

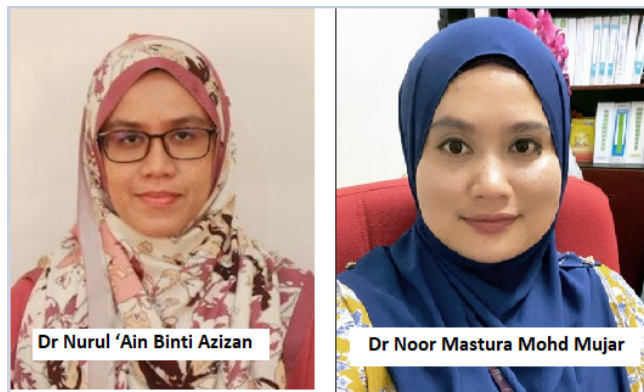
Darah Tinggi: Adakah Intervensi Pemakanan Dapat Membantu?

[Share on Facebook](#)

[Tweet on Twitter](#)

[Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 02 DECEMBER 2021



Nurul 'Ain Binti Azizan dan Noor Mastura Mohd Mujar

Kluster Sains Gaya Hidup, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju, Universiti Sains Malaysia

PENGENALAN

Penyakit tekanan darah tinggi (hypertension) merupakan antara pembunuh senyap yang boleh mengakibatkan pelbagai komplikasi dan penyakit berbahaya sekiranya tidak di tangani dengan segera. Prevalens masalah tekanan darah tinggi di seluruh dunia dianggarkan sekitar satu bilion atau 26% dari populasi orang dewasa sedunia. Di Asia Tenggara sahaja, hampir 40% orang dewasa berumur 25 tahun ke atas telah didiagnosis menghidap penyakit tekanan darah tinggi. Berbanding dengan negara berpendapatan tinggi, kadar kematian diakibatkan oleh penyakit tekanan darah tinggi lebih tinggi di negara berpendapatan rendah dan sederhana kerana pengurusan sistem penjagaan kesihatan yang lemah. Menurut Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (National Health and Morbidity Survey) Malaysia, jumlah kes pesakit darah tinggi sentiasa menunjukkan peningkatan saban tahun, terutamanya dari kawasan bandar. Menurut kajian yang dilakukan di klinik pesakit luar di sekitar kawasan Lembah Klang, majoriti pesakit tekanan darah tinggi mempunyai kawalan tekanan darah yang lemah, dengan kawalan diet yang buruk, dengan pengambilan

garam melebihi garis panduan iaitu melebihi 2400 mg natrium sehari. Statistik ini menggariskan keperluan untuk melaksanakan langkah-langkah segera dalam menangani masalah peningkatan pesakit tekanan darah tinggi. Walaupun kerajaan memberi subsidi secara besar-besaran dalam penyediaan penjagaan kesihatan, masih terdapat kes-kes tekanan darah tinggi yang tidak didiagnosis, suatu keadaan yang sebahagian besarnya disebabkan oleh kurangnya kesedaran di kalangan penduduk mengenai perlunya pemeriksaan perubatan berkala dan kurangnya kemampuan untuk mengurus kesihatan sendiri. Justeru itu, pentingnya program intervensi pemakanan dilakukan, terutama dalam di kalangan klinik kesihatan awam dan kawasan komuniti untuk membantu menangani masalah tekanan darah tinggi.

INTERVENSI PEMAKANAN DAN TEKANAN DARAH TINGGI

Faktor gaya hidup dan pemakanan seperti kegemukan, pengambilan makanan yang tinggi lemak dan garam, pengambilan serat yang rendah, paras kolesterol yang tinggi dan tahap aktiviti fizikal yang rendah adalah antara faktor meningkatkan risiko mendapat tekanan darah tinggi. Pengambilan makanan merupakan salah satu faktor utama yang dapat diubahsuai untuk mengurangkan risiko penyakit darah tinggi. Beberapa strategi intervensi pemakanan boleh dilakukan untuk menangani masalah tekanan darah tinggi. Bukti menunjukkan dengan mengurangkan pengambilan garam adalah salah satu strategi yang jimat dan berkesan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Pengambilan garam yang disarankan oleh Persatuan Kesihatan Sedunia adalah 5000 mg sehari atau pun 2000 mg natrium sehari. Selain itu, pelan diet yang bersesuaian dan juga modifikasi penyediaan makanan sihat juga boleh digunakan sebagai cara intervensi pemakanan untuk pesakit tekanan darah tinggi.

Diet untuk Menghentikan Hipertensi (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ataupun dipanggil diet DASH adalah sejenis pelan diet yang direka untuk membantu mengelak atau merawat penyakit tekanan darah tinggi. Pelan diet ini menekankan pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran, karbohidrat kompleks dalam pemakanan seharian. Selain itu, produk tenusu rendah lemak, ikan, ayam, kacang dan minyak sayuran juga disarankan di dalam diet DASH ini. Manakala pengambilan makanan yang tinggi lemak tepu, minuman tinggi gula dan produk tenusu penuh lemak adalah di hadkan dalam pelan diet ini. Selain itu, dalam diet DASH, pengambilan natrium yang disarankan juga rendah, iaitu di antara 2300 mg natrium/sehari (5750 mg garam/sehari) hingga 1500mg natrium/ sehari (3750 mg garam/sehari) , yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pesakit tekanan darah tinggi. Dalam pelan diet ini, adalah penting untuk memilih makanan yang rendah lemak tepu dan lemak trans, tinggi kandungan kalium, kalsium,

magnesium, serat dan protein, selain rendah kandungan natrium. Keperluan kalori dalam pelan diet ini juga bergantung kepada keperluan dan tahap aktiviti fizikal seseorang individu. juga Penting untuk pesakit mendapatkan pelan pemakanan yang sesuai daripada pakar pemakanan. Diet DASH adalah sejenis pelan pemakanan yang ringkas, serta boleh dilakukan dengan makanan yang mudah di dapati sehari-hari.

Selain itu, pengubahsuaian pemakanan sihat juga adalah salah satu kaedah yang mampu membantu mengawal tekanan darah tinggi. Pesakit boleh di ajar untuk mengubahsuai makanan sehari-hari, dengan mengubahsuai cara masakan. Ini dapat membantu pesakit mengurangkan jumlah garam dan lemak yang di ambil sehari-hari, selain dapat membantu meningkatkan pengambilan serat dalam makanan. Contohnya, pesakit darah tinggi boleh di ajar cara untuk menggantikan penggunaan bahan perasa yang tinggi garam dengan menggunakan herba dan bahan yang sesuai. Pesakit juga boleh di ajar untuk menambahkan serat dalam makanan, selain mengubahsuai cara masakan daripada bergoreng dan tinggi minyak kepada kaedah bakar, rebus dan kukus. Selain itu juga, penting untuk membantu pesakit darah tinggi untuk membaca label pemakanan. Dengan ini pesakit dapat mengetahui produk mana yang tinggi garam dan dapat mengelak daripada 'garam tersembunyi" di dalam produk makanan.

KESIMPULAN

Pemakanan adalah salah satu faktor risiko kepada penyakit tekanan darah tinggi. Justeru itu, dengan melakukan modifikasi dan intervensi dalam pemakanan seharian, mampu membantu mengawal tekanan darah tinggi. Selain itu juga, amalan pemakanan sihat sedari awal juga boleh membantu mengurangkan risiko mendapat penyakit tekanan darah tinggi. Intervensi pemakanan pada pesakit tekanan darah tinggi seharusnya dilakukan secara berterusan. Pemantauan berkala daripada pakar pemakanan atau pun doktor adalah sangat penting untuk memastikan pesakit darah tinggi berjaya mengubahsuai pemakanan mengikut nasihat dan pelan yang diberikan. Selain itu, kombinasi diet dan aktiviti fizikal juga amat penting untuk membantu menurun atau mengawal tekanan darah tinggi.

PENULIS ARTIKEL

Nama penulis:

Dr Nurul 'Ain Binti Azizan

Afiliasi

Kluster Sains Gaya Hidup, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju, Universiti Sains Malaysia, Bertam, 13200 Kepala Batas, Pulau Pinang.

Bidang/Kepakaran:

Kesihatan Awam/Komuniti & Pemakanan dan Dietetik

Nama penulis:

Dr Noor Mastura Mohd Mujar

Afiliasi

Kluster Sains Gaya Hidup, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju, Universiti Sains Malaysia, Bertam, 13200 Kepala Batas, Pulau Pinang.

Bidang/Kepakaran:

Kesihatan Awam/Komuniti