



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Website: (English, BM, Chinese & Tamil)
<https://consumer.org.my>

facebook.com/ConsumerAssociationPenang
twitter.com/consumer_penang
instagram.com/consumer_penang

Kenyataan Akhbar

17 Mei 2025

Hipertensi: Pembunuh senyap

Hari Hipertensi Sedunia disambut setiap tahun pada 17 Mei dengan tujuan untuk meningkatkan kesedaran mengenai hipertensi dan menyebarkan pengetahuan mengenai penyakit kardiovaskular yang biasa ini. Ia telah dimulakan oleh Liga Hipertensi Dunia (W.H.L.) yang merupakan pertubuhan antarabangsa yang tidak mengambil untung yang ditubuhkan pada 4 Januari 1984, khusus untuk mencegah dan mengawal hipertensi.

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan keadaan kronik di mana daya kekuatan darah terhadap dinding arteri secara konsisten adalah tinggi. Dikenali sebagai “pembunuh senyap,” kerana ia sering mempunyai sedikit atau tiada simptom, pemantauan tetap adalah penting.

Tema bagi Hari Hipertensi Sedunia 2025 ialah **“Ukur Tekanan Darah Anda Dengan Tepat, Kawal Ia, Hidup Lebih Lama!”** Matlamatnya adalah untuk mendedahkan kepentingan pencegahan, pengesanan dan rawatan tekanan darah tinggi yang lebih baik, memandangkan hipertensi adalah keadaan yang dikaitkan dengan peningkatan risiko bagi strok, kegagalan buah pinggang, kematian awal dan hilang upaya.

Menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2023, hipertensi menjejaskan 29.2% atau hampir satu daripada tiga orang dewasa di Malaysia. Daripada angka ini, 11.9% sebenarnya tidak tahu bahawa mereka menghidap hipertensi dan yang membimbangkan, bahagian tertinggi mereka yang tidak menyedarinya adalah dalam lingkungan usia 18-39, menunjukkan kebimbangan yang semakin meningkat dalam populasi yang lebih muda.

Hipertensi di Malaysia telah menyaksikan peningkatan yang stabil, terutamanya dalam kalangan mereka yang berusia di bawah 40 tahun, dengan sesetengah pesakit berusia dua puluhan. Peralihan ini disebabkan oleh interaksi yang kompleks daripada kecenderungan genetik, faktor gaya hidup, dan tabiat pemakanan. Peningkatan prevalens hipertensi adalah disebabkan oleh pelbagai faktor risiko tingkah laku seperti diet tidak sihat, merokok, penggunaan alkohol yang berbahaya, aktiviti fizikal yang tidak mencukupi dan pendedahan kepada tekanan yang berterusan. Risiko juga meningkat dalam kalangan mereka yang mempunyai komorbid lain seperti diabetes.

Hubungan antara penyakit kardiovaskular dan peningkatan tekanan darah berhubung dengan garam kini menjadi tumpuan utama penyelidikan saintifik. Para saintis percaya bahawa natrium meningkatkan tekanan darah kerana natrium menarik air dan menyebabkan pengekalan cecair. Cecair tambahan yang dikekalkan mengembangkan isipadu darah dalam arteri, yang kemudiannya memberi tekanan pada dinding saluran darah, mengakibatkan tekanan darah tinggi.

Kajian lepas mendapati rakyat Malaysia mengambil 8.7 gram garam setiap hari, iaitu 1.7 kali lebih tinggi daripada saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) iaitu 5 gram sehari. Garam putih (natrium klorida) adalah sumber utama natrium dalam diet Malaysia. Satu sudu teh atau 5g garam menyediakan 2,000 mg natrium. Kesedaran mengenai kesan natrium ke atas kesihatan, serta mengawal pengambilan garam, adalah penting ke arah menurunkan prevalens hipertensi dalam kalangan rakyat Malaysia.

Terdapat pelbagai sebab mengapa rakyat Malaysia mengambil terlalu banyak natrium:

- Tabiat pemakanan moden yang tidak sihat yang bergantung kepada makanan mudah (makanan dalam tin, makanan yang diawet atau ditinkan, makanan segera, makanan penjaja) dan makanan diproses (snek masin, roti yang disediakan secara komersial) yang mempunyai kandungan natrium yang tinggi. Contohnya, satu paket mi segera sudah mengandungi 2,000 mg natrium yang merupakan pengambilan natrium harian maksimum yang dibenarkan.
- Banyak bahan tambahan natrium tersembunyi dalam makanan yang diproses. Beberapa contoh ialah monosodium glutamat atau MSG (penambah rasa), natrium sakarin (pemanis), natrium fosfat (penstabil pengemulsi, penimbal), natrium kaseinat (pemekat dan pengikat) dan natrium nitrit (pengawet). Terdapat lebih 40 jenis bahan tambahan berasaskan natrium yang dibenarkan dalam makanan yang diproses.
- Masin atau perasa garam yang tinggi tersembunyi seperti sos dan kiub perasa yang ditambah pada makanan semasa memasak di rumah dan restoran.
- Kebiasaan dan pengambilan makanan tempatan yang bergaram tinggi yang berlebihan seperti ikan masin, telur masin dan sayur masin.
- Kaedah pemprosesan makanan moden. Garam kadangkala ditambah pada buah dalam tin dan beku untuk mengelakkan sesetengah buah menjadi gelap dan menambah rasa. Contohnya, minuman sitrus dalam tin dan botol kadangkala ditimbal dengan natrium sitrat.

Pengambilan natrium yang berlebihan juga dikaitkan dengan beberapa keadaan kesihatan selain daripada peningkatan tekanan darah. Ia juga meningkatkan risiko kanser perut dan kadar kemerosotan dalam fungsi buah pinggang pesakit dengan penyakit buah pinggang; ia juga dikaitkan dengan batu karang; dan ia boleh memburukkan asma dan osteoporosis.

Walaupun adalah penting untuk pengguna dinasihatkan untuk mengambil kurang natrium atau memilih makanan rendah garam, penggunaan natrium secara meluas dalam makanan diproses dan makanan yang disediakan dari rumah atau dimakan di luar merupakan penghalang utama untuk mencapai sebarang pengurangan bermakna dalam pengambilan natrium diet. Oleh sebab itu, terdapat keperluan untuk mengurangkan kandungan natrium dalam makanan dan minuman yang diproses.

Memandangkan 17 Mei telah ditetapkan sebagai ***Hari Hipertensi Sedunia*** dan memandangkan peningkatan jumlah kes hipertensi dalam kalangan rakyat Malaysia, Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa kerajaan untuk:

- Mewajibkan pengilang makanan untuk menunjukkan jumlah natrium pada label produk makanan.
- Hentikan iklan produk makanan yang mengandungi paras natrium yang tinggi seperti mi segera.
- Melancarkan kempen secara besar-besaran untuk menggalakkan pengguna melibatkan diri dalam aktiviti fizikal untuk mengurangkan obesiti, yang boleh menyebabkan tekanan darah tinggi.

Sementara itu pengguna dinasihatkan untuk:

- Elakkan daripada mengambil makanan yang diproses.
- Kurangkan penggunaan garam dan perasa dalam masakan di rumah. Sebaliknya gunakan pelbagai herba dan perasa semula jadi untuk menambah rasa pada makanan.
- Pilih makanan dengan kurang garam dan sos apabila membeli makanan di luar rumah, sama ada sebagai bawa pulang atau semasa makan di luar.
- Lobi kerajaan bagi pelabelan wajib natrium dalam makanan yang diproses.
- Baca panel maklumat pemakanan (NIP) dan ketahui jumlah natrium dalam makanan yang ingin dibeli. Sesetengah makanan import atau makanan yang dihasilkan untuk eksport mempunyai jumlah natrium yang disenaraikan pada labelnya).

Mohideen Abdul Kader
Presiden,
Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP)