

WASPADA SERANGAN JANTUNG: TAHU, MAU, MAMPU ATASI SERANGAN JANTUNG!



Apa Itu Serangan Jantung?

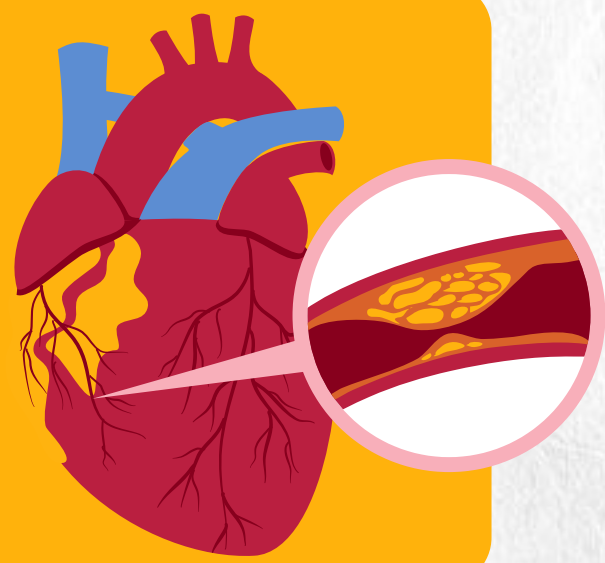
Serangan jantung atau infark miokard adalah **kondisi ketika sebagian otot jantung tidak mendapatkan cukup darah**. Semakin sering jantung kekurangan suplai darah, maka akan semakin besar juga kerusakan pada otot jantung.

Kondisi ini merupakan **keadaan darurat medis yang mengancam jiwa**, sehingga perlu ditangani sesegera mungkin. **Jika tidak segera ditangani**, otot-otot jantung yang sering kekurangan suplai darah dapat mengalami **kerusakan permanen dan mengakibatkan jantung berhenti berdenyut** (henti jantung) sehingga berujung pada kematian.

Serangan jantung **umumnya disebabkan oleh penyakit jantung koroner (PJK)**, namun bisa juga disebabkan oleh **kontraksi mendadak pada arteri koroner** yang dapat menghentikan aliran darah ke otot jantung. **Hal ini dikarenakan pembuluh darah utama tersumbat oleh timbunan lemak seperti kolesterol dan zat lainnya.**

Menurut data Kementerian Kesehatan, penyakit jantung merupakan penyebab dari **651.481 kasus kematian di Indonesia pada tahun 2023**. Angka ini menunjukkan bahwa penyakit jantung masih menjadi masalah besar yang harus ditangani secara serius.

Penyebab Serangan Jantung?



Gejala & Tanda Serangan Jantung pada Pria

Nyeri dada seperti tertekan yang menyebar ke rahang

Nyeri pada dada dan bagian tubuh lain seperti lengan, bahu kiri, punggung, leher, atau rahang.

Sesak napas

Gangguan pencernaan

Pusing disertai perasaan akan pingsan

Berkeringat dingin dan detak jantung tidak teratur



Gejala & Tanda Serangan Jantung pada Wanita

Kelelahan yang berlangsung lama

Mual dan muntah

Sakit punggung bagian atas, bahu, atau tenggorokan

Pusing dan sesak napas

Gangguan tidur dan pencernaan

FAKTOR RISIKO SERANGAN JANTUNG

1 **Usia**
Pria berusia lebih dari 45 tahun atau wanita berusia lebih dari 55 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami serangan jantung.

2 **Hipertensi**
Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat merusak arteri yang menuju ke jantung. Hipertensi akibat kondisi lain seperti obesitas, kolesterol, atau diabetes juga meningkatkan risiko serangan jantung lebih tinggi lagi.

3 **Kolesterol atau Trigliserida Tinggi**
Kadar low density lipoprotein (LDL) atau "kolesterol jahat" yang tinggi dapat mempersempit arteri. Lemak darah (trigliserida) yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko serangan jantung.

4 **Obesitas**
Kondisi obesitas dan diabetes sangat berpengaruh terhadap peningkatan risiko seseorang untuk terkena serangan jantung.

5 **Kondisi Autoimun**
Memiliki kondisi seperti rheumatoid arthritis atau lupus dapat meningkatkan risiko serangan jantung

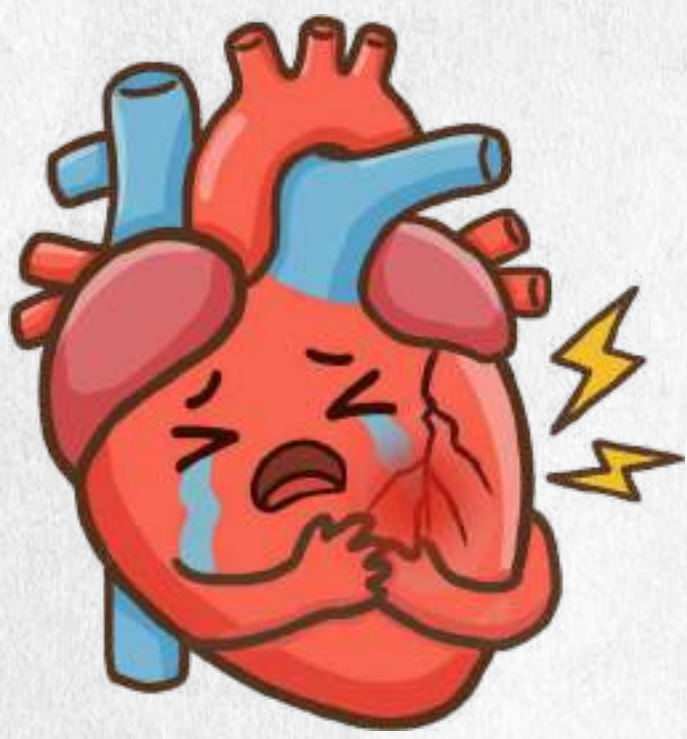
6 **Riwayat Keluarga**
Memiliki saudara kandung, orang tua, atau kakek-nenek yang mengalami serangan jantung dapat meningkatkan risiko terkena serangan jantung.

7 **Pola Hidup Tidak Sehat**
Kebiasaan merokok, konsumsi junk food, gaya hidup sedentari (kurang bergerak), kurang istirahat, dan konsumsi obat-obatan terlarang dapat meningkatkan risiko terkena serangan jantung.

8 **Stres**
Gangguan stres emosional seperti marah berlebihan dapat meningkatkan risiko serangan jantung.

9 **Riwayat Preeklamsia**
Kondisi ini dapat menyebabkan tekanan darah tinggi selama kehamilan dan meningkatkan risiko penyakit jantung seumur hidup.

10 **Sindrom Metabolik**
Kondisi ini terjadi karena kombinasi dari obesitas sentral, tekanan darah tinggi, HDL rendah, trigliserida tinggi, dan gula darah tinggi. Orang dengan sindrom metabolik memiliki risiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung dibandingkan orang sehat.

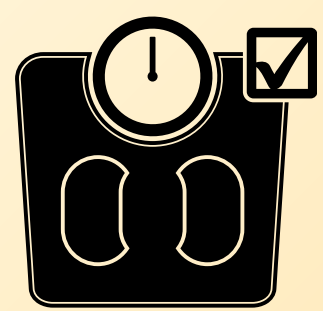


WASPADA SERANGAN JANTUNG: TAHU, MAU, MAMPU ATASI SERANGAN JANTUNG!



Apa yang Bisa Dilakukan untuk Mencegah Serangan Jantung?

Aptekindo Family dapat mengurangi risiko terkena serangan jantung dengan melakukan hal-hal berikut ini :



Jaga Berat Badan Ideal

Jika memiliki berat badan berlebih atau obesitas, mulailah untuk mengurangi berat badan



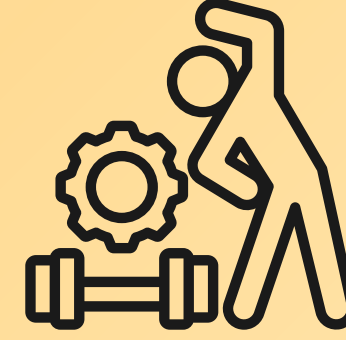
Kelola Stres

Meditasi atau yoga dapat membantu mengurangi stres dan menurunkan risiko serangan jantung.



Konsumsi Makanan Sehat

Perbanyak konsumsi buah, sayur, biji-bijian, ikan, dan makanan tinggi Omega-3. Batasi garam, lemak jenuh, dan daging merah, terutama jika memiliki riwayat keluarga penyakit jantung.



Perbanyak Aktivitas Fisik

Olahraga teratur dapat menjaga kesehatan jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengontrol berat badan. Lakukan setidaknya 150 menit per minggu latihan aerobik intensitas sedang.



Cek Kesehatan Rutin

Lakukan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan darah lengkap, dan pemeriksaan kesehatan lainnya secara berkala.



Berhenti Merokok

Menghentikan kebiasaan merokok dapat mengurangi risiko serangan jantung secara signifikan



Pencegahan Serangan Jantung Berulang

Apabila Aptekindo Family sudah pernah mengalami serangan jantung sebelumnya, ada beberapa cara yang Aptekindo Family dapat lakukan untuk mencegah serangan jantung terjadi kembali, yaitu :



Minum Obat Sesuai Resep

Obat-obatan yang diresepkan dokter sangat penting untuk menurunkan risiko serangan jantung berulang. Pastikan memahami cara kerja dan efek samping obat serta mengonsumsinya secara teratur sesuai petunjuk dokter.



Kontrol Rutin

Jangan melewatkan jadwal kontrol rutin dengan dokter untuk memantau kondisi kesehatan dan memastikan pemulihan berjalan baik



Kelola Faktor Risiko

Kontrol tekanan darah, kolesterol, gula darah, dan faktor risiko lainnya dengan obat-obatan, gaya hidup sehat, serta olahraga teratur sesuai anjuran dokter



Ikuti Rehabilitasi Jantung

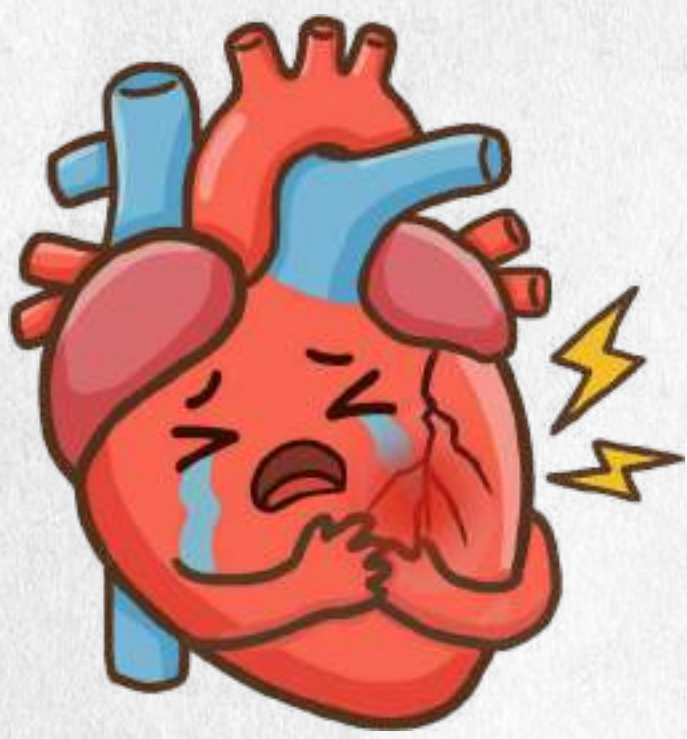
Rehabilitasi jantung merupakan program khusus yang membantu pemulihan setelah serangan jantung melalui latihan fisik, edukasi kesehatan jantung, dan dukungan emosional



Cari Dukungan

Pemulihan serangan jantung dapat menjadi perjalanan yang menantang. Dukungan dari keluarga, orang terdekat, atau komunitas penyintas sangat membantu proses pemulihan





WASPADA SERANGAN JANTUNG: TAHU, MAU, MAMPU ATASI SERANGAN JANTUNG!

Tindakan Darurat Pada Serangan Jantung Mendadak



Jika Aptekindo Family melihat seseorang mengalami serangan jantung mendadak, tindakan darurat harus segera diambil untuk meningkatkan kemungkinan bertahan hidup pada saat golden time (0-10 menit). Berikut adalah tindakan yang harus Aptekindo Family lakukan :

1



Pastikan **orang di sekitar apakah ada orang yang memiliki pengalaman medis** untuk membantu dan meminta pertolongan ke **ambulans** atau fasilitas medis terdekat atau panggilan ke **119 atau 112**.

2



Jika tidak ada orang yang memiliki pengalaman medis, mulailah **lakukan pertolongan pertama** pada orang yang mengalami serangan jantung mendadak. **Mulailah dengan tahapan DRCAB (Danger-Response-Circulation-Airways-Breathing)**.

3



Danger: Pastikan diri anda, korban, dan orang lain di **sekitar berada dalam kondisi aman dan tidak berbahaya**.

6



Compresion: Jika tidak terdapat nadi karotis, kenali apakah disekitar anda terdapat alat automated external defibrillator (AED). **Jika tidak terdapat alat tersebut segera lakukan kompresi segera pada jantung 100-120 kali per menit dengan kedalaman 5-6 cm.**

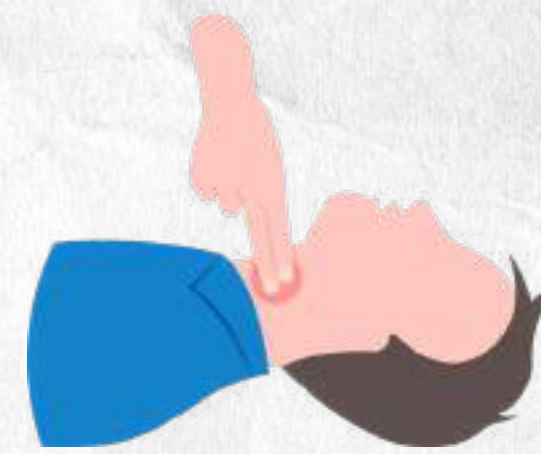
1) Cara penempatan Kompresi pada **Orang Dewasa**

- Cari tulang tengah dada korban
- Letakkan tangan pada setengah bagian bawah tulang dada
- Letakkan tumit telapak tangan yang dominan tepat dititik kompresi
- Letakkan tumit telapak tangan yang lain di atas tangan pertama
- Jari-jari dapat saling mengunci atau diangkat agar tidak menekan tulang rusuk

2) Cara penempatan Kompresi untuk **Anak-Anak** : Gunakan satu atau dua tangan sesuai ukuran tubuh anak untuk kompresi

3) Cara penempatan kompresi untuk **Bayi** : Gunakan dua jari untuk satu penolong atau dua ibu jari untuk dua penolong

5



Circulation: Jika tidak terdapat respons pada penderita, **periksa nadi karotis, yakni memeriksa nadi pada leher sebelah kanan atau kiri**. Cara mudah meraba nadi karotis adalah menggunakan dua jari, awal letakkan pada jakun (jika penderita laki-laki) atau yang setinggi itu jika penderita adalah perempuan, kemudian geser jari ke arah kanan atau kiri hingga sebelum teraba otot sternocleidomastoideus. **Raba selama 10 detik dan pastikan apakah terdapat nadi.**

4



Response: Pastikan **kondisi kesadaran** orang yang mengalami serangan jantung. Periksa penderita dengan **memanggil menggunakan nada cukup keras disertai tepukan pada bahu maupun dada**.

7



Airways: Resusitasi Jantung Paru (RJP) dimulai dengan tahap awal membuka jalan napas penderita Buka jalan napas dengan **metode head-tilt/chin-lift (dongakkan kepala dan angkat dagu) atau jaw-thrust (jika curiga cedera leher)**. Periksa apakah ada sumbatan di jalan napas. Tahan posisi tersebut selama Resusitasi Jantung Paru (RJP) dilakukan.

8



Breathing: Selanjutnya setelah **kompresi dada 30 kali** dan membuka jalan napas, **berikan bantuan napas sebanyak dua kali**. Setiap tiupan dilakukan selama 1 detik dan terlihat dada terangkat.

9



Apabila tidak yakin melakukan langkah pada Breathing, **cukup lakukan kompresi dada dan tetap membuka jalur nafas.**

Penutup



Serangan jantung adalah kondisi serius yang membutuhkan penanganan segera. Mari bersama-sama Aptekindo Family untuk mengetahui faktor risiko, gejala, dan lakukan langkah-langkah pencegahan untuk menghindari kondisi ini !