



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan

: EC00202163553, 11 November 2021

## Pencipta

Nama

: Novendy, Silviana Tirtasari dkk

Alamat

: Jln. Letjen S. Parman No. 1, Slipi, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440

Kewarganegaraan

: Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama

: Novendy, Silviana Tirtasari dkk

Alamat

: Jln. Letjen S. Parman No. 1, Slipi, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440

Kewarganegaraan

: Indonesia

Jenis Ciptaan

: Buku Saku

Judul Ciptaan

: Apakah Anda Berisiko Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)?

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

: 11 November 2021, di Jakarta

Jangka waktu pelindungan

: Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan

: 000286899

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.  
NIP.197112182002121001

## Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

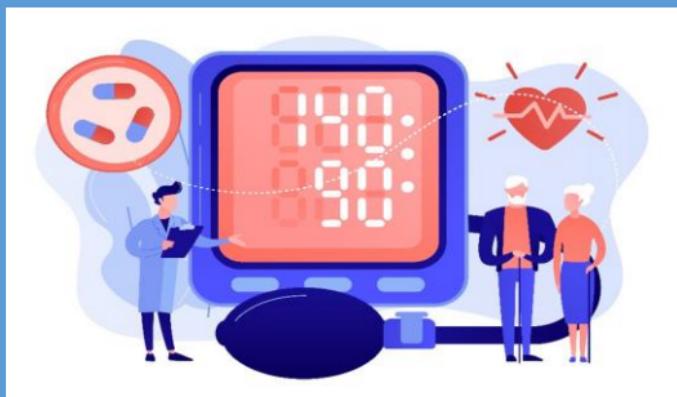
No	Nama	Alamat
1	Novendy	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Slipi
2	Silviana Tirtasari	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Slipi
3	Susy Olivia Lontoh	Jln. Letjen S. Parman, No. 1, Slipi

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Novendy	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Slipi
2	Silviana Tirtasari	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Slipi
3	Susy Olivia Lontoh	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Slipi



# APAKAH ANDA BERISIKO TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI)?



*Novendy  
Silviana Tirtasari  
Susy Olivia Lontoh*

# APAKAH ANDA BERISIKO TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI)?

*Novendy  
Silviana Tirtasari  
Susy Olivia Lantoh*

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara  
Jakarta  
2021

## **Kata Pengantar**

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga buku mengenai faktor risiko hipertensi telah selesai disusun. Hipertensi merupakan suatu penyakit tidak menular. Seseorang dapat menderita penyakit hipertensi karena faktor risiko yang ada. Banyak masyarakat yang belum mengenali dengan baik apa saja faktor risiko yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit hipertensi. Maka dengan ini tersusunlah buku singkat dengan Judul "Apakah Anda Berisiko Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)?".

Melalui buku singkat ini, tim penulis ingin menyampaikan informasi terkait faktor risiko penyakit hipertensi. Informasi dalam buku ini disampaikan secara singkat dan disusun dengan bahasa yang mudah dipahami masyarakat umum.

Tim penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini, terutama LPPM Untar. Terima kasih juga kami ucapkan kepada vectorjuice/freepik yang telah memberi ijin mencantum beberapa gambar yang digunakan dalam buku ini. Tim juga menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam buku ini, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat tim harapkan.

Jakarta, November 2021

Tim Penulis

# **Daftar Isi**

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Pendahuluan	1
Apakah Itu Hipertensi?	2
Apa Faktor Risiko Hipertensi	3
Faktor Risiko Yang Tidak Dapat Diubah	5
Faktor Risiko Yang Dapat Diubah	6
Kapan Kita Harus Periksa Tekanan Darah Secara Rutin?	11
Penutup	12
Daftar Pustaka	13

## Pendahuluan

Hipertensi atau sering dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi medis serius karena secara signifikan dapat meningkatkan risiko timbulnya kelainan pada jantung, otak, ginjal serta penyakit lain. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia sehingga dikenal sebagai *the silent killer*.<sup>1</sup> Berdasarkan data WHO tahun 2021, diperkirakan sebanyak 1,28 miliar berusia 30-79 tahun menderita hipertensi di seluruh dunia, dan dua per tiganya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Data WHO juga memperkirakan sekitar 46% orang dewasa tidak menyadari memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari setengah (42%) orang dewasa dengan hipertensi terdiagnosis dan diobati.

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Risksedas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk berusia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%. Namun prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter sebesar 8,36% dan yang diobati sebesar 8,84%. Prevalensi hipertensi meningkat bila dibandingkan dengan hasil risksedas tahun 2013 yaitu 25,8%.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat timbul akibat faktor-faktor risiko yang ada. Faktor risiko tersebut meliputi faktor risiko yang tidak dapat diubah dan yang dapat diubah. Penyakit hipertensi dapat kita cegah dengan mengenali faktor risiko tersebut sedini mungkin. Maka dengan itu, diharapkan informasi mengenai faktor risiko tersebut dalam buku ini dapat membuat kita menjadi lebih waspada terhadap timbulnya penyakit hipertensi di kemudian hari.

## **Apakah Itu Hipertensi?**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana pada hasil pengukuran tekanan darah didapatkan tekanan darah sistolik (TDS)  $\geq$  140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (TDD)  $\geq$  90 mmHg di fasilitas kesehatan.

Selain itu, tekanan darah dapat dikelompokkan sebagai berikut:

Kategori	TDS mmHg		TDD mmHg
Optimal	< 120	dan	< 80
Normal	120 – 129	dan/atau	80 – 84
Normal-tinggi	130 – 139	dan/atau	85 – 89
Hipertensi derajat 1	140 – 159	dan/atau	90 – 99
Hipertensi derajat 2	160 – 179	dan/atau	100 – 109
Hipertensi derajat 3	$\geq$ 180	dan/atau	$\geq$ 110

Sumber: PERHI, 2019

## **Apa Faktor Risiko Hipertensi?**

Secara garis besar terdapat 2 faktor risiko penyebab penyakit hipertensi, yaitu:

1. Faktor risiko yang tidak dapat diubah
2. Faktor risiko yang dapat diubah

Faktor risiko yang tidak dapat diubah adalah faktor risiko yang melekat pada individu dan tidak dapat diubah, seperti:

- Usia
- Jenis Kelamin
- Genetik
- Ras atau Etnik

Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah adalah faktor risiko akibat perilaku individu yang tidak sehat, seperti:

- Kurangnya aktifitas fisik
- Diet yang tidak sehat (kurang konsumsi makanan berserat, konsumsi tinggi garam)
- Kegemukan atau berat badan berlebih
- Minum terlalu banyak minuman beralkohol
- Merokok dan penggunaan tembakau
- Stress
- Kadar kolesterol yang tinggi
- Kondisi klinis tertentu

# Faktor Risiko **HIPERTENSI**

Kendalikan  
Tekanan Darahmu  
dengan CERDIK

## Risiko yang Tidak Dapat Dimodifikasi



### Umur

Dengan bertambahnya umur, risiko terkena Hipertensi menjadi lebih besar.



### Jenis Kelamin

- Pria mempunyai risiko 2,3X lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibanding wanita.
- Setelah memasuki menopause, prevalensi Hipertensi pada wanita meningkat.
- Setelah usia 65 tahun, akibat faktor hormonal pada wanita kejadian Hipertensi lebih tinggi daripada pria.



### Riwayat Keluarga (Genetik)

## Risiko yang Dapat Dimodifikasi



### Kegemukan (Obesitas)



### Merokok



### Kurang Aktivitas Fisik



### Tinggi Lemak Diet



### Konsumsi Garam Berlebih



### Dislipidemia



### Konsumsi Alkohol Berlebih



### Psikososial dan Stres



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptm.kemenkesRI



@p2ptm.kemenkesRI

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/14/faktor-risiko-penyebab-hipertensi>

# **Faktor Risiko Yang Tidak Dapat Diubah**

## **1. Usia**

Risiko penyakit hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Seiring bertambahnya usia elastisitas pemburuh darah akan turun dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

## **2. Jenis Kelamin**

Kejadian hipertensi lebih sering terjadi pada laki-laki sampai usia 64 tahun, sedangkan pada perempuan akan meningkat risikonya setelah berusia 65 tahun.

## **3. Genetik**

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat diturunkan. Jika orang tua memiliki riwayat penyakit hipertensi, maka ada kemungkinan anda juga dapat menderita penyakit hipertensi.

## **4. Ras atau Etnik**

Ras tertentu, yaitu orang kulit hitam lebih sering mengalami tekanan darah tinggi dari pada orang kulit putih, Hispanik, Asia, Kepulauan Pasifik, Indian Amerika, atau penduduk asli Alaska.

# Faktor Risiko Yang Dapat Diubah

## 1. Kurangnya Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik akan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik sangat baik untuk kesehatan jantung dan sistem peredaran darah anda secara umum, termasuk tekanan darah.



<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/akibat-kurang-melakukan-aktivitas-fisik>

## 2. Diet yang Tidak Sehat (Kurang Konsumsi Makanan Berserat, Konsumsi Tinggi Garam)

Nutrisi yang baik dari berbagai sumber makanan sangat penting untuk kesehatan kita. Konsumsi garam yang terlalu

tinggi serta kalori, lemak jenuh dan trans, gula akan meningkatkan risiko mengalami hipertensi. Penting untuk membuat pilihan makanan sehat karena dapat membantu menurunkan risiko penyakit hipertensi.

### 3. Kegemukan atau Kelebihan Berat Badan

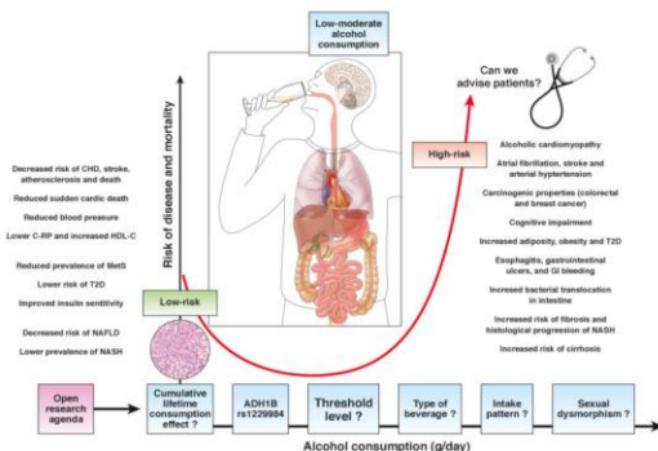
Membawa terlalu banyak beban memberikan tekanan tambahan pada jantung dan sistem peredaran darah Anda. Hal ini akan menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Hal ini akan meningkatkan risiko kejadian hipertensi, penyakit jantung (kardiovaskular), dan penyakit kencing manis (diabetes melitus).



<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-bahaya-obesitas-bagi-kesehatan>

#### **4. Minum Terlalu Banyak Minuman Beralkohol**

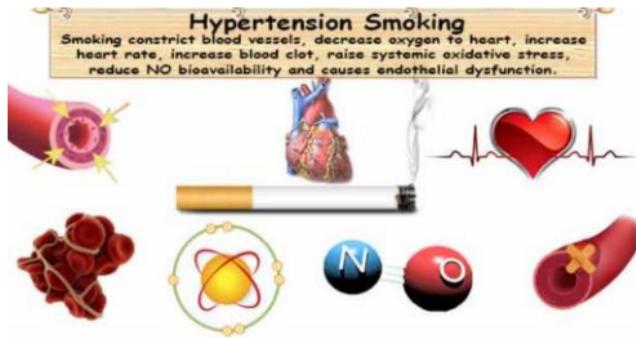
Minum minuman beralkohol secara berlebih dan teratur dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan, seperti: gagal jantung, stroke, dan detak jantung yang tidak teratur (aritmia). Selain itu dapat menyebabkan tekanan darah meningkat dan juga meningkatkan risiko kanker, kegemukan, kecelakaan hingga kejadian bunuh diri.



[https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085\(16\)00005-6/fulltext](https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(16)00005-6/fulltext)

#### **5. Merokok dan Penggunaan Tembakau**

Merokok dan penggunaan tembakau dapat menyebabkan tekanan darah meningkat dan kerusakan pada dinding pembuluh darah (arteri). Akibatnya pembuluh darah arteri akan menyempit dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Paparan asap rokok bagi orang bukan perokok (perokok pasif) juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.



<https://healthy-ojas.com/pressure/hypertension-smoking.html>

## 6. Stres

Stres tidak selalu merupakan hal yang tidak baik. Namun terlalu banyak stres dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Terlalu banyak stres juga mendorong perilaku yang akan menyebabkan meningkatkan tekanan darah, seperti: pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, merokok, minum beralkohol.



<http://p2ptm.kemkes.go.id/infothographic-p2ptm/stress/page/26/mengapa-stres-dapat-menyebabkan-penyakit>

## **7. Kadar Kolesterol yang Tinggi**

Lebih dari setengah penderita hipertensi kadar kolesterolnya tinggi.

## **8. Kondisi Kronis Tertentu**

Seseorang dengan kondisi kronis tertentu juga dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, seperti penyakit ginjal, kencing manis (diabetes melitus), dan *sleep apnea*.



<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/siapa-saja-yang-berisiko-mengidap-hipertensi>

## Kapan Kita Harus Periksa Tekanan Darah Secara Rutin?



Mulai dari 18 tahun, setidaknya setiap 2 tahun sekali anda harus rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah ke dokter atau fasilitas kesehatan lain. Bila usia anda lebih sama dengan 40 tahun atau berusia 18 - 39 tahun dengan faktor risiko tekanan darah tinggi, maka pemeriksaan tekanan darah rutin dilakukan setiap tahun.

Pemeriksaan tekanan darah akan menjadi lebih sering jika anda telah terdiagnosis tekanan darah tinggi atau penyakit hipertensi dan memiliki faktor risiko lain untuk penyakit jantung. Bila anda tidak melakukan pemeriksaan secara rutin ke dokter atau fasilitas kesehatan lain, anda juga dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah di tempat umum/publik yang menyediakan alat pemeriksaan tekanan darah, seperti: di pameran alat kesehatan, apotik, atau di komunitas tertentu. Pemeriksaan tersebut dapat memberikan informasi yang bermanfaat tentang tekanan darah anda, tetapi mungkin memiliki beberapa keterbatasan. Keakuratan hasil pemeriksaan sangat tergantung dari teknik pemeriksaan serta penggunaan alat yang tepat. Mintalah saran kepada dokter anda tentang hasil pemeriksaan tekanan darah bila terdapat keraguan dari hasil pemeriksaan tekanan darah di tempat umum.

## **Penutup**

Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat disebabkan oleh adanya faktor risiko. Faktor risiko tersebut berupa faktor yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah merupakan faktor risiko yang sudah melekat dalam diri kita sehingga kita sudah tidak dapat berbuat apa-apa terhadap faktor risiko ini. Namun kita masih dapat melakukan modifikasi terhadap faktor risiko yang dapat diubah. Maka penting bagi kita untuk mengenali faktor risiko akan penyakit hipertensi sedini mungkin. Dengan mengenali faktor risiko sedini mungkin dapat meningkatkan kewaspadaan kita akan timbulnya penyakit hipertensi. Selain itu pemeriksaan kesehatan berkala juga perlu menjadi perhatian kita agar jangan sampai timbul gangguan kesehatan di kemudian hari.

## **Daftar Pustaka**

1. World Health Organization. Hypertension. 2021. [cited 21 Oct, 2021]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan hasil Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2019.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan hasil Riskesdas 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2014.
4. Lukito AA, Harmeiwaty E, Hustrini NM. Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2019. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. 2019.
5. American Family Physician. JNC 8 Guidelines for the management of hypertension in adults. *Am Fam Physician*. 2014; 90(7): 503-504.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Faktor risiko hipertensi. 2018. [cited 21 Oct, 2021]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-hipertensi>.
7. Heart.org. Know your risk factors for high blood pressure. 2017. [cited 22 Oct, 2021]. Available from: <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/know-your-risk-factors-for-high-blood-pressure>.
8. Mayo clinic. High blood pressure (Hypertension). 2020. [cited 21 Oct, 2021]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410>.

9. Benjamin EJ, Muntner P, Alonso A, Bittencourt MS, Callaway CW, Carson AP, et al. Heart disease and stroke statistics—2019 update: a report from the American Heart Association. *Circulation*. 2019; 139(10): e56–e528. doi: 10.1161/CIR.0000000000000659.
10. Center for Diseases Control and Prevention. Know your risk for high blood pressure. 2020. [cited 22 Oct, 2021]. Available from: [https://www.cdc.gov/bloodpressure/risk\\_factors.htm](https://www.cdc.gov/bloodpressure/risk_factors.htm).