



Dari Gaya Hidup hingga Olahraga, Cara Mencegah Penyakit Jantung Secara Menyeluruh

Penyakit jantung koroner merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia, termasuk di Indonesia. Meskipun teknologi medis telah berkembang, jumlah kasus penyakit jantung tetap tinggi karena banyak orang tidak menyadari pentingnya pencegahan sejak dini.

Padahal, sebagian besar kasus bisa dicegah dengan perubahan gaya hidup sederhana. Artikel ini membahas penyebab, gejala, dan cara mencegah penyakit jantung berdasarkan data dari studi ilmiah terpercaya.

Penyebab Umum

Penyakit jantung koroner terjadi karena penyumbatan aliran darah ke otot jantung. Sumbatan ini biasanya disebabkan oleh plak aterosklerosis yang terbentuk akibat kebiasaan hidup tidak sehat seperti merokok, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, diabetes, dan jarang berolahraga.

Gejala Serangan Jantung

Gejala umum serangan jantung antara lain nyeri dada yang dirasakan seperti tertekan benda berat, rasa panas terbakar, disertai penjaran ke leher, rahang, lengan kiri, punggung, ulu hati, hingga sesak nafas, keringat dingin, mual, muntah, pusing, dan denyut nadi melemah.

Mengenali gejala sejak awal dapat menyelamatkan nyawa dan meminimalkan kerusakan permanen pada otot jantung.

Peran Gaya Hidup Sehat dalam Pencegahan Penyakit Jantung

Salah satu pendekatan paling efektif untuk mencegah penyakit jantung adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat yang mencakup beberapa aspek penting:

1. Berhenti Merokok

Merokok merupakan faktor risiko paling kuat dan independen yang menyebabkan terjadinya penyakit jantung koroner.

Merokok ringan atau berat memiliki risiko yang sama, sehingga berhenti merokok merupakan satu-satunya cara menghindari serangan jantung.

Menghentikan kebiasaan merokok dapat dilakukan dengan bantuan farmakoterapi dan konseling.

2. Pola Makan Seimbang

Pola makan sehat berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung. Diet yang tepat tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah dan kolesterol jahat (LDL), tetapi juga menurunkan risiko diabetes tipe 2.

Dua pola makan yang banyak dianjurkan oleh ahli adalah diet Mediterania dan pola makan DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*).

Keduanya menekankan konsumsi makanan alami seperti buah, sayur, kacang-kacangan, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak, serta lemak sehat seperti minyak zaitun dan alpukat. Produk susu rendah lemak atau bebas lemak juga dapat menjadi bagian dari menu harian.



Sebaliknya, beberapa jenis makanan sebaiknya dibatasi agar jantung tetap sehat. Hindari makanan tinggi garam (natrium), minuman manis, karbohidrat olahan (seperti roti putih dan kue-kue manis), serta makanan yang digoreng atau diproses berlebihan seperti daging olahan dan makanan cepat saji.

Lemak jenuh yang banyak terdapat pada daging merah, produk susu penuh lemak, minyak kelapa, dan minyak sawit juga perlu dikurangi.

Begitu pula dengan lemak trans yang sering tersembunyi dalam keripik, makanan kemasan, dan camilan manis. Jika dikonsumsi berlebihan, semua ini bisa meningkatkan risiko penyakit jantung.

Diet yang seimbang dapat menghindari kita dari tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, dan kolesterol tinggi.

3. Aktivitas Fisik dan Kebugaran Kardiorespirasi (CRF)

CRF adalah kemampuan tubuh untuk mengalirkan oksigen ke otot saat berolahraga. Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan tingkat CRF

rendah memiliki risiko kematian 3–5 kali lebih tinggi. Peningkatan kecil dalam CRF, seperti melalui olahraga rutin 3–6 bulan, dapat menurunkan risiko kematian hingga 50%.

4. Tidur Cukup dan Berkualitas

Durasi tidur yang kurang (<6 jam) atau berlebihan (>9 jam) berisiko menyebabkan hipertensi, stroke, dan gangguan metabolik. Idealnya, orang dewasa tidur selama 7–8 jam setiap malam. Gangguan tidur seperti sleep apnea juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

5. Hindari Stress

Stress berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dengan memacu aktivitas jantung berlebihan karena kenaikan tekanan darah dan denyut jantung. Penelitian menunjukkan apabila tekanan darah sistolik dikali denyut jantung melebihi 10.000 dapat meningkatkan resiko kematian. Mari hindari stress untuk hidup yang lebih panjang.



Jaga Jantungmu untuk Masa Depan

Penyakit jantung bukanlah kondisi yang muncul secara tiba-tiba. Gejala awal sering kali sudah muncul namun tidak disadari.

Mulailah menghindari penyakit jantung koroner dengan menerapkan gaya hidup sehat seperti rutin berolahraga, menjaga pola makan seimbang, tidur cukup, hindari stress, serta berhenti merokok.

Jika Anda memiliki faktor risiko atau gejala yang mengarah ke masalah jantung, segera konsultasikan diri Anda ke dokter spesialis jantung dan pembuluh darah di Medistra Hospital.

Apabila mengalami nyeri dada mendadak, jangan tunda, segera hubungi dan datang ke IGD Medistra Hospital untuk mendapatkan penanganan cepat dan tepat.

Dokter Spesialis Kami



dr. MEGA FEBRIANORA, Sp.JP(K), FIHA, FAPSC
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek

Senin 07:00 - 20:00

Selasa 07:00 - 20:00

Rabu 07:00 - 20:00

Kamis 07:00 - 10:00

Jumat 07:00 - 20:00

Sabtu 13:00 - 20:00

Pengobatan dan Terapi Penunjang

Bagi orang yang sudah pernah mengalami serangan jantung, pengobatan dengan obat pengencer darah, penurun kolesterol, penurun tekanan darah, dan pelindung jantung sangat penting untuk mencegah serangan jantung terjadi lagi.

Selain obat, tindakan kateterisasi dan operasi bypass jantung dilakukan untuk membuka aliran darah yang tersumbat.

Meski begitu, semua pengobatan ini akan lebih efektif jika disertai dengan cara mencegah penyakit jantung yang sudah terbukti secara ilmiah, seperti makan sehat, olahraga teratur, dan berhenti merokok.



Tidak Hanya Masalah Jantung, Ini Penyebab Nyeri Dada yang Perlu Anda Ketahui

Nyeri dada adalah kondisi yang bisa membuat seseorang merasa cemas dan tidak nyaman. Sakit pada bagian

dada bisa menjadi tanda penyakit yang ringan maupun serius. Mari kita bahas mengapa nyeri dada bisa terjadi pada artikel ini.

segera pergi ke Instalasi Gawat Darurat (IGD) untuk mendapatkan penanganan segera akibat serangan jantung.

Penyebab Nyeri Dada

Nyeri bisa muncul secara tiba-tiba atau bertahap, bahkan intensitasnya beragam. Rasa sakit yang ditimbulkan bisa berupa tusukan, tekanan, dan terbakar. Berikut adalah alasan mengapa nyeri dada bisa terjadi.

1. Masalah Jantung

Apabila rasa sakit seperti ditusuk-tusuk, kemungkinan besar nyeri terjadi karena adanya masalah di jantung. Kondisi ini terjadi karena kurangnya asupan darah ke otot jantung.

Selain rasa dada seperti ditusuk-tusuk, rasa sakit umumnya juga timbul pada area rahang dan pundak, rasa sakit semakin parah apabila berbaring, serta sulit bernapas. Apabila merasakan gejala ini, sebaiknya

2. Gangguan pada Paru-Paru





Pneumonia, bronkitis, pleuritis, dan penyakit paru-paru lainnya juga bisa menjadi penyebab timbulnya nyeri pada dada. Infeksi paru seperti pneumonia juga bisa menimbulkan gejala lain seperti demam, batuk, dan sulit bernapas.

Selain itu, pleuritis terjadi akibat adanya peradangan pada selaput yang melapisi paru-paru. Gejala dari pleuritis adalah nyeri dada, rasa sakit bertambah pada saat batuk dan bersin.

Tidak hanya pneumonia dan pleuritis, tuberculosis (TBC) dan asma juga bisa menjadi penyebab nyeri dada akibat adanya gangguan pada paru-paru. TBC adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. Sementara asma terjadi akibat infeksi saluran pernapasan atas.

3. Masalah Pencernaan



Terdapat beberapa masalah pencernaan yang bisa timbul akibat adanya masalah pencernaan. Pertama, refluks asam lambung atau yang biasa disebut *Gastroesophageal reflux disease* (GERD). Naiknya asam lambung ke kerongkongan menyebabkan nyeri dada, heartburn, dan mual.

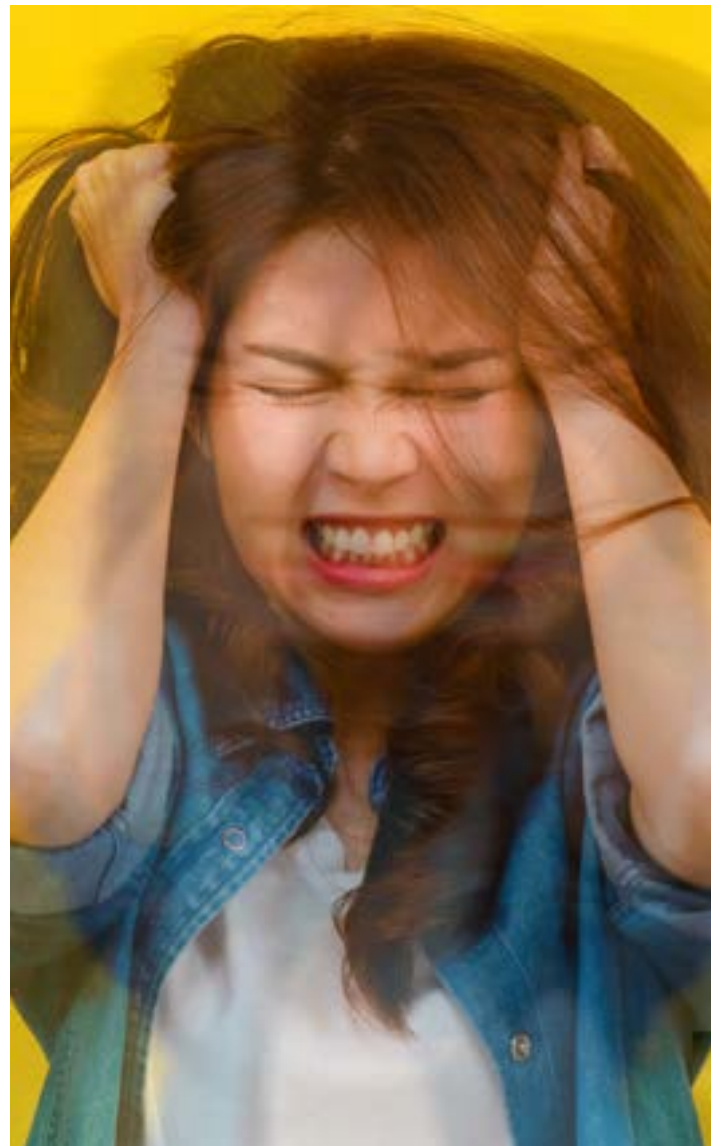
Kedua, radang pankreas

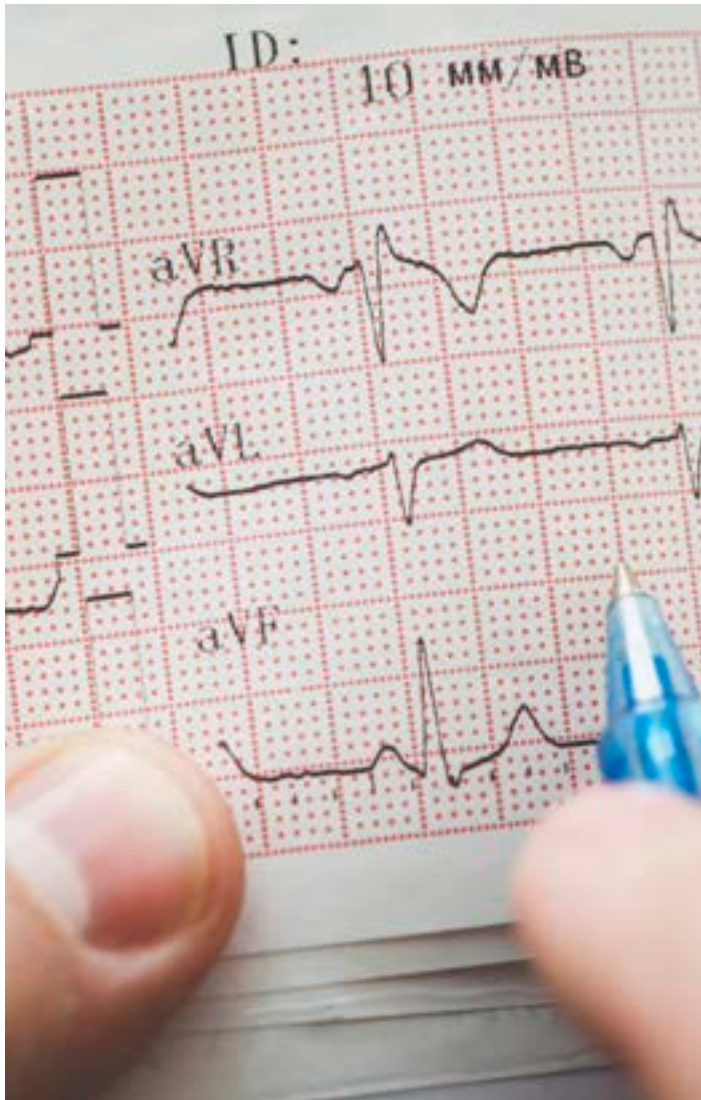
(pankreatitis) bisa menjadi alasan nyeri yang timbul di dada. Penyakit ini timbul akibat adanya batu empedu. Pankreatitis disebabkan oleh genetik atau konsumsi alkohol dalam jangka panjang.

4. Gangguan Lainnya

Penyebab lain dari nyeri dada adalah adanya radang otot di sekitar tulang rusuk. Tidak hanya radang otot, cedera di sekitar tulang rusuk juga mengakibatkan nyeri dada secara terus-menerus.

Dari segi emosional, serangan panik juga menjadi penyebab dari nyeri dada. Seseorang yang mengalami serangan panik akan merasakan sesak napas, detak jantung cepat, mual, pusing, dan berkeringat.





Cara Meredakan Nyeri Dada

Nyeri di bagian dada bisa sembuh apabila penyebabnya diketahui dan diatasi dengan tepat.

Setelah mengetahui beberapa diagnosa yang sesuai, dokter akan memberikan obat-obatan, tindakan, sampai dengan anjuran yang sesuai dengan kondisi Anda.

Sebagai upaya pencegahan, Anda bisa menerapkan pola hidup sehat seperti melakukan olahraga, mengurangi asupan alkohol dan rokok, kelola stres dengan baik, serta menjaga konsumsi makanan sehat.

Apabila kondisi semakin parah, Anda bisa melakukan janji temu dengan dokter spesialis jantung di Rumah Sakit Medistra untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Diagnosa Nyeri Dada

Anda bisa melakukan beberapa tes di bawah ini sesuai anjuran dokter untuk mengetahui secara pasti apa penyebab nyeri dada.

- » **Elektrokardiogram (EKG)**, merekam aktivitas listrik jantung
- » **Rontgen dada**, berfungsi untuk memeriksa jantung, pembuluh darah, dan paru-paru
- » **Tes darah**, mengukur kadar enzim yang ada di dalam darah
- » **Ekokardiografi**, menggunakan gelombang suara untuk merekam gambar jantung yang berdetak
- » **Magnetic Resonance Imaging (MRI)**, Memberikan gambaran detail dari jaringan dan struktur di dalam dada.

Dokter Spesialis Kami



dr. SRI SHUJUAN, Sp.PD, KKV
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek

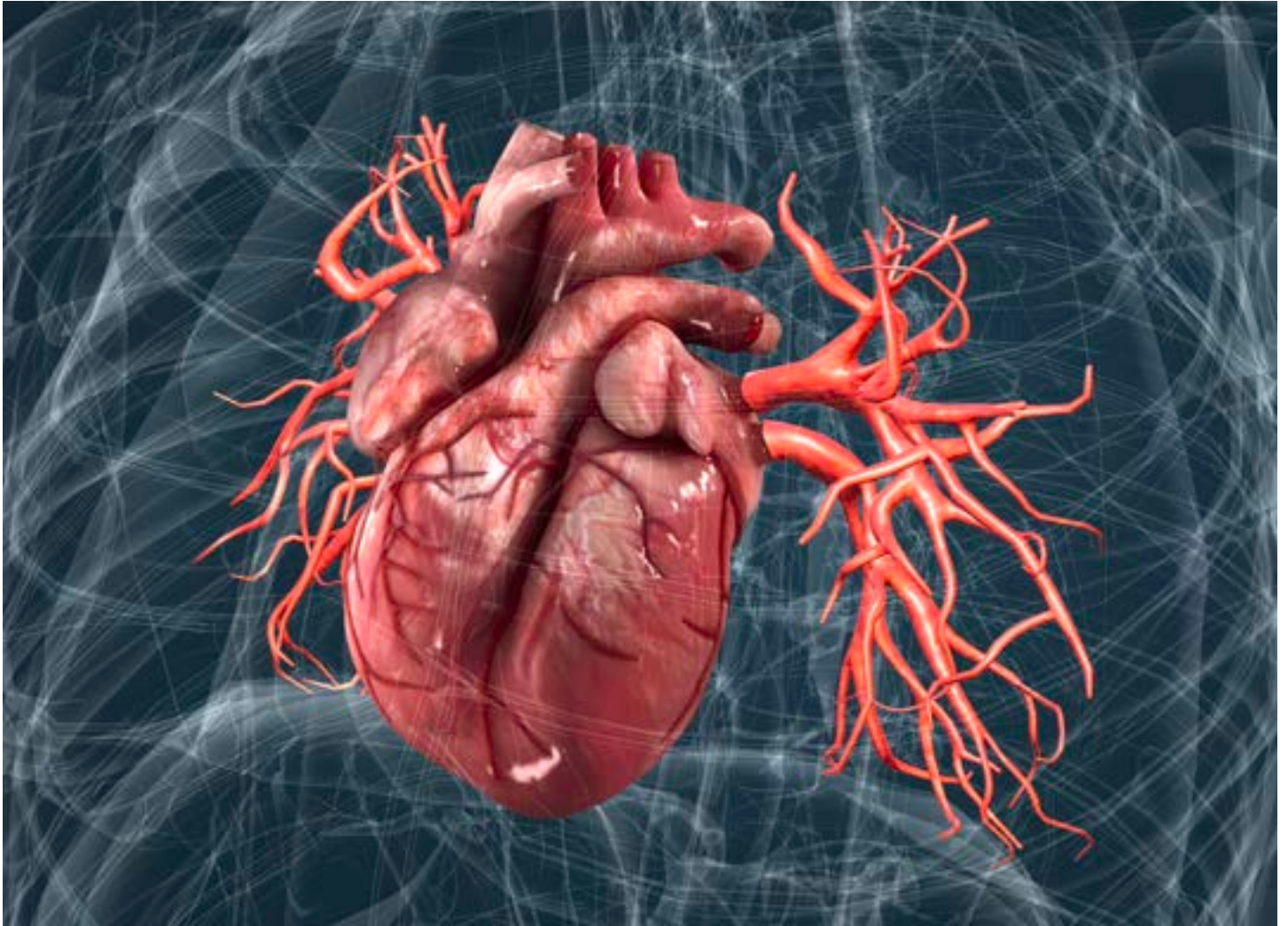
Senin 08:00 - 14:00

Selasa 08:00 - 14:00

Rabu 08:00 - 14:00

Kamis 08:00 - 14:00

Jumat 08:00 - 14:00



Prosedur CABG, Solusi untuk Penyumbatan Arteri Koroner

Coronary Artery Bypass Graft (CABG) adalah operasi jantung terbuka yang bertujuan membuat jalur baru bagi darah agar melewati area arteri koroner yang tersumbat.

Prosedur ini dilakukan dengan mengambil pembuluh darah sehat dari tubuh, umumnya dari vena di kaki atau arteri di dada, kemudian digunakan untuk membuat jalur alternatif yang melewati area penyempitan.

Tujuan utamanya adalah mengembalikan aliran oksigen ke otot jantung secara optimal dan mencegah terjadinya serangan jantung berikutnya.

Pasien akan diberikan bius total sehingga benar-benar tidak merasakan sakit. Setelah itu, ahli bedah membuka tulang dada dengan hati-hati untuk mencapai jantung. Dari tubuh, diambil pembuluh darah yang sehat, biasanya dari kaki atau dada yang akan dijadikan "jalur pintas" baru.

Manfaat Prosedur

Prosedur ini direkomendasikan ketika pemberian obat-obatan atau pemasangan stent tidak lagi efektif. Manfaat utamanya meliputi:

- » Meredakan nyeri dada yang tak tertahankan.
- » Memperbaiki fungsi jantung sehingga pernapasan dan aktivitas sehari-hari lebih nyaman.
- » Menurunkan risiko kematian akibat penyumbatan arteri koroner berat.

Dengan CABG, banyak pasien merasakan peningkatan kualitas hidup secara signifikan dalam beberapa minggu pasca operasi.

Siapa Saja yang Memerlukan Prosedur Ini?

Sebelum menentukan apakah pasien memerlukan prosedur ini, dokter akan melakukan pemeriksaan secara menyeluruh. Setelah itu, dokter biasanya menyarankan operasi ini pada kondisi seperti:

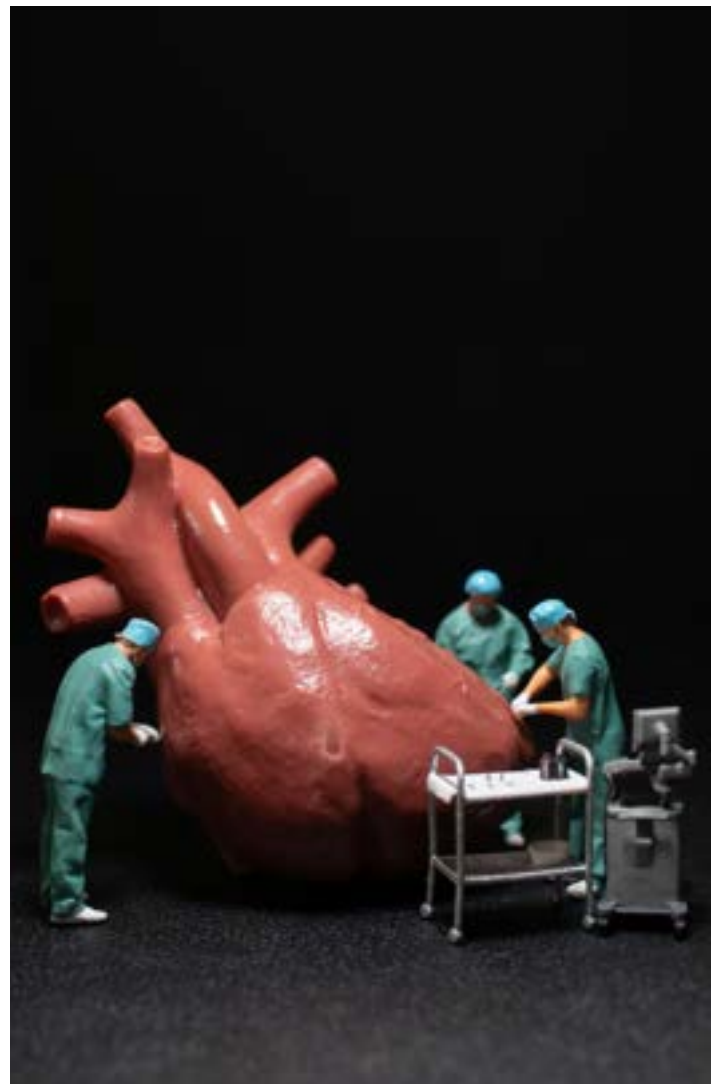
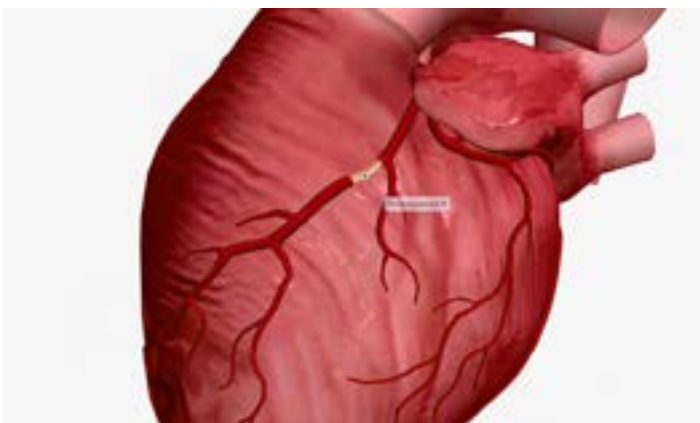
- » Sumbatan pada arteri utama lebih dari 70%.
- » Beberapa arteri koroner mengalami penyempitan parah.
- » Gagalnya angioplasti atau stent sebelumnya.
- » Gejala nyeri dada berat yang tidak merespon obat.



Persiapan Sebelum Prosedur CABG

Sebelum menjalankan prosedur, pasien menjalani beberapa pemeriksaan untuk memetakan kondisi jantung dan organ lain:

- » Elektrokardiogram (EKG) untuk melihat irama dan aktivitas listrik jantung.
- » Ekokardiogram menilai fungsi ventrikel dan katup jantung.
- » Angiografi koroner memetakan lokasi dan tingkat stenosis arteri.



Selama Operasi

Pada teknik konvensional, darah dialihkan ke mesin jantung-paru agar jantung bisa beristirahat sementara saat pemasangan graft.

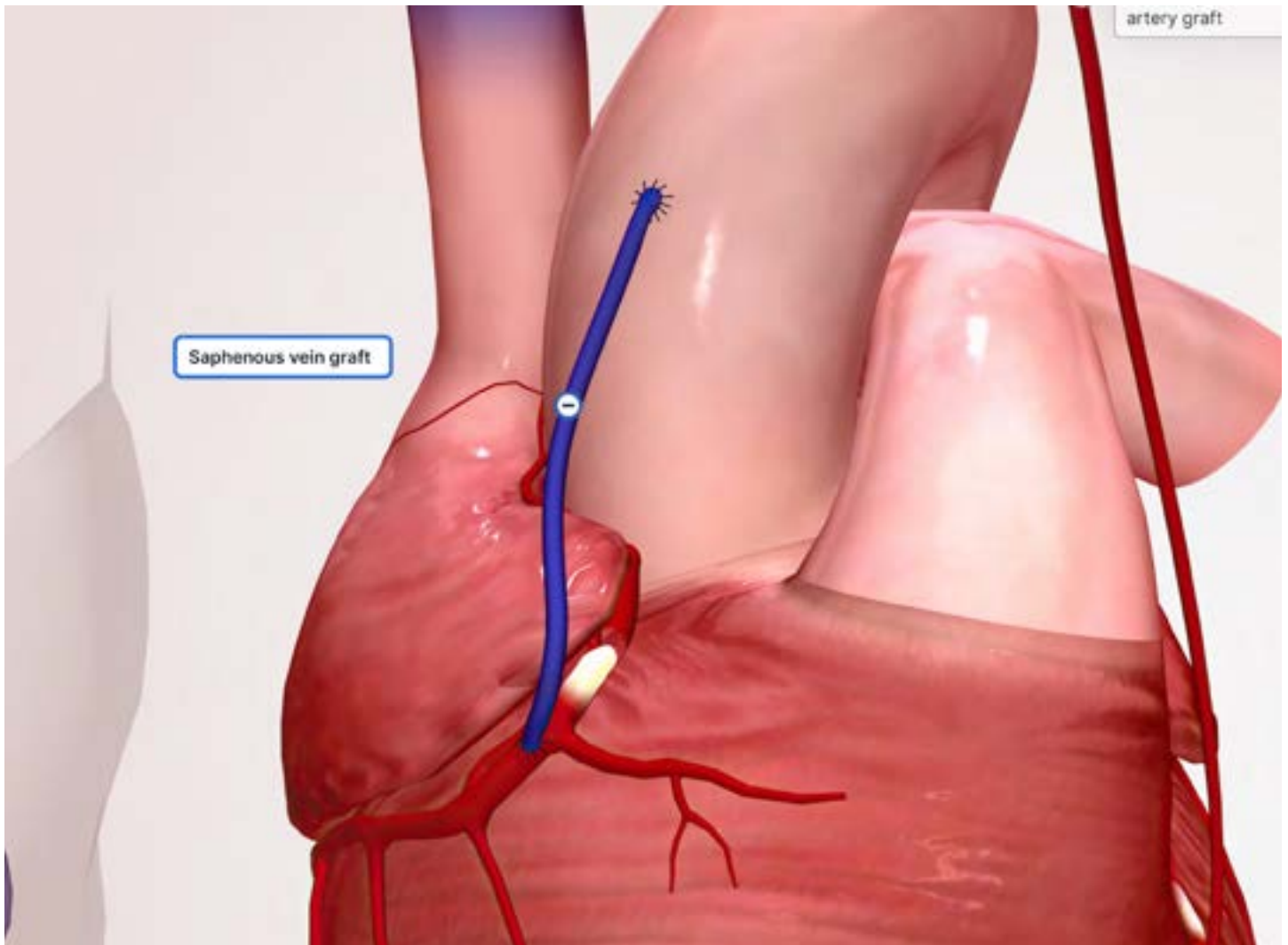
Dokter kemudian menyambungkan pembuluh darah pengganti ini di atas dan di bawah area yang tersumbat sehingga darah dapat mengalir melewati bagian bermasalah.

Teknik yang lain adalah membedah dalam kondisi jantung tetap berdenyut disebut "Off Pump CABG".

Setelah dipastikan semua berjalan lancar, mesin dimatikan dan jantung kembali bekerja seperti semula, lalu tulang dada dijahit kembali dengan rapi.

Pemulihan Pasca-Operasi

Pasca-operasi, pasien akan dirawat secara ketat di ICU selama satu sampai dua hari dan setelah itu pasien dapat dirawat seperti biasa untuk proses penyembuhan luka dan latihan ringan. Pasien biasanya dibolehkan pulang dalam lima sampai tujuh hari pasca-operasi jantung.



CABG, Awal Baru untuk Kesehatan Jantung Anda

Tindakan CABG merupakan solusi efektif bagi penderita penyakit arteri koroner yang sudah tidak lagi membaik dengan pengobatan biasa.

Dengan perencanaan yang cermat, prosedur yang dilakukan oleh tim medis berpengalaman, prosedur ini berpotensi memberikan hasil yang baik dalam jangka panjang.

Jika Anda mempertimbangkan CABG sebagai pilihan pengobatan, jangan ragu untuk menjadwalkan konsultasi dengan dokter di Medistra Hospital.

Tim ahli siap membantu mengevaluasi kondisi secara menyeluruh dan merancang rencana perawatan yang sesuai dengan kebutuhan Anda.

Dokter Spesialis Kami



dr. AGUSTIAN SOFIAN, SpBTKV
Dokter Spesialis Bedah Toraks
Kardiak dan Vaskular

Jadwal Praktek

Senin 16:00 - 17:30

Rabu 16:30 - 18:30

Sabtu 10:00 - 12:00

Dokter Spesialis Kardiologi Kami



Prof. Dr. dr. Teguh Santosa, Sp.PD-KKV,
Sp.JR, Ph.D., FIMA, FACC, FESC, FSCAI
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek*
Senin 14:00 - 23:59
Selasa 14:00 - 23:59
Rabu 14:00 - 23:59
Kamis 14:00 - 23:59
Jumat 14:00 - 23:59

*By Appointment



Prof. Dr. HANANI B. TRIONOHADI, Sp.PD,
KKV, Sp.JP
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek
Senin 14:00 - 16:00
Rabu 14:00 - 16:00
Jumat 14:00 - 16:00



dr. JETTY H. SEDYAWAN, Sp.JPK, FIMA,
FACC
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek
Senin 09:00 - 11:00
Rabu 09:00 - 11:00
Jumat 09:00 - 11:00



Dr. dr. DONO ANTONIO, Sp.PD-KKV,
FRSIM, FICA
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek
Senin 16:00 - 20:00
Kamis 16:00 - 20:00
Sabtu 09:00 - 11:00



Dr. dr. LINDA LESOM, Sp.JP, RS, FIMA,
FACC, FESC, FSCAI, FAPSC
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek
Selasa 07:00 - 09:00
Kamis 07:00 - 09:00



dr. ARDIAN JAHIZ SAPUTRA, Sp. JP
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek
Senin 11:30 - 13:30
Selasa 11:30 - 13:30
Rabu 11:30 - 13:30
Kamis 11:30 - 13:30
Jumat 11:30 - 13:30
Sabtu 11:30 - 13:30



dr. SUMANTO MZ, Sp.JR, PhD, FIMA
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek
Selasa 14:00 - 16:00
Kamis 13:00 - 16:00



dr. TRI SHAZLIAM, Sp.PD, KKV
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek
Senin 08:00 - 14:00
Selasa 08:00 - 14:00
Rabu 08:00 - 14:00
Kamis 08:00 - 14:00
Jumat 08:00 - 14:00



Dr. dr. BIRRY KARM, Sp.PD, KKV
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek
Selasa 17:00 - 19:00
Kamis 19:00 - 21:00
Jumat 17:00 - 19:00



dr. IRIGA FEBRIANORA, Sp.JPK, FIMA,
FAPSC
Dokter Spesialis Kardiologi

Jadwal Praktek
Senin 07:00 - 20:00
Selasa 07:00 - 20:00
Rabu 07:00 - 20:00
Kamis 07:00 - 10:00
Jumat 07:00 - 20:00
Sabtu 13:00 - 20:00

Informasi Jadwal Dokter & Appointment

Scan Me



Melalui website:

www.medistra.com

NEWSLETTER

Health, Vol. 1 - Edisi 6 / Juli 2025



Kenali Demensia Lebih Dini Perawatan

Demensia adalah kondisi yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif secara bertahap. Gejala yang muncul tidak hanya berupa lupa, tapi bisa berkembang menjadi gangguan berpikir, berbisnis, bahkan mengubah kepribadian pendiditarnya.

Perubahan ini bisa berdampak besar pada kehidupan seseorang dan keluarganya. Menurut data dari Sullivan et al (2024), jumlah orang yang hidup dengan demensia diperkirakan terus meningkat dari tahun ke tahun.

Oleh karena itu, penting untuk memahami gejala, penyebab, serta strategi penanganan secara tepat.

Penyebab Demensia

Kondisi ini disebabkan oleh beberapa kondisi medis, terutama yang menyerang jaringan otak. Jenis-jenisnya termasuk:

- Demensia vaskular terjadi akibat gangguan aliran darah ke otak.

www.medistra.com

NEWSLETTER

Health, Vol. 1 - Edisi 6 / Juli 2025



Pentingnya Nutrisi dan Peran Orang Tua dalam Tumbuh Kembang Anak

Anak-anak belajar, tumbuh, dan berkembang sesuai dengan potensinya. Proses tumbuh kembang anak tidak hanya soal pertumbuhan fisik, tetapi juga mencakup perkembangan kemampuan berpikir, berbicara, bergerak, dan berinteraksi.

Orang tua memiliki peran sangat penting untuk mengamati, mengenali, dan menanggapi setiap perubahan yang terjadi dengan bijak dan penuh perhatian.

Tahapan Penting dalam Tumbuh Kembang Anak

Pertumbuhan menuju pada perubahan ukuran fisik seperti tinggi, berat badan, dan lingkaran kepala. Sementara itu, perkembangan lebih berkaitan dengan kemampuan anak dalam hal motorik, bicara, emosi, dan sosial.

Sebelum memahami lebih jauh tentang gangguan dan faktor yang memengaruhi, berikut adalah tahapan tumbuh kembang anak yang penting untuk diketahui.

www.medistra.com

1. Bayi (usia 0-12 Bulan)

Pada tahun pertama, bayi mengalami lonjakan pertumbuhan yang cepat. Berat badan bayi biasanya naik dua kali lipat, pada usia empat sampai enam bulan dan tiga kali lipat pada usia 1 tahun.

Perkembangan motorik halus dan kasar juga mulai terbentuk, seperti menggenggam, duduk, merangkak, dan berjalan.

2. Balita (usia 1-3 Tahun)

Pada usia ini, anak mulai berjalan, berbicara, dan mengontrol emosi. Meski pertumbuhan tinggi badan melambat, namun perkembangan otak dan sosial meningkat.

Stimulasi yang cukup sangat penting, karena jika anak terlambat bicara atau belum bisa berjalan, bisa jadi ada gangguan pada anak.



Newsletter Medistra Hospital

Information & Registration

☎ (021) 5210-200 📞 0817-5210-200

#SobatMedistra



www.medistra.com

@medistra.hospital



Ambulans
(021) 5210-201

Jl. Gatot Subroto Kav. 59,
Jakarta 12950, Indonesia