

# Waspada! Serangan Jantung, Kenali Gejalanya

Thursday, 06 Oktober 2016 WIB, Oleh: Ika



Penyakit jantung sampai saat ini masih menjadi pembunuh nomor satu di dunia. Badan Kesehatan Dunia (WHO) mencatat setidaknya 17,5 juta penduduk dunia (30%) mengalami kematian akibat penyakit jantung.

Kardiolog Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, dr. Budi Yuli Setianto, SpPD-KKV., SpJP(K), mengatakan pentingnya untuk mengenali gejala dari serangan jantung. Gejala serangan jantung biasa ditandai dengan rasa tidak nyaman atau nyeri di dada. Umumnya, gejala tersebut disertai dengan keringat dingin, sesak napas, pusing, mual, dan pingsan.

“Kalau terjadi nyeri pada dada seperti diberi beban berat harus diwaspadai ada gejala serangan jantung. Sebaiknya segera periksakan diri ke dokter,” terangnya, Kamis (6/10) saat Talkshow Kesehatan Jantung dan Gaya Hidup Masyarakat Modern di Perpustakaan Fakultas Kedokteran UGM.

Budi Yuli menyampaikan bahwa serangan jantung tidak datang secara tiba-tiba. Namun demikian, serangan jantung muncul dengan ditandai dari ketidaknyamanan ringan di dada. Rasa tidak nyaman itu biasanya bersifat datang dan pergi. Bahkan, tidak sedikit penderita jantung yang sudah pernah terkena serangan jantung terkadang tidak bisa mengenali tanda-tanda itu. Hal ini disebabkan serangan terjadi dengan pola gejala yang berbeda dari serangan sebelumnya.

“25 persen dari seluruh serangan jantung terjadi tanpa disertai dengan tanda-tanda,” ungkapnya.

Lalu bagaimana ketika mengalami serangan jantung secara tiba-tiba? Budi Yuli mengimbau masyarakat untuk segera membawa penderita ke rumah sakit terdekat apabila terjadi serangan jantung mendadak. Pasalnya, setiap menit waktu sangat berarti bagi keselamatan hidup penderita.

“Begitu kena serangan jantung jangan tunda lebih dari 5 menit untuk menghubungi petugas kesehatan atau langsung bawa ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan secepatnya,” tegasnya.

## **Jalani Pola Hidup Sehat**

Ahli Gizi FK UGM, Dr. Toto Sudargo, SKM., M.Kes., menyampaikan bahwa penyakit jantung dapat dicegah dan dikendalikan dengan mengubah gaya hidup dan diet. Diet sehat dapat dilakukan dengan menjaga asupan protein, garam, lemak dan memperbanyak konsumsi buah serta sayur.

Anjuran konsumsi protein per orang per hari adalah 0,8 gram/kg berat badan. Sementara itu, konsumsi garam 5 gram per hari, sementara bagi penderita hipertensi sekitar 2-3 gram per hari. Sementara itu, anjuran konsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi per hari.

Toto menyebutkan terdapat sejumlah bahan makanan yang baik dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan jantung. Beberapa diantaranya seperti salmon, ikan tuna, sarden, dan ikan kembung. Bahan lain seperti minyak zaitun, gandum, apel, anggur merah, tomat, kedelai, coklat, dan kacang hijau baik dikonsumsi karena dapat menurunkan kolesterol LDL, anti inflamasi, mencegah penyempitan pembuluh jantung, serta bersifat antioksidan.

Sementara itu, Dra. Yai Suryo Prabandari, M.Sc., PhD, pakar kesehatan masyarakat FK UGM, menyampaikan sejumlah tips guna menghindari penyakit jantung, salah satunya dengan tidak merokok. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi penyakit jantung koroner yang lebih tinggi pada kelompok orang yang pernah rutin merokok dibanding dengan yang sama sekali tidak merokok.

Selain tidak merokok, penyakit mematikan ini dapat dicegah dengan rajin olah raga atau melakukan aktivitas fisik, menjaga pola makan sehat, serta menghindari atau mengelola stres dengan baik. (Humas UGM/Ika)

---

## **Berita Terkait**

- [Kena Gejala Penyakit Jantung, Jangan Dikira Masuk Angin](#)
- [Pengukuhan Prof Bambang Irawan: Upaya Menurunkan Angka Kematian Akibat Jantung Koroner](#)
- [Stroke Masih Bisa Sembuh](#)
- [Kenali Gejala Gagal Jantung dan Tips Menghindarinya](#)
- [Kepatuhan Terapi Gagal Jantung Penting Dilakukan](#)