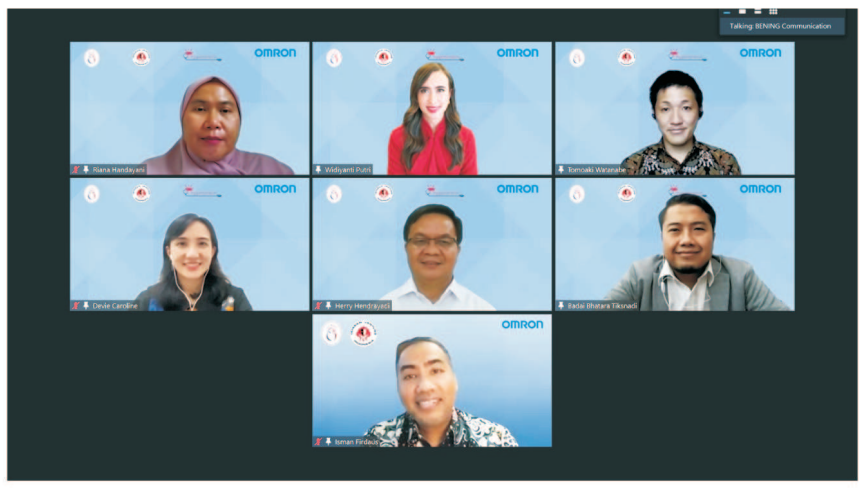
Kontrol Hipertensi, Kendalikan Tekanan Darah

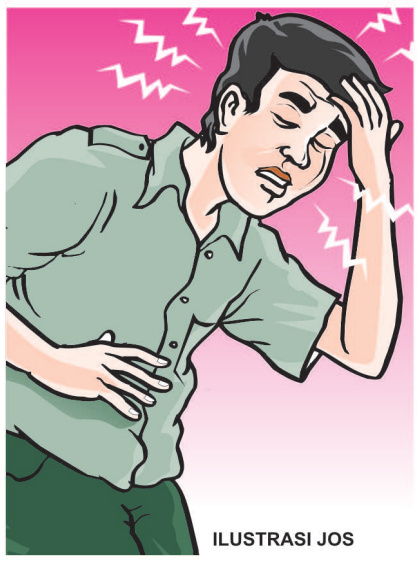


HIPERTENSI atau tekanan darah tinggi masih merupakan tantangan besar dalam dunia kesehatan. Penyakit ini masih memiliki prevalensi yang tinggidi tingkat global maupun Indonesia. Selain faktor risiko seperti usia, jenis kelamin, genetika, serta gaya hidup tidak sehat,faktor kesadaran untuk memonitor tekanan darah secara rutin dan kurangnyakepatuhan terhadap pengobatan hipertensi membuat kasus hipertansi terus meningkat.

Studi dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan jumlah penderita hipertensi berusia 30-79 tahun telah bertambah dari 650 juta menjadi 1,28 miliar orang, dalam tiga dekade terakhir. Studi ini juga mengungkapkan bahwa sebanyak 53% perempuan dan 62% pria dengan hipertensi, atau sekitar 720 juta orang, tidak menerima pengobatan yang dibutuhkan.

Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mendapati bahwa hanya separuh (54%) penderita hipertensi yang rutin minum obat anti hipertensi. Sebanyak 32,27% mengatakan tidak rutin minum obat dan 13,33% malah mengaku tidak pernah minum obat sama sekal.

Memperingati Hari Hipertensi Sedunia 2022 mengusung tema 'Measure your blood pressure, control it, live longer', OMRON Healthcare Indonesia berkolaborasi dengan Kelompok Kerja (POKJA) Hipertensi dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI) dan Yayasan Jantung Indonesia (YJI), berupaya mendorong pengendalian tekanan darah serta kepatuhan terhadap pengobatan hipertensisebagai kunci optimal untuk mengontrol hipertensi.


ILUSTRASI JOS

Spesialis Jantung dr. Devie Caroline Sp JP FIHA mengatakan, kepatuhan minum obat yang kurang optimal merupakan salah satu alasanpenderita Hipertensi menjadi tidak terkontrol tekanan darahnya. “Datamenunjukkan bahwa hanya sekitar 50% dari pasien hipertensi yang patuhminum obat. Banyak faktor yang mempengaruhi kepatuhan minum obat.

"Beberapa alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karenapenderita hipertensi merasa sehat, lupa minum obat, penderita memilih obat tradisional dan selain itu takut efek samping obat. Oleh sebab itu diperlukanbeberapa strategi supaya penderita hipertensi menjadi patuh minum obat," ujar dr. Devie dalam webinar WHD 2022 bertajuk Periksa Tekanan Darah Anda Secara Akurat & Kendalikan dengan Kepatuhan terhadap Pengobatan kerjasama OMRON dengan PERKI dan YJI, beberapa waktu lalu.

Hal senada diungkapkanKetua Pokja HipertensiPERKI dr. Badai Bhatara Tiksnadi, MM Sp JP (K), FIHA. Menurutnya,tekanan darah seseorang harus terkontrol dengan target sesuai dengan penyakitpenyertanya. "Pasien hipertensi sebaiknya tetap meminum obat hipertensi yang disarankan dokter untuk menjaga tekanan darahnya tidak naik.Harus dipastikan bahwa diagnosis hipertensi dilakukan dengan teknik pengukuran yang benar dan akurat. Selain obat-obatan, pengendalian tekanan darah dapat dilakukan dengan caranon farmakologis seperti menggunakan alat pengukur tekanan darah digital,pembatasan asupan garam, latihan fisik intensitas sedang yang teratur, dan dengan mencapai berat badan ideal. Pemantauan tekanan darah secara teratur di rumah merupakan cara yang efektif untuk mendeteksi dan mengelola hipertensi untuk mencegah berbagai macam komplikasi kesehatan yang berbahaya, seperti penyakit jantung, stroke, dan kematian," ujar dr Badai.

Tomoaki Watanabe, Direktur OMRON Healthcare Indonesia mengatakan, tiga inisiatif OMRON untuk mewujudkan visi Zero event ini adalah terus berkontribusi dalam pengendalian hipertensi dengan merancang perangkat-perangkat inovatif, ditandai dengan adanya lebih dari 50 paten teknologi. Kemudian evolusi pengobatan penyakit kronis melalui percepatan layanan Remote Patient Monitoring (RPM), serta mengembangkan teknologi kecerdasan buatan (AI) untuk menganalisa data-data vital tubuh di rumah demi mendukung diagnosis dan perawatan pasien hipertensi.

"OMRON berkomitmen untuk berkontribusi dalam menurunkan jumlah event (peristiwa) yang berujung pada kematian atau menyebabkan pasien dirawat di rumah sakit, hingga NOL. Kami menantang diri kami sendiri untuk mengembangkan perangkat dan layanan yang memungkinkan orang mendeteksi hipertensi dan aritmia yang merupakan faktor risiko pada tahap awal dan mencegah timbulnya kejadian dengan mendukung setiap orang untuk meningkatkan kebiasaan gaya hidup sehat serta menambah nilai pada pengelolaan kesehatan di rumah melalui monitoring. Kami percaya hal ini akan membantu mengurangi beban pasien dan keluarga mereka serta berkontribusi pada kehidupan yang lebih sehat dan memuaskan," tutup Tomoaki Watanabe. **(Rsv)**

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Diet Ala Artis K-Pop, Sehatkah?

Oleh: Fajri Fitria, S.Gz

KOREA selatan terkenal dengan standar kecantikan untuk wajah dan tubuh yang cukup spesifik, seperti tubuh tinggi dan langsing. Tidak mengherankan jika public figure asal negeri ginseng juga dituntut untuk memenuhi standar kecantikan yang sudah ada. Rahasia beberapa artis Korea Selatan untuk mencapai tubuh ideal sering bertebaran di media sosial. Diet yang mereka terapkan diberitakan cukup efektif untuk menurunkan berat badan secara singkat.

Contoh yang cukup sering dibicarakan adalah diet oleh penyanyi IU, yaitu membatasi asupan hanya 700 kkal/ hari dengan menu satu buah apel untuk sarapan, satu buah ubi untuk makan siang dan satu porsi protein shake di malam hari. Lain halnya dengan Jennie dari girl group Blackpink yang membatasi kalori dengan ketat antara 500-1000 kkal/ hari untuk 3 kali waktu makan. Diet ketat tersebut dikatakan tidak dijalani secara terus-menerus, namun hanya dijalani beberapa hari ketika ada jadwal comeback atau perform. Selain membatasi asupan, program diet artis K-pop juga dibarengi dengan olahraga rutin serta tingginya aktivitas fisik yang mereka jalani. Dari berbagai macam diet ala artis asal Korea Selatan yang diberitakan, terdapat satu persamaan, yaitu mereka menjalani diet rendah kalori hingga sangat rendah kalori atau very low calorie diet (VLCD), dimana asupan harian =800 kkal.

VLCD sangat berbahaya apabila diterapkan secara sembarangan. Penerapan diet ini perlu pengawasan ahli gizi dan dokter serta hanya terbatas untuk kondisi tertentu. Langkah ini memang cepat untuk menurunkan berat badan, namun risiko peningkatan berat badan kembali dengan cepat cukup tinggi. Hal ini disebabkan komponen yang tubuh yang hilang secara cepat tersebut adalah cairan, bukan simpanan lemak tubuh. Belum lagi risiko terhadap kesehatan yang tidak sepele. Efek jangka pendek yang dapat dirasakan adalah dehidrasi, hipoglikemi, masalah saluran cerna (seperti gastritis, mual, diare, konstipasi), hingga peningkatan asam urat. Sedangkan efek jangka panjang seperti peningkatan profil lipid, penumpukan batu saluran kemih, batu empedu, malnutrisi, dan defisiensi zat gizi. Defisiensi zat gizi secara berkepanjangan dapat menimbulkan kondisi anemia (akibat kekurangan zat besi) dan kerusakan tulang (akibat kekurangan kalsium).

Diet ala artis K-pop ini juga dapat dikategorikan sebagai fad diet. Fad diet adalah diet populer yang yang menjanjikan hasil cepat, namun belum teruji secara ilmiah. Ciri khas diet ini adalah memusuhi dan/atau mendewakan satu atau beberapa kelompok makanan tertentu. Diet ini juga hanya didasarkan pada pengalaman pribadi dan tidak ada bukti klinis. Sehingga, diet ala artis K-pop ini tidak disarankan untuk diterapkan semua kalangan.

Prinsip penurunan berat badan adalah defisit kalori, yaitu energi yang masuk melalui makanan lebih kecil daripada energi yang keluar (aktivitas). Sehingga, diet penurunan berat badan yang baik dijalankan dengan mengatur asupan makan diiringi dengan aktivitas fisik. Meski demikian, defisit kalori secara ekstrem seperti VLCD tidak disarankan karena dampak yang disebutkan sebelumnya. Pembagian porsi yang paling mudah adalah dengan prinsip “Isi Piringku” yang digaungkan berkali-kali oleh pemerintah, yaitu ¼ piring karbohidrat atau sekepalan tangan, ¼ piring lauk pauk, dan ½ piring sayur dan buah. Bahan makanan yang dikonsumsi tetap harus beragam. Selain itu, kurangi asupan gula, garam, minyak dengan batasan asupan harian 5 sdm gula, 1 sdt garam, dan 5 sdm minyak. Agar hasil semakin optimal, dapat konsultasikan program diet dengan ahli gizi. ***

TITIK BERAT MASA PERTUMBUHAN EMAS ANAK

Terobosan RUU KIA Mengatur Cuti Melahirkan

KETUA DPR RI Puan Maharani Rancangan Undang-Undang (RUU) Kesejahteraan Ibu dan Anak (KIA) untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang unggul. "RUU Kesejahteraan Ibu dan Anak yang masuk dalam daftar Program Legislasi Nasional (Prolegnas) Prioritas 2022 kita harapkan bisa segera selesai. RUU ini penting untuk menyongsong generasi emas Indonesia," kata Puan.

Puan mengatakan hal itu terkait dengan keputusan Badan Legislasi (Baleg) DPR RI, yang menyepakati pembahasan lebih lanjut RUU KIA bersama Pemerintah.

Ia menilai RUU KIA menitikberatkan pada masa pertumbuhan emas anak (golden age), yang merupakan periode krusial tumbuh kembang anak yang sering mengaitkannya dengan 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) sebagai penentu masa depan anak.

Puan mengingatkan pada masa 1.000 HPK yang salah akan berdampak pada kehidupan anak. Jika HPK tidak dilakukan dengan baik, anak dikhawatirkan bisa alami gagal tumbuh kembang serta kecerdasan yang tidak optimal.

Cuti 6 Bulan

”RUU KIA juga mengatur cuti melahirkan paling sedikit enam bulan, serta tidak boleh diberhentikan dari pekerjaan. Selain itu, ibu yang cuti hamil harus tetap memperoleh gaji dari jaminan sosial perusahaan maupun dana tanggung jawab sosial perusahaan,” terang Puan.

Penetapan masa cuti melahirkan, sebelumnya diatur pada Undang-Undang no 13 Tahun 2003 tentang Tenaga Kerja, dengan durasi waktu sebatas tiga bulan saja. Namun dia menjelaskan, dalam RUU KIA, cuti hamil berubah menjadi enam bulan dan masa waktu istirahat 1,5 bulan, untuk ibu bekerja yang mengalami keguguran.

RUU KIA sebagai terobosan baru untuk menghadirkan aturan yang memberikan perlindungan, pemberdayaan, dan keberpihakan terhadap ibu dan anak sehingga generasi yang sehat, terdidik, dan berakhlak mulia

Keberpihakan Ibu dan Anak

Di tempat terpisah Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Menteri PPPA) Bintang Puspayoga berharap, Rancangan Undang-Undang (RUU) Kesejahteraan Ibu dan Anak (RUU KIA) bisa menjadi terobosoan untuk memberi perlindungan hingga keberpihakan terhadap ibu dan anak.

Kehadiran RUU KIA dalam jangka panjang bisa melahirkan generasi anak-anak yang sehat dan terdidik.

”Kami berharap RUU KIA sebagai terobosan baru untuk menghadirkan aturan yang memberikan perlindungan, pemberdayaan, dan keberpihakan terhadap ibu dan anak sehingga generasi yang sehat, terdidik, dan berakhlak mulia dapat dicapai,” kata Bintang .

Menteri PPPA mengatakan penyusunan RUU KIA sejalan dengan lima Isu Prioritas Kementerian PPPA, yakni peningkatan pemberdayaan perempuan dalam kewirausahaan yang berperspektif gender, peningkatan peran ibu dan keluarga dalam pengasuhan anak, dan penurunan kekerasan terhadap perempuan dan anak. Selain itu, penurunan pekerja anak dan pencegahan perkawinan anak.

Bintang mengatakan, pencapaian target kelima isu prioritas, khususnya pada isu prioritas kedua, dapat mengalami percepatan apabila RUU KIA disahkan. ”Tumbuh kembang anak yang sehat dan berkualitas ditentukan oleh pengasuhan. Sehingga peran penting ibu dalam pengasuhan anak seyogianya ibu juga dalam kondisi sehat secara fisik dan mental di ruang domestik maupun ruang publik,” ujar Bintang.

Di sisi lain, bara ibu dianjurkan untuk rajin membawa anaknya balita ke Posyandu Balita. Selain anak akan dipantau kesehatan dan tumbuh kembangnya, orangtua juga mendapatkan edukasi mengenai gizi. Langkah ini merupakan upaya penurunan kematian ibu bayi dan balita melalui upaya pemberdayaan masyarakat. Membawa anak ke Posyandu bisa mengetahui perkembangan anak, karena akan mengetahui berat badan, penentuan status pertumbuhan dan mendapatkan penyuluhan kesehatan.Sehingga bisa menjadi deteksi dini gangguan pertumbuhan, selanjutnya mendapatkan tambahan makanan. Bila tidak ada perkembangan, biasanya akan dirujuk ke Puskesmas. Dengan pola asuh yang baik, maka anak akan menjadi generasi yang berkualitas karena kesehatan jasmani dan rohaninya terjaga.

(Rini Suryati)-d

KR-Hanik Atfiati

Tumbuh kembang anak sehat berkualitas ditentukan oleh pengasuhan.

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Jl Kaliurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman.
Hp 081903763537, 8179410624

Suami Ajukan Hak Asuh

Tanya :

Saya janda, muslim, hidup bersama anak saya usia 13 tahun, dan kami bahagia. Saya dengar-dengar, mantan suami akan mengajukan hak asuh anak di pengadilan.

Apa yang harus saya lakukan?

Nining-Sanden

Jawab:

Ibu Nining tidak usah khawatir hak asuh anak, batas usianya 12 tahun. Kalau anak berusia lebih dari 12 tahun, maka anak oleh majelis hakim dipersilakan akan memilih ikut ayah atau ibunya. Hal ini demi untuk kepentingan anak, kenyamanan anak kebahagiaan anak. Sedangkan ayahnya harus tetap memberi nafkah anak meski ikut ibunya. Sementara, anak sudah bahagia bersama anda. ❑ **- d**

LBH APIK, Jalan Kenanga 5 No 53 RT 09 RW 17 Dero, Condongcatur, Depok, Sleman, DIY, Hp. 089 618 225 868 dan 0819 0376 3537

KLINIK PKBI

Penggunaan Pampers Dewasa

***Tanya**:*

Apakah pemakaian pampers bagi wanita dewasa bisa berdampak buruk bagi organ kewanitaan? Ibu saya usia 65 tahun kalau bepergian, saya minta pakai pampers kalau kebetulan toilet masih jauh. Apakah harus segera dibuang kalau sudah pipis. Bagaimana pakai pampers dewasa yang benar?

Sasi, Sleman

Jawab:

Alasan paling umum penggunaan pampers dewasa adalah inkontinensia urine. Hilangnya kontrol terhadap proses berkemih sehingga kemampuan untuk menahan pelepasan urine berkurang. Umum terjadi pada lansia.

Pemilihan dan penggunaan pampers dewasa perlu diperhatikan, karena bila tidak tepat bisa menyebabkan iritasi atau infeksi. Penggunaan pampers dewasa pada umumnya diperlukan ketika frekuensi buang air kecil terlalu tinggi, atau sulit terkontrol.

Pampers dewasa diganti minimal 3 kali dalam sehari.

Pampers dewasa dirancang khusus untuk menyerap kebocoran urine, menampung feses agar tidak mengotori pakaian, dan melindungi kulit dari rembesan urine agar tetap kering.

Bentuk pampers dewasa umumnya sama dengan popok bayi sekali pakai, hanya saja ukurannya disesuaikan dengan tubuh orang dewasa.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. ❑ **- d**