

Menjaga Jantung Sejak Dini

Friday, 12 November 2021 WIB, Oleh: Agung



Penyakit jantung merupakan penyakit paling mematikan di dunia. Berdasar catatan Yayasan Jantung Indonesia, penyakit jantung atau kardiovaskular masih menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia yang mengakibatkan 18,7 juta kematian per tahun.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyebutkan di Indonesia setidaknya 15 dari 1.000 orang individu menderita penyakit jantung atau kardiovaskular. Wajar saja jika kemudian penyakit jantung disebut sebagai penyakit mematikan dan berbahaya.

Pasalnya, jantung merupakan organ vital yang memiliki peran agar hampir semua organ tubuh bisa bekerja dengan baik. Bayangkan saja, bila jantung berhenti tiba-tiba, otomatis organ tubuh yang berhubungan dengan jantung juga akan berhenti bekerja karena tak ada asupan darah ke organ-organ tersebut.

Penyakit jantung ini bermacam-macam dan tak hanya menyerang mereka yang berusia di atas 35 tahun. Mereka yang masih berusia di bawah 35 tahun pun bisa juga mengalami penyakit jantung meski secara fisik tampak sehat dan bugar.

Ahli penyakit jantung UGM, dr. Dyah Samti Mayasari, Ph.D, Sp.JP., berpendapat menjaga jantung sejak dini sangat diperlukan, tidak hanya untuk mencegah terjadinya faktor-faktor yang meningkatkan risiko terkena penyakit jantung tetapi juga mendeteksi secara dini adanya penyakit jantung sehingga dapat tertangani seawal mungkin. Menurutnya, bila seseorang ditanya dan memilih tentu tidak ada yang mau menderita penyakit jantung.

“Oleh karena itu, apakah kita sudah menjaga jantung dengan benar? Karena menjaga jantung ini tak

lepas dari gaya hidup sehat," katanya, di Kampus UGM, Jumat (12/11).

Secara garis besar, menurutnya, gaya hidup sehat berupa diet yang sehat, tidak merokok, rutin berolahraga dan menjaga berat badan adalah hal-hal yang harus dilakukan. Selain itu, melakukan pemeriksaan sebagai deteksi dini faktor risiko dan menghindari stres.

Dyah Samti menyarankan melakukan pola diet yang rendah lemak, dengan tinggi serat serta buah dan sayur, yang tentunya akan membantu menekan angka LDL sebagai "kolesterol jahat" dan meningkatkan kadar HDL sebagai "kolesterol baik". Selain itu, mengurangi konsumsi garam maksimal 5 gram (1 sendok teh) dalam sehari, dan mencegah minuman-minuman kemasan dengan pemanis gula.

"Konsumsi kacang-kacangan juga disarankan sebanyak 30 gram per hari, tetapi kacang yang dipilih adalah yang tanpa garam. Juga disarankan untuk mengonsumsi ikan 1-2 kali dalam seminggu, sementara konsumsi daging merah tanpa lemak, produk susu rendah lemak serta minyak sayuran dibatasi," terangnya.

Dalam menjaga kesehatan jantung, Samti menuturkan, rokok merupakan senyawa oksidan yang dapat merusak paru-paru, dan menyebabkan kelainan pada dinding pembuluh darah, serta memacu terjadinya serangan jantung. Karenanya berhenti merokok, termasuk tidak menjadi perokok pasif, merupakan cara yang efektif untuk menurunkan angka kematian akibat serangan jantung.

Proses berhenti merokok ini, katanya, merupakan sebuah proses yang memerlukan kesadaran penuh dari pengguna untuk menyadari seberapa besar pengaruh rokok terhadap tubuhnya. Dukungan keluarga dekat sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan program berhenti merokok.

Selain itu, olahraga rutin memiliki banyak sekali manfaat dalam mencegah faktor-faktor risiko penyakit jantung. Olahraga dapat mengoptimalkan pengantaran oksigen ke otot jantung, menurunkan tekanan darah, menurunkan gula darah, dan meningkatkan "kolesterol baik" dalam tubuh.

"Olahraga yang saya anjurkan untuk menjaga jantung adalah aktivitas fisik yang dilakukan selama 30-60 menit setiap harinya, 5 hari atau lebih dalam seminggu. Aktivitas fisik yang disarankan adalah aktivitas dengan intensitas sedang dan bersifat aerobik, seperti berjalan cepat, berlari, bersepeda maupun senam aerobik," paparnya.

Penelitian menunjukkan bahwa setiap peningkatan konsumsi oksigen olahraga sebesar 1mL/kg/menit akan berhubungan dengan 14-17 persen penurunan risiko penyakit jantung dan kematian baik pada laki-laki dan perempuan. Demikian pula berat badan merupakan salah satu faktor yang juga penting dalam menjaga jantung.

Dua hal yang menjadi patokan apakah seseorang memiliki berat badan lebih adalah perhitungan indeks masa tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang. Indeks masa tubuh dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat dari tinggi badan (dalam meter). Nilai IMT yang disarankan adalah berkisar 20-25 kg/m².

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa obesitas berhubungan dengan masa hidup yang pendek dan kelebihan berat badan berhubungan dengan peningkatan penyakit jantung pada usia muda. Selain IMT, lingkaran pinggang juga diketahui merupakan penanda obesitas sentral yang sangat berhubungan dengan peningkatan risiko diabetes dan penyakit jantung.

"Lingkar pinggang yang disarankan untuk daerah Asia adalah <90 cm untuk laki-laki dan ≤80 cm untuk perempuan,"ucapnya.

Dyah Samti menyebut beberapa faktor risiko penyakit jantung antara lain tekanan darah tinggi (hipertensi), diabetes dan kadar kolesterol yang tinggi. Pemeriksaan deteksi dini faktor risiko dapat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah maupun pemeriksaan kolesterol darah.

Seseorang yang melakukan pemeriksaan dan mendapati hasil yang tidak normal maka perlu pemantauan lebih sering dan penatalaksanaan yang lebih intensif. Konsultasi dengan dokter ahli sangat diperlukan untuk mendapatkan informasi hal-hal apa yang harus dilakukan dan perlu tidaknya penggunaan obat atau tidak perlu menggunakan obat tapi cukup hanya dengan modifikasi gaya hidup sehat.

"Penentuan ini sangat tergantung pada seberapa tinggi tekanan darah atau kadar gula darah dan kolesterol dan seberapa banyak faktor risiko lain yang dimiliki oleh seseorang," urainya.

Lebih lanjut, kata Dyah, menghindari stres juga merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan jantung. Stres yang berlebih dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan meningkatkan denyut jantung, serta dapat menjadi pemicu terjadinya serangan jantung.

Dyah mengakui setiap orang memiliki cara masing-masing dalam menghindari stres berlebih sepanjang tidak bertentangan dengan gaya hidup sehat. Dalam hal ini, dukungan keluarga juga sangat diperlukan untuk menciptakan suasana nyaman dan tenang untuk menghindari stres berlebih.

Selain hal-hal tersebut, katanya, deteksi dini gejala-gejala penyakit jantung juga sangat diperlukan agar penyakit dapat ditangani sejak awal dan tidak berlanjut pada kondisi yang lebih parah. Apabila ada keluhan nyeri dada kiri yang semakin memberat dengan aktivitas, mudah lelah, sesak nafas ketika aktivitas, kaki bengkak yang hilang timbul, atau memang telah diketahui pernah memiliki penyakit jantung sebaiknya segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan yang lengkap dan terapi yang tepat.

Penulis : Agung Nugroho

Foto : kreditpintar.com

Berita Terkait

- [Anjing Pun Kena Penyakit Jantung](#)
- [Stroke Masih Bisa Sembuh](#)
- [Menjaga Jantung Sejak Dini](#)
- [Kepatuhan Terapi Gagal Jantung Penting Dilakukan](#)
- [Kenali Gejala Gagal Jantung dan Tips Menghindarinya](#)