

HASIL SURVEI PENGUKURAN TEKANAN DARAH DI INDONESIA

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi atau penyulit lanjut seperti stroke, penyakit jantung koroner dan gagal ginjal. Semua penyakit ini membutuhkan biaya yang sangat besar dan jumlah penderitanya meningkat dari tahun ke tahun. BPJS Kesehatan mencatat, sepanjang semester 1/2017 telah mengeluarkan dana Rp. 12,7 triliun untuk membiayai penyakit berbudget besar, seperti penyakit jantung, stroke, kanker, gagal ginjal, dan sebagainya.

Mengingat hipertensi adalah *silent killer*, diperlukan upaya bersama secara berkelanjutan dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya hipertensi. *International Society of Hypertension* (InaSH) dan PT Omron Healthcare Indonesia, berpartisipasi dalam program mengukur tekanan darah jutaan orang di dunia, termasuk di Indonesia, melalui *May Measurement Month* (MMM). “Kami juga gencar mengomunikasikan pentingnya pengukuran tekanan darah secara rutin di rumah,” jelas **dr. Tunggal D. Situmorang SpPD-KGH** beberapa waktu lalu.

Pentingnya Pengukuran Tekanan Darah

Terdapat beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, antara lain paparan dingin (-11/8mmHg), kandung kemih/usus besar penuh (\uparrow 27/22mmHg), aktivitas fisik (\downarrow 5-11/4-8 mmHg), merokok (\uparrow 10/8 mmHg), stimulan seperti alkohol, rokok, kafein (\uparrow 8-10/7-8 mmHg), dan berbicara (\uparrow 17/13 mmHg). Normalnya, tekanan darah juga dapat berfluktuasi bergantung pada kondisi lingkungan seperti, stres dan pekerjaan sehari-hari. “Saat diukur, cara duduk harus relaks, posisi lengan setinggi dada, saat duduk kaki harus sampai ke lantai tidak boleh disilang, karena semua hal ini dapat memengaruhi nilai tekanan darah,” lanjut dr. Tunggal.

White-coat hypertension dan *masked hypertension* perlu dihindari. Caranya adalah dengan melakukan *ambulatory* atau *home blood pressure measurement*. Bila *home blood pressure* 135/80 mmHg sudah dapat dikatakan hipertensi. Bila ada perbedaan ditunggu 1-2 menit lalu ukur lagi. Dikatakan hipertensi bila diukur di tempat praktik dokter $>$ 140/90, bila *ambulatory/out of office* $>$ 135/85 (siang) dan $>$ 120/70 (malam hari) dan rerata selama 24 jam adalah 130/80.

Dari hasil metaanalisa, *morning surge hypertension* memiliki nilai prognostik pada populasi umum dan strategi tata laksana berupa *tailored-approach* dan bergantung pada penyakit komorbid. “Sebagian besar pasien membutuhkan lebih dari 1 obat penurun tekanan darah untuk mencapai target tekanan darahnya dan terapi kombinasi pada hipertensi lebih efektif dibandingkan dengan

meningkatkan dosis monoterapi,” papar Ketua InaSH ini.

Hasil Program Pengukuran Tekanan Darah

Dalam program MMM 2017 lebih dari 70.000 orang di 34 provinsi di Indonesia telah menjalani pengukuran tekanan darah. Sedangkan kampanye ini di tahun 2018, lebih dari 120.000 orang di 27 provinsi berpartisipasi, dan saat ini InaSH masih menganalisis hasilnya dan selesai terkumpul Juli 2018 lalu. Program pengukuran tekanan darah tersebut akan terus berlanjut untuk menjangkau lebih banyak lagi masyarakat untuk berpartisipasi.

Selaku Ketua Panitia MMM tahun 2017 dan 2018 **Dr. dr. Bambang Widyantoro, Sp.JP**, menyampaikan tujuan program ini adalah untuk meningkatkan *awareness* pentingnya mengukur tekanan darah dan seputar masalah kesehatan terkait dengan hipertensi baik di masyarakat maupun di kalangan pelayanan kesehatan serta mengumpulkan bukti ilmiah untuk diinformasikan pada pembuat

kebijakan.

“MMM ini berupa survei sehingga hasilnya tidak bisa dibandingkan *head to head* dengan hasil *Riskesdas* yang didesain dengan sampling di-randomisasi. Sedangkan kampanye ini dilakukan di tempat publik sehingga minimal dapat dikatakan sebagai *real world data*.” Disediakan form untuk mengisi hasil tekanan darah pada pengukuran pertama, kedua dan ketiga serta hasil rerata. Pengukuran di Indonesia ini dilakukan dengan menyesuaikan *local wisdom*.

Selain Indonesia, tahun 2017 terdapat 100 negara yang partisipasi. Kampanye MMM 2017 berhasil melakukan pengukuran tekanan darah pada 72.006 orang di seluruh Indonesia. Dengan rerata TDS (mmHg) 125,33 \pm 31.5 dan rerata TDD 74.75 \pm 26.9. Selain itu, rerata laju nadi 89.72 \pm 33.5 bpm, dan rerata BMI (kg/m²) 23.4. Profil populasi dengan hipertensi terbagi *newly diagnosed* (N=7968), *newly diagnosed and on medication* (N=20634), dan tanpa hipertensi (N=49254). Data menarik lainnya terdapat 13% yang sudah lebih

dari 1 tahun tidak mengukur tekanan darahnya sedangkan survei tahun lalu tidak banyak yang belum pernah mengukur tekanan darah. Selama survei dilakukan pengukuran tiga kali, sesuai kesepakatan hasil pertama pengukuran tidak dimasukkan dan hal ini diharapkan mencerminkan tekanan darah akurat.

Survei dilakukan pada orang dewasa usia 18 tahun keatas. Didapatkan 8.000 orang yang baru tahu kalau tekanan darahnya meningkat. Kemudian, sekitar 20.000 sudah tahu hipertensi dan mengonsumsi obat. Sekitar 50.000 orang memiliki tekanan darah normal dan belum pernah mengonsumsi obat hipertensi. Dari survei ini juga didapatkan, ternyata tingkat pendidikan berkorelasi dengan level tekanan darah. Semakin baik tingkat edukasinya maka semakin baik tekanan darahnya.

Hal penting yang harus menjadi perhatian dari seluruh populasi yang terdiagnosis hipertensi dari hasil survei tahun lalu adalah sebanyak 7.7% dari penderita hipertensi sudah pernah mengalami stroke; dan 15.7% juga menderita penyakit jantung koroner. Lebih dari 19% masih merokok aktif dan 16.2% dari penderita hipertensi juga menderita diabetes. Lebih dari 40% obesitas

walaupun rerata keseluruhan BMI nya baik. Survei ini juga menunjukkan, hipertensi terbukti meningkatkan risiko stroke 11 kali lebih tinggi stroke dan risiko serangan jantung koroner 8 kali lebih tinggi dibandingkan dengan yang tekanan darahnya normal, dan 4.5 kali lebih tinggi alami diabetes. Diantara mereka yang sudah mengonsumsi obat penurun tekanan darah, masih lebih dari 50% tekanan darahnya tidak terkontrol dan saat diperiksa masih dalam kisaran di atas 140/90 mmHg.

“Data pengukuran tekanan darah lebih dari 70.000 masyarakat Indonesia selama bulan Mei 2017 menunjukkan, 1 dari 3 orang dewasa (rerata usia 41 tahun) mengalami tekanan darah tinggi. Diantara mereka dengan tekanan darah tinggi, 1 dari semuanya baru pertama kali tekanan darahnya tinggi. Juga didapatkan 1 dari 6 orang yang sudah diukur sudah mengonsumsi obat penurun tekanan darah, dan 1 dari 2 diantaranya tekanan darahnya belum terkontrol dengan baik,” papar dr. Bambang. **HA**

PAPULEX
Great Skin. Great Confidence.

Seimbang dengan
The Power of 3
Kulit Bebas Jerawat!

DERMOCOSMETIC
INDONESIA ACNE
GUIDELINE
RECOMMENDED

PERDOSKI