan berlemak dan yang berasa asin. Makanan berlemak dan berkadar natrium tinggi ini sering dituding sebagai penyebab utama penyakit hipertensi, di samping faktor keturunan.

Pengobatan hipertensi bersifat jangka panjang dan harus diobati seumur hidup. Namun, obat-obatan dari dokter terkadang tidak cukup mampu mengatasi hipertensi. Pengobatan alternatif seperti mengonsumsi ramuan herbal, mengonsumsi jus, dan mengatur diet makanan merupakan cara yang bijak untuk mencegah dan mengatasi penyakit hipertensi. Semoga semua penjelasan dalam buku ini dapat membantu Anda dalam menjalankan hidup sehat dan terhindar dari penyakit hipertensi.

Redaksi:

Jl. H. Montong No.57, Ciganjur
Jagakarsa - Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 7888 3030
Ext. 213, 214, 215, 216
Faks. (021) 727 0996
E-mail: redaksi@agromedia.net
Website: www.agromedia.net

ISBN (13) 978-979-006-250-4

ISBN 979-006-250-8



Kesehatan