

## **Kenali dan Cegah Penyakit Jantung dengan CERDIK**

dr. Rori Syahnidep, dr. Endah Setyaningsih, dr. Fhathia Avisha

Penyakit kardiovaskular masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Data WHO tahun 2015 menunjukkan bahwa 70% kematian di dunia disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (39,5 juta dari 56,4 kematian). Dari seluruh kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) tersebut, 45% disebabkan oleh Penyakit jantung dan pembuluh darah, yaitu 17.7 juta dari 39,5 juta kematian. Menurut data Kementerian Kesehatan RI (2014), jumlah penderita penyakit kardiovaskular di Indonesia meningkat secara terus menerus, sehingga menyebabkan peningkatan angka morbiditas, kecacatan dan beban sosial ekonomi.

Penyakit Jantung Koroner (PJK) adalah gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena adanya penyempitan pembuluh darah koroner. Gejala yang muncul yaitu nyeri dada atau rasa tidak nyaman di dada atau dada terasa tertekan saat beraktivitas maupun saat istirahat. Faktor risiko PJK dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi antara lain usia (laki-laki  $\geq 55$  tahun, perempuan  $\geq 65$  tahun), jenis kelamin, suku/ras, dan riwayat penyakit keluarga. Sedangkan, faktor risiko yang dapat dimodifikasi, antara lain seperti merokok, hipertensi, hiperlipidemia (kadar kolesterol tinggi dalam darah), diabetes mellitus (penyakit kencing manis), stres, diet tinggi lemak, dan kurangnya aktivitas fisik. Dengan mengendalikan faktor yang dapat dimodifikasi maka akan menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit Jantung dan Pembuluh darah.

Berikut beberapa tindakan CERDIK yang dapat kita lakukan untuk mencegah penyakit Jantung dan Pembuluh darah:

1. Cek kesehatan rutin dan konsultasikan ke dokter jika terdapat keluhan

Pemeriksaan kesehatan yang dapat dilakukan yaitu pemeriksaan tekanan darah, kolesterol darah, kadar gula darah, dan fungsi ginjal. Kenali dan konsultasikan jika terdapat keluhan seperti nyeri dada yang menjalar dari dada ke lengan, dagu, leher, perut, dan punggung, dada terasa tertekan, sesak nafas saat aktivitas/malam hari, berdebar-debar, kaki

membengkak, serta gejala lainnya. Karena keluhan tersebut bisa jadi merupakan awal dari suatu penyakit jantung.

## 2. Enyahkan asap rokok

Merokok terbukti merupakan faktor risiko terbesar untuk penyakit kardiovaskular. Risiko terjadinya penyakit jantung koroner meningkat 2-4 kali pada perokok dibandingkan dengan bukan perokok. Risiko ini meningkat dengan bertambahnya usia dan jumlah rokok yang dihisap. Penelitian menunjukkan faktor risiko merokok berhubungan sinergis dengan faktor risiko PJK lain, seperti hipertensi, kadar kolesterol atau gula darah yang tinggi. Terdapat beberapa metode untuk berhenti merokok telah dikembangkan saat ini, seperti menggunakan obat-obatan serta psikoterapi.

## 3. Rajin melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik berupa olahraga yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk mencegah aterosklerosis (timbunan lemak dalam pembuluh darah). Aktivitas fisik terutama aerobik atau gerak badan isotonik (berlari, jalan kaki, senam aerobik *low impact*, dan lain-lain), akan meningkatkan aliran darah yang bersifat gelombang yang mendorong peningkatan produksi nitrit oksida (NO) serta merangsang pembentukan dan pelepasan endothelial derivet. Penelitian menunjukkan, peningkatan aliran darah 4 ml per menit sudah mampu menghasilkan NO untuk merangsang perbaikan fungsi endotel (lapisan dinding) pembuluh darah. Oleh karena itu, aktivitas fisik sedang berupa senam atau jalan kaki yang meningkatkan aliran darah menjadi 350 ml per menit (naik 150 ml per menit) dapat menghindarkan endotel pembuluh darah dari proses aterosklerosis.

## 4. Diet seimbang

Prinsip dasar pola makan sehat untuk jantung adalah :

- Batasi penggunaan garam bila ada tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Tingkatkan konsumsi buah dan sayuran minimal 2 porsi per hari
- Tingkatkan konsumsi ikan minimal 2 kali seminggu
- Batasi konsumsi produk *bakery* tinggi lemak (donat, biskuit, *croissants*, *pies*, *cookies*), keripik, dan makanan cepat saji (*fast food*)
- Konsumsi lebih banyak makanan yang diolah dengan direbus atau dipanggang dibandingkan dengan digoreng
- Membatasi minum kopi dan alkohol

## 5. Istirahat cukup

Istirahat yang cukup harus memenuhi kuantitas dan kualitas yang baik. Kuantitas yang baik yaitu tidur minimal 7 jam setiap hari. Penelitian telah menunjukkan bahwa kurang tidur memang dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, serta kurang tidur dapat menyebabkan gangguan pada irama sirkadian, metabolisme, serta keseimbangan produksi hormon di dalam tubuh. Keadaan tersebut bisa menimbulkan gangguan metabolisme glukosa dan lemak, menyebabkan peradangan dan gangguan pada aliran pembuluh darah yang merupakan faktor risiko penyakit jantung.

## 6. Kelola stres

Stres harian meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Semakin banyak penelitian yang mengungkap bahwa terdapat hubungan antara pikiran, jantung, dan tubuh, yang menunjukkan bahwa pikiran positif atau negatif dari seseorang dapat memengaruhi kesehatan kardiovaskular. Kortisol adalah hormon yang dilepaskan ketika seseorang mengalami stres. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan hormon stres tersebut dikaitkan dengan peningkatan 21-31% dalam risiko timbulnya hipertensi. Berikut beberapa cara yang dapat untuk mengelola stres yaitu meditasi, tetap berpikiran positif, hindari situasi yang dapat memicu munculnya emosi negatif, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti berolahraga, melakukan perjalanan (*traveling*), atau bermain alat musik.

Jika sahabat RSUI ingin melakukan pemeriksaan untuk mengetahui kesehatan jantung atau jika memiliki gejala penyakit jantung yang disebutkan di atas, maka dapat melakukan konsultasi dengan dokter-dokter berkompeten di Rumah Sakit Universitas Indonesia agar dapat dilakukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Diagnosis dini dan pemberian terapi yang tepat akan menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pasien jantung.

Salam Sehat!

Dipublikasikan pada 29 September 2022

Referensi:

1. Kasron. (2012). *Kelainan dan Penyakit Jantung: Pencegahan serta Pengobatannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
2. Kemenkes. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
3. Kemenkes, 2017, *Petunjuk Teknis Penatalaksanaan Penyakit Kardiovaskular Untuk Dokter*, Kementerian Kesehatan RI Sekretariat Jenderal Pusat Kesehatan Haji Tahun 2017.
4. PERKI. (2015). *Pedoman Tata Laksana Pencegahan Penyakit Kardiovaskuler Pada Perempuan*.
5. Rilantono (2012). *Penyakit Kardiovaskular (PKV): 5 Rahasia*, Edisi Pertama. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
6. Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
7. WHO. (2012). *Prevention of Cardiovascular Disease Guidelines for assessment and management of cardiovascular risk*
8. Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD, de Jesus JM, Houston Miller N, Hubbard VS, Lee IM, Lichtenstein AH, Loria CM, Millen BE, et al. 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *Circulation* 2014;129(25 Suppl 2):S76–99.