

Menjaga Jantung Tetap Sehat di Kala Pandemi

Thursday, 01 Oktober 2020 WIB, Oleh: Satria



Rumah Sakit Akademik (RSA) UGM menggelar *talkshow* kesehatan “Jantung Sehat, Aktivitas Lancar” pada Selasa (29/10) pagi secara daring. Acara ini diselenggarakan untuk memperingati Hari Kesehatan Jantung Sedunia yang jatuh pada hari itu juga. *Talkshow* ini digelar melalui *platform* *Google Meet* dan juga disiarkan langsung di saluran *Youtube* Rumah Sakit Akademik UGM.

dr. Firman Fauzan Arief L., Sp.JP., salah satu narasumber, mengatakan Hari Jantung Sedunia tahun ini harus dilewati dengan kondisi pandemi Covid-19. Oleh karenanya, ia menyebut tema yang diangkat kali ini tepat sekali.

Firman menyebutkan terdapat keterkaitan antara Covid-19 dengan kesehatan sistem kardiovaskuler manusia. Hal itu tepatnya dapat menyumbat 90 persen diameter pembuluh darah sehingga infeksi Covid-19 dapat memperparah serangan jantung koroner.

Selain itu, Firman juga menyebut Covid-19 juga dapat mengakibatkan gumpalan di pembuluh darah yang dapat menyumbat di paru-paru. Dampaknya bisa berisiko fatal bagi manusia. “Bagi orang yang memiliki riwayat merokok, apalagi disertai Covid-19 maka akan memperparah serangan jantung coroner dan risiko kematiannya akan berlipat ganda,” terang Dokter Spesialis Jantung RSA UGM.

Sementara itu, Okta Haksaiqa Sulistiyo, S.Gz., narasumber lain, menyatakan bahwa kondisi pandemi yang memaksa pemerintah melakukan berbagai pembatasan bagi warganya juga memiliki pengaruh tersendiri terhadap kesehatan jantung. Hal itu karena adanya pembatasan ini menyebabkan perubahan aktivitas fisik dan pola makan kita. Perubahan-perubahan tersebut dapat memengaruhi kesehatan kita, termasuk meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler.

Lebih lanjut, sebagai seorang ahli gizi dari RSA UGM, Okta menyebut akibat pandemi ini masyarakat cenderung membeli makanan kemasan yang tahan lama. Hal itu akhirnya mengakibatkan penambahan berat badan dan pengurangan asupan anti oksidan. “Pengurangan anti oksidan menyebabkan meningkatnya stres oksidatif yang meningkatkan pula risiko hipertensi dan penyakit jantung lainnya,” terangnya.

Untuk mengatasi hal tersebut, Okta menganjurkan beberapa diet sebagai langkah preventif penyakit kardiovaskuler. Hal itu yakni diet rendah lemak, diet rendah karbohidrat, diet *Mediterranean*, dan *dietary approaches to stop hypertension* (DASH). “Paling disarankan adalah DASH dan *Mediterranean* karena keduanya adalah vaskuler protektif,” terangnya.

Menurutnya, jenis makanan yang sekiranya baik untuk dikonsumsi ketika pandemi ini adalah yang kaya antioksidan, rendah natrium (tingkat pengolahan rendah), kacang-kacangan, biji-bijian, buah, sayur, serta sumber protein seperti ikan dan *seafood*. Ia juga menyarankan agar mengurangi konsumsi daging merah tanpa lemak.

“Penderita penyakit jantung tidak hanya para orang tua. Bahkan, mereka yang berusia kurang dari 30 tahun juga berisiko terkena. Apalagi dalam kondisi pandemi semacam ini. Oleh karenanya, tips yang saya berikan ini semoga dapat bermanfaat. Dengan pola makan tepat dapat menjaga agar jantung sehat. Selamat Hari Kesehatan Jantung Sedunia,” pungkasnya.

Penulis: Hakam

Berita Terkait

- [Tips Hadapi Kuliah Tatap Muka](#)
- [Cara Mencegah Covid-19 Pada Orang Dengan Komorbid](#)
- [Tips Hadapi Kuliah Tatap Muka](#)
- [Hary Raih Doktor Usai Teliti Telomer Pasien Jantung Koroner](#)
- [Tetap Bugar Selama Puasa Dengan Menjaga Pola Makan Sehat](#)