

radarjember.id

Tren Baru dalam Penyakit Hipertensi pada Remaja

19 May 2022 4:06 PM



oleh Dr. Darsi Rokhmah S101 Mica

Home > Tentang Kami

Tentang Kami

Radarjember.id adalah unit digital dari Radar Jember yang merupakan bagian dari Jawa Pos Grup, jaringan media terbesar di Indonesia. Dengan lebih dari 200 media tersebar di seluruh Indonesia, dari Sabang sampai Merauke, Jawa Pos Grup berhasil menjadi penyedia informasi terlengkap, terdepan, dan terpercaya di Tanah Air.

Radar Jember berdiri sejak 16 Juli 1999 yang meliputi 3 kabupaten yaitu, Jember, Lumajang dan Bondowoso. kini merambah event dan digital.

Radar Jember memasuki bisnis digital pada 2017 dengan menghadirkan Radarjember.id yang menyediakan beragam fitur online dalam format multi-media (teks, foto, dan video).

Alamat Redaksi: Jl. Ahmad Yani No. 99 Jember

Telepon Redaksi: 0331-483545

Fax: 0331-486894

Email: radarjember.digital@gmail.com

Home > Redaksi

Redaksi

JAWA POS RADARJEMBER

Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab: Nur Hariri.

Redaktur: Hafi d Asnan, Dwi Siswanto, M. Ainul Budi, Achmad Mulyadi (Kombis).

Staf Redaksi: Maulana, Jumai, Yerri A Aji, Winardyasto Harikirono.

Editor Bahasa: Imron Hidayatullah.

Fotografer: Jumai, Dwi Siswanto.

Pracetak & Grafis: Tri Joko Santoso (Koordinator), Bobby Pramudya, Reza Oky Arjiansyah, Roudlatus Sholihin, Maulana Ij'al.

RADAR IJEN

Manager: Narto.

Wakil Manager: Didik Supriyanto.

Staf Redaksi: Ilham Wahyudi.

Administrasi: Annisa Suci Ramadhan.

RADAR SEMERU

Manager: Hafid Asnan.

Wakil Manager: Atieqson Mar Iqbal.

Staf Redaksi: Atieqson Mar Iqbal, Muhammad Sidkin Ali.

Administrasi: Ika Anggraini.

Digital: Bobby Pramudya, Ade Apriyanis.

RADAR JEMBER DIGITAL

Pemimpin Redaksi: Mahrus Sholih.

Admin: Arini Ika Safi tri.

Konten Kreator: Ivona Anggun Kusumawardani.

Presenter/Host: Viona Alvioniza.

Videoografer/Editor: Yohanes Rifky Bagus Pangestu, Mat Hari.

Terkini



Kader NU, Erick Thohir Didorong Nahdliyyin Maju Pilpres 2024

Maulana Ijal - 24 December 2022 7:10 PM



Volume Kendaraan Jalan Tol Naik Hingga 17 Persen

Safitri - 24 December 2022 4:42 PM



Tak Penuhi Standar Jadi Mobil Ambulans Terpaksa Ditilang

Safitri - 24 December 2022 4:41 PM



Tendang Suporter saat Tragedi Kanjuruhan, Oknum TNI Disidang

Safitri - 24 December 2022 3:42 PM

Terkini



Kader NU, Erick Thohir Didorong Nahdliyyin Maju Pilpres 2024

Maulana Ijal - 24 December 2022 7:10 PM



Volume Kendaraan Jalan Tol Naik Hingga 17 Persen

Safitri - 24 December 2022 4:42 PM



Tak Penuhi Standar Jadi Mobil Ambulans Terpaksa Ditilang

Safitri - 24 December 2022 4:41 PM



Tendang Suporter saat Tragedi Kanjuruhan, Oknum TNI Disidang

Safitri - 24 December 2022 3:42 PM



Tempat Wisata Buka Sehari Penuh Selama Libur Nataru

Safitri - 24 December 2022 3:40 PM

PT JEMBER INTERMEDIA DIGITAL

Direktur: Abdul Choliq Baya.

General Manager: MS Rasyid.

Pengembangan Usaha: Linda Harsanti (Manager).

Pemasaran: Yuyun Sri Wartini (Manager), Sukijan, Anton Nuryanto,
Yosi Juned Edi (sirkulasi dan distribusi).

Admin Koran: Khoirini Ar Roziana.

Keuangan: Nurma Latifa (Manager), Citra Indah Palupi.

Perpajakan: Nidia Arlini Damayanti.

Iklan dan Event: Eka Rusdiana (Manager), Henky Kurniawan,
Gesheila Atika Sire.

Admin Iklan: Linda Harsanti.

Desain Iklan & IT: Roudlatus Sholihin.

Konsultan Hukum: Jani Takarianto, Prihantono.

Ombudsman: Moh. Syaeful Bahar, Kun Wazis, Suharyo.

Penagihan: Agus Santoso.

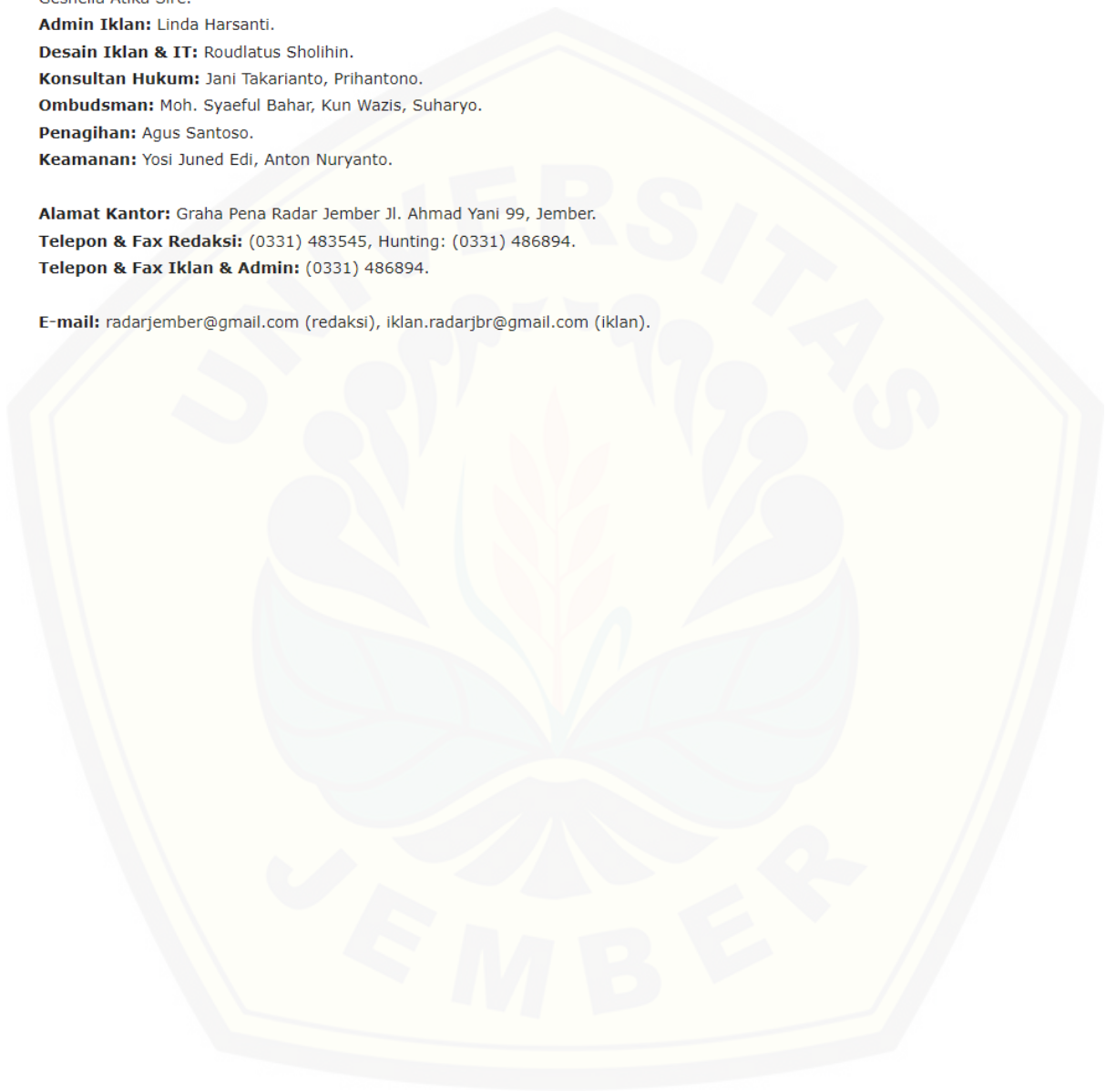
Keamanan: Yosi Juned Edi, Anton Nuryanto.

Alamat Kantor: Graha Pena Radar Jember Jl. Ahmad Yani 99, Jember.

Telepon & Fax Redaksi: (0331) 483545, Hunting: (0331) 486894.

Telepon & Fax Iklan & Admin: (0331) 486894.

E-mail: radarjember@gmail.com (redaksi), iklan.radarjbr@gmail.com (iklan).



Setiap tanggal 17 Mei diperingati sebagai Hari Hipertensi Sedunia. Adapun tema global Hari Hipertensi Sedunia Tahun 2022 adalah "*Measure Your Blood Pressure: Control It, Live Longer*". Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan menindaklanjuti tema tersebut dengan tema nasional Hari Hipertensi Sedunia Tahun 2022 di Indonesia, yaitu "Cegah dan Kendalikan Hipertensi untuk Hidup Sehat Lebih Lama".

Hipertensi merupakan kategori penyakit tidak menular (PTM) yang lebih banyak disebabkan karena kesalahan dalam pola perilaku atau gaya hidup yang tidak sehat seperti halnya penyakit diabetes melitus dan penyakit jantung. Maka dari itu, penting dalam peringatan Hari Hipertensi Sedunia dan secara nasional menjadi momentum mengingatkan pada seluruh masyarakat untuk peduli dengan kesehatannya dan menjalani hidup dengan pola hidup yang sehat. Termasuk di dalamnya sebagai upaya meningkatkan pengetahuan serta peran serta masyarakat dalam mencegah faktor risiko dan mengendalikan penyakit hipertensi dan PTM lainnya.

Di sisi lain, hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering muncul tanpa gejala dan keluhan yang berarti, namun dapat mengakibatkan munculnya komplikasi bahkan kematian. Hal ini karena tidak terdeteksi sejak dini yang berdampak pada lambatnya penanganan. Oleh karena itu, deteksi dini menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan dan penanggulangan PTM di Indonesia. Maka dari itu, selain menjaga pola hidup yang sehat, hipertensi bisa dicegah dengan deteksi dini melalui pemeriksaan antropometri (BB dan TB), pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol, serta kadar gula dalam darah secara rutin.

Saat ini telah terjadi perubahan tren penyakit hipertensi. Dalam bidang kesehatan masyarakat disebut transisi epidemiologi yang mana transisi epidemiologi merupakan perubahan pola penyakit dan kematian yang mulanya didominasi oleh penyakit infeksi dan penyakit menular berubah menjadi penyakit tidak menular atau PTM. Di mana angka tertinggi ada pada penyakit hipertensi. Kita sering menjumpai penyakit hipertensi terjadi pada usia lanjut. Namun, data terbaru menunjukkan bahwa hipertensi dapat muncul sejak remaja dan prevalensinya meningkat dalam beberapa tahun terakhir.

Banyak pihak yang belum menyadari hal tersebut, bahwa hipertensi yang terjadi pada masa remaja akan berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian. Remaja di sini mereka yang berusia antara rentang 14 tahun-24 tahun. Hipertensi yang paling sering terjadi pada remaja adalah hipertensi esensial, yaitu hipertensi yang terjadi tanpa gejala dan banyak terdeteksi hanya saat pemeriksaan rutin. Maka dari itu, sasaran utama dalam peringatan Hari Hipertensi kami ini oleh Kementerian Kesehatan RI dalam upaya perubahan perilaku sehat dan deteksi dini diarahkan pada masyarakat mulai usia 15 tahun ke atas. Targetnya adalah semua penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas wajib mendapatkan deteksi dini minimal 1 kali setahun.

Apa sebenarnya pemicu hipertensi pada remaja ? Terdapat 2 faktor sebagai pemicu atau faktor risiko terjadinya hipertensi pada remaja. Yang pertama adalah faktor internal dalam tubuh remaja tersebut. Faktor ini sulit untuk dilakukan intervensi atau perubahan yaitu meliputi riwayat hipertensi keluarga, berat lahir rendah, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko yang kedua adalah faktor perilaku atau gaya hidup yang dapat diintervensi dan dapat diubah, yaitu obesitas, asupan natrium berlebih, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan kualitas tidur.

Banyak kejadian hipertensi pada remaja yang diawali dengan kegemukan atau obesitas. Maka dari itu, penting menjaga pola makan seimbang dengan vitamin dan nutrisi tinggi dari sayur dan buah-buahan menjadi sangat penting. Saat ini remaja kita lebih sering mengonsumsi *junk food* atau makanan instan dan cepat saji dan mengandung tinggi karbohidrat dan lemak tidak sehat. Hal ini dapat memicu obesitas dan hipertensi. Selain itu, pola tidur dan pola istirahat remaja yang tidak teratur. Mereka lebih sering begadang di malam hari. Serta tidak bisa mengelola stres dengan baik juga menjadi pemicu tingginya hipertensi pada remaja. Remaja kita banyak yang secara mental mereka rapuh, mudah galau dan depresi apabila ada masalah. Apalagi diperkuat dengan tekanan dunia media sosial yang menjadi tantangan tersendiri bagi remaja dalam mengelola stresnya.

Mari kita semua peduli dalam tindakan pencegahan hipertensi pada remaja adalah dengan menjaga pola makan yang sehat, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga, menghindari rokok dan alkohol serta selalu menjaga pola istirahat dan tidur yang cukup dan jangan lupa selalu berpikir positif dalam menjalani kehidupan.

**) Penulis adalah dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember*