Masih Muda, Kok Sudah Hipertensi?



Hipertensi sering dianggap sebagai masalah kesehatan yang baru muncul ketika seseorang memasuki usia lanjut. Padahal, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai **10,7% pada kelompok usia 18–24 tahun dan 17,4% pada kelompok usia 25–34 tahun** di Indonesia. Angka tersebut menjadi pengingat bahwa tekanan darah tinggi bukan hanya persoalan orang tua, tetapi juga dapat dialami oleh mereka yang masih berada di usia produktif.

Merasa Sehat? Belum Tentu Bebas Hipertensi!

Salah satu hal yang membuat hipertensi berbahaya adalah sifatnya yang sering tidak menunjukkan gejala. WHO menjelaskan bahwa sebagian besar orang dengan hipertensi tidak merasakan keluhan apapun, sehingga seseorang dapat mengalami tekanan darah tinggi tanpa menyadarinya. Kondisi ini membuat pemeriksaan tekanan darah menjadi satu-satunya cara untuk mengetahui apakah tekanan darah seseorang berada dalam kategori hipertensi.

Bahkan, terdapat kesenjangan yang cukup besar antara jumlah masyarakat yang teridentifikasi hipertensi melalui pengukuran dan mereka yang telah didiagnosis dokter. Berdasarkan SKI 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 30,8% berdasarkan pengukuran, tetapi hanya 8,6% berdasarkan diagnosis dokter. Perbedaan ini menunjukkan adanya tantangan dalam mengenali dan mendeteksi hipertensi di masyarakat

Kebiasaan Kecil Penyebab Hipertensi

Usia muda tidak membuat seseorang sepenuhnya kebal terhadap hipertensi, terutama ketika terdapat faktor risiko yang memengaruhi kesehatan pembuluh darah. WHO mengidentifikasi

konsumsi garam berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan atau obesitas, konsumsi tembakau, serta konsumsi alkohol berlebihan sebagai faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Riwayat keluarga dan kondisi kesehatan tertentu juga dapat berperan dalam meningkatkan risiko seseorang.

Dalam kehidupan sehari-hari, faktor-faktor tersebut dapat berkaitan dengan kebiasaan makan tinggi garam, terlalu banyak duduk, serta kurang bergerak. Kemenkes juga menyoroti pola makan tinggi garam dan lemak, aktivitas fisik yang minim, serta kebiasaan merokok sebagai faktor risiko hipertensi pada anak muda Indonesia.

Kebiasaan Kecil Penyebab Hipertensi

Mencegah hipertensi tidak harus menunggu seseorang memasuki usia lanjut. WHO merekomendasikan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi garam, memperbanyak buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan, serta menghindari tembakau sebagai langkah untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darah tinggi.

Selain membangun kebiasaan sehat, melakukan pemeriksaan tekanan darah juga merupakan bagian penting dari upaya menjaga kesehatan. Apabila hasil pengukuran menunjukkan tekanan darah tinggi, pemeriksaan lanjutan oleh tenaga kesehatan diperlukan untuk memastikan kondisi dan menentukan langkah penanganan yang tepat.

Referensi:
1. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Kenali dan Kendalikan Hipertensi, Sebelum Hipertensi Mengendalikan Kita. https://ayosehat.kemkes.go.id/kenali-dan-kendalikan-hipertensi-sebelum-hipertensi-mengendalikan-kita
3. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil Utama SKI 2023. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023/hasil-utama-ski-2023/
4. World Health Organization. (2025). Hypertension. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension