

## 6. Arritmia

Tidak teraturnya irama dari jantung itu sendiri karena adanya gangguan dalam penangkap rangsangan di jantung.

## 7. Penyakit Jantung Rematik

Demam rematik yang bisa mengakibatkan katup jantung menjadi rusak.

## 8. Kardiomiopati

Rusaknya otot jantung hingga seluruh dinding bagian jantung tidak dapat bergerak semestinya.

## 9. Gagal Jantung Kongestif

Kemampuan jantung yang sudah tidak mampu lagi untuk melakukan tugasnya sebagai pompa darah.

### Beberapa tips dan Cara Merawat Jantung Anda :

#### 1. Kurangi makanan berlemak jenuh tinggi

Lemak jenuh mudah diubah menjadi "Kolesterol jahat" yang berisiko & menimbulkan penyakit jantung koroner. Anda harus mencermatinya, kulit unggas, daging merah/sandung-lamur dan susu murni mengandung banyak lemak jenuh.

Perbanyak makan ikan yang kaya omega 3 dan sayuran/ buah- buahan kaya serat dan vitamin. Pilih susu rendah lemak.

#### 2. Kurangi porsi garam

Bila anda memiliki tekanan darah tinggi, waspada! makanan yang mengandung garam dan MSG tinggi. Gantilah snack seperti kacang bawang, kripik, roti yang asin dengan snack rendah garam.

#### 3. Ambil setiap kesempatan untuk berolah raga.

Pilih naik tangga dibandingkan naik lift. Parkir kendaraan Anda lebih jauh agar Anda dapat berjalan kaki lebih lama. Kerjakan pekerjaan rumah

yang biasa diserahkan pembantu, seperti mengepel lantai atau mencuci kendaraan. Sempatkan berjalan-jalan sore ("JJS") dengan keluarga.

#### 4. Kendalikan berat badan



Jaga berat badan Anda agar tidak kegemukan. Bila Anda saat ini kegemukan, ikuti program yang secara bertahap dapat menurunkan berat badan Anda. Obesitas membuat Anda lebih rentan terhadap banyak penyakit.

#### 5. Monitor tekanan darah dan tingkat kolesterol

Lakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mengukur tekanan darah dan kadar kolesterol dalam darah Anda. Hipertensi seringkali hadir tanpa disadari, sehingga sering disebut "silent killer".

#### 6. Kurangi stress

Stress yang tinggi meningkatkan risiko serangan jantung. Ambil waktu untuk bersantai, perbanyak bergaul dengan orang lain yang membuat Anda gembira dan sejenak melupakan beban hidup. Istirahat secukupnya.

**MULAI DARI SEKARANG,  
MARI KITA LAKUKAN POLA HIDUP SEHAT  
DAN JAGA JANTUNG KITA DAR! MASALAH**

sumber : [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com)



**RUMAH SAKIT OTAK  
DR. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI**



Jalan Jenderal Sudirman Bukittinggi  
Telepon (0752) 21013 Faksimile (0752) 23431  
Email : [rsomh.bkt20@gmail.com](mailto:rsomh.bkt20@gmail.com) / [rssnyanmed@yahoo.co.id](mailto:rssnyanmed@yahoo.co.id)

# JANTUNG

*Sang Pelita Kehidupan*



**PROMOSI KESEHATAN  
RSOMH BUKITTINGGI**

#### MEDIA SOSIAL



[www.rsstrokebkt.com](http://www.rsstrokebkt.com)



[humasrsomh](https://www.instagram.com/humasrsomh)



[humasrssnbkt](https://www.facebook.com/humasrssnbkt)



[@bukittinggirssn](https://twitter.com/bukittinggirssn)



[RS. OTAK DR. Drs. M.HATTA BUKITTINGGI](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[Sehatpedia](https://www.sehatpedia.com)



[Berita Yankes](https://www.telegram.com)



[Pengaduan Masyarakat \(DUMAS\) 0822-8420-2324](https://www.whatsapp.com)

## Gangguan Pada Jantung

Sebenarnya kita semua harus mengenali gejala penyakit jantung sebagai salah satu penyakit yang mematikan bagi Manusia, karena jantung ini merupakan salah satu organ paling vital bagi kita.

Organ jantung pada manusia berfungsi sebagai alat pemompa darah ke seluruh bagian tubuh, jika kerja jantung, sudah terganggu, maka pastinya akan sangat berpengaruh pada organ-organ, vital lainnya yang juga memiliki fungsi sangat sentral dalam tubuh manusia.

Jika beberapa penyakit tersebut mulai menggerogoti jantung hingga terlampau lama, maka akan timbul penyakit yang sering kita sebut penyakit jantung.

### Bagaimanakah tanda atau gejala bila kita menderita gangguan jantung

- ✓ Tiba-tiba sakit di bagian dada dibelakang tulang dada atau seperti sesak dada.
- ✓ Nyeri dada bisa berulang beberapa menit (20 menit atau lebih)
- ✓ Rasa nyeri bisa berupa tekanan di bagian dada, dan leher seolah tercekik hingga menyebabkan keluar keringat dingin.

- ✓ Tiba-tiba pingsan, namun bisa kembali sadar. Ini terjadi karena adanya gangguan irama jantung.
- ✓ Merasa seperti sakit maag, padahal sebelumnya tidak pernah menderita gangguan lambung.
- ✓ Berkeringat sangat banyak
- ✓ Dada dan bagian punggung terasa tertekan sehingga sulit bernafas.
- ✓ Lengan bagian dalam dari ketiak sampai siku-siku bahkan menjalar sampai ke jari-jari, terasa kram atau kesemutan.
- ✓ Rahang terasa kaku dan kram.
- ✓ Segeralah ke IGD RSOMH Bukittinggi

### Bagaimana penyakit jantung koroner ini Terjadi ?

Kematian mendadak lantaran serangan jantung amat erat hubungannya dengan konsumsi makanan yang sarat lemak dan gula. Apabila dinding-dinding pembuluh darah menyempit sampai tidak dapat lagi mengalirkan darah secukupnya, maka akan terjadilah serangan jantung.

Menyempitnya Pembuluh darah lantaran lemak atau lipids yang menempel di dindingnya. Lipids ini terbagi dua, pertama disebut kolesterol dan kedua yakni triglyceride.

Serangan dapat terjadi dengan tiba-tiba, mungkin juga akibat terjadinya penyumbatan saluran darah ke bagian utama otot jantung. Yang mana apabila penyumbatan ini terjadi di pembuluh darah utama,

*Beberapa penyakit jantung yang dinilai cukup berbahaya bagi kehidupan manusia.*

#### 1. Infark Miokard Akut

Otot jantung yang sudah tidak berfungsi lantaran tersumbatnya pembuluh arteri.

#### 2. Fibrilasi Atrial

Gerak listik jantung yang mulai terganggu hingga kerja atrial juga terkena imbasnya.

#### 3. Katup jantung yang mulai menurun fungsinya

Katup jantung memiliki fungsi mengatur arah mengalirnya darah di dalam jantung.

#### 4. Aterosklerosis

Tebalnya dinding arteri akibat tumpukan lemak yang mengendap dan bisa berpengaruh pada kelancaran aliran darah ke sel-sel penting tubuh.

#### 5. Inflamasi Jantung

Timbulnya inflamasi diakibatkan dari berbagai infeksi serta endapan racun dalam tubuh.

#### 6. Gagal jantung

kurangnya kemampuan jantung untuk memompa darah keseluruh tubuh

### TEMPAT-TEMPAT NYERI PADA GANGGUAN JANTUNG

