

Gejala

Serangan Jantung

Nyeri atau rasa tidak nyaman pada dada seperti ditimpa beban berat yang menjalar ke bagian tubuh lain, seperti rahang, leher, bahu kiri, punggung, atau lengan.

Keringat dingin dan detak jantung tidak normal.

Gangguan pencernaan.

Kepala pusing disertai rasa ingin pingsan.

Sesak napas atau napas pendek.



Pencegahan Serangan Jantung

- Menghentikan kebiasaan merokok.
- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang.
- Olahraga secara teratur untuk menjaga kesehatan jantung.
- Menjaga tekanan darah normal.
- Menjaga berat badan ideal.
- Membatasi konsumsi makanan berlemak, tinggi gula, dan tinggi kalori.

Adapun Kementerian Kesehatan merekomendasikan metode **"CERDIK"** untuk mencegah serangan jantung. **"CERDIK"** merupakan akronim dari:

- C** Cek kesehatan secara berkala.
- E** Enyahkan asap rokok.
- R** Rajin aktivitas fisik.
- D** Diet sehat dengan kalori seimbang.
- I** Istirahat yang cukup.
- K** Kendalikan stres.



Nomor: R-33/PKRS/VI/2025

Serangan Jantung

Terlihat Sepele,
Namun Mematikan



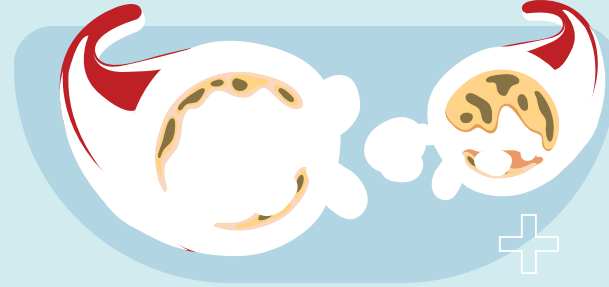
Apa itu Serangan Jantung?

Infark miokard adalah kondisi yang terjadi akibat kurangnya aliran darah ke otot jantung karena penyumbatan atau penyempitan pembuluh darah. Kondisi ini cukup berbahaya dan termasuk dalam keadaan darurat yang mengancam nyawa, sehingga perlu penanganan sesegera mungkin.

Apabila tidak ditangani dengan cepat, maka aliran darah terhambat dalam waktu lama sehingga otot jantung akan mengalami kerusakan yang bisa berujung pada kematian.



Promosi Kesehatan Rumah Sakit Ciremai
Kemenkes RI



Penyebab Serangan Jantung

terjadi karena penyempitan atau penyumbatan pada pembuluh darah arteri koroner. Penyempitan tersebut biasanya disebabkan oleh aterosklerosis, yaitu penumpukan plak lemak jenuh, lemak trans, kolesterol LDL, dan zat lain pada lapisan dalam dinding pembuluh darah arteri koroner.

Plak aterosklerosis dapat mencegah darah yang kaya oksigen dan nutrisi mencapai bagian otot jantung. Ketika darah tidak sampai ke otot jantung, aliran darah yang menuju jantung menjadi tidak optimal, berkurang atau bahkan berhenti seketika.

Akibatnya, jantung tidak mendapatkan pasokan oksigen yang dibutuhkan untuk menjalankan fungsinya. Ketika kondisi ini berlangsung lama, otot dapat mengalami kerusakan yang bersifat permanen dan berujung pada kematian.

Faktor Risiko

Serangan Jantung

Wanita berusia di atas 55 tahun dan pria berusia di atas 45 tahun.

Pernah mengalami serangan jantung sebelumnya.

Memiliki keluarga dengan riwayat penyakit serangan jantung.

Menderita tekanan darah tinggi (hipertensi).

Memiliki berat badan berlebih atau obesitas.

Memiliki kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida yang tinggi dalam tubuh.

Merokok.

Jarang berolahraga.

Menderita diabetes. Pasalnya, gula darah yang tinggi dapat merusak pembuluh darah, memicu reaksi inflamasi dan pengendapan plak.