

White-Coat Hypertension: Ketika Tekanan Darah Meningkat Hanya Saat di Depan Dokter

Ditulis oleh: J. Djodibroto

Pendahuluan

Pernahkah Anda merasa gugup saat diperiksa tekanan darah oleh dokter, sehingga hasilnya lebih tinggi dari biasanya? Jika ya, Anda mungkin mengalami *white-coat hypertension* (hipertensi jas putih). Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah seseorang meningkat saat diukur di lingkungan medis (seperti rumah sakit atau klinik), tetapi normal saat diukur di rumah atau dalam kondisi rileks.

Meskipun terlihat tidak berbahaya, *white-coat hypertension* perlu dipahami dengan baik karena bisa menjadi tanda risiko kesehatan di masa depan. Artikel ini akan menjelaskan penyebab, diagnosis, dampak, serta cara mengelola kondisi ini untuk orang awam.

Apa Itu White-Coat Hypertension?

White-coat hypertension adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang menunjukkan angka tinggi ($\geq 140/90$ mmHg) saat diukur oleh tenaga medis, tetapi normal ($< 135/85$ mmHg) saat diukur di luar lingkungan medis. Fenomena ini pertama kali diidentifikasi pada tahun 1980-an dan diperkirakan dialami oleh 15-30% orang yang didiagnosis dengan hipertensi.

Penyebab utamanya adalah kecemasan atau stres saat berhadapan dengan dokter atau perawat. Reaksi psikologis ini memicu sistem saraf simpatik untuk melepaskan hormon stres (seperti adrenalin), yang menyebabkan peningkatan sementara tekanan darah.

Bagaimana Membedakannya dengan Hipertensi Sungguhan?

Untuk memastikan apakah seseorang mengalami *white-coat hypertension* atau hipertensi kronis, diperlukan pemantauan tekanan darah secara berkala dengan metode berikut:

1. Pemantauan Tekanan Darah di Rumah (ABPM atau Home Monitoring)

- Pasien diminta mencatat tekanan darah sendiri di rumah dalam kondisi santai.
- Alat *Ambulatory Blood Pressure Monitoring* (ABPM) dapat dipakai selama 24 jam untuk merekam tekanan darah dalam aktivitas sehari-hari.

2. Pemeriksaan Berkala

- Dokter mungkin menyarankan beberapa kali kunjungan untuk membandingkan hasil pengukuran di klinik dan di rumah.

Jika tekanan darah selalu tinggi di mana saja, maka diagnosis hipertensi benar ditegakkan. Namun, jika hanya tinggi di klinik, kemungkinan besar itu *white-coat hypertension*.

Apakah Kondisi Ini Berbahaya?

Selama bertahun-tahun, *white-coat hypertension* dianggap tidak berbahaya. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kondisi ini bisa menjadi pertanda risiko kesehatan, seperti:

- **Peningkatan risiko hipertensi permanen** di masa depan.

- **Stres kardiovaskular**, terutama pada lansia atau orang dengan riwayat diabetes/penyakit jantung.
- **Memiliki risiko lebih tinggi** daripada orang dengan tekanan darah normal, meski lebih rendah daripada penderita hipertensi kronis.

Oleh karena itu, meski tidak selalu memerlukan pengobatan, pasien dengan *white-coat hypertension* disarankan untuk memantau tekanan darah secara rutin dan mengadopsi gaya hidup sehat.

Tips Mengelola *White-Coat Hypertension*

1. Kurangi Kecemasan Saat Pemeriksaan

- Bernapas dalam-dalam sebelum pengukuran.
- Duduk santai selama 5 menit sebelum tensi diperiksa.
- Hindari konsumsi kafein atau rokok sebelum ke dokter.

2. Pantau Tekanan Darah Secara Mandiri

- Gunakan alat tensi digital yang terkalibrasi.
- Catat hasilnya untuk dibahas dengan dokter.

3. Terapkan Gaya Hidup Sehat

- Diet rendah garam dan tinggi serat.
- Olahraga teratur (jalan kaki, berenang, dll.).
- Kelola stres dengan teknik relaksasi (yoga, meditasi).

4. Konsultasi dengan Dokter

- Jika hasil pemantauan menunjukkan tren meningkat, dokter mungkin menyarankan terapi lebih lanjut.

Kesimpulan

White-coat hypertension adalah kondisi unik di mana tekanan darah meningkat hanya dalam situasi medis. Meski tidak selalu berbahaya, ia bisa menjadi sinyal untuk lebih memperhatikan kesehatan jantung dan pembuluh darah. Dengan pemantauan rutin dan gaya hidup sehat, dampaknya dapat diminimalkan.

Jika Anda sering mengalami hal ini, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter guna mendapatkan penanganan yang tepat. Kesehatan tekanan darah adalah investasi jangka panjang untuk hidup yang lebih berkualitas!

Referensi:

- American Heart Association (2022). *White Coat Hypertension*.
- Mayo Clinic (2023). *Blood Pressure Monitoring at Home*.
- Williams, B. et al. (2018). *ESC/ESH Guidelines for the Management of Hypertension*.

Artikel ditujukan untuk edukasi kesehatan dan tidak menggantikan diagnosis medis. Konsultasikan dengan dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.