Ayo Jaga Jantung Kita!

TIDAK ADA KATA TELAT UNTUK MEMBUAT DIRIMU MENJADI LEBIH SEHAT

PENYUSUN
Suhartini, S.Kp, MNS, Ph.D
Yuli Alifiana Rahmah, S.Kep
Sayekti Dwi Cahyani, S.Kep
Dyah Siti Lestari, S.Kep, Ns

FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

FAKTOR YANG TIDAK DAPAT DIUBAH

RIWAYAT KELUARGA

UMUR

JENIS KELAMIN

FAKTOR YANG DAPAT DIUBAH

MEROKOK

KURANG MAKAN BUAH DAN SAYUR

KONSUMSI GARAM BERLEBIH

KEGEMUKAN

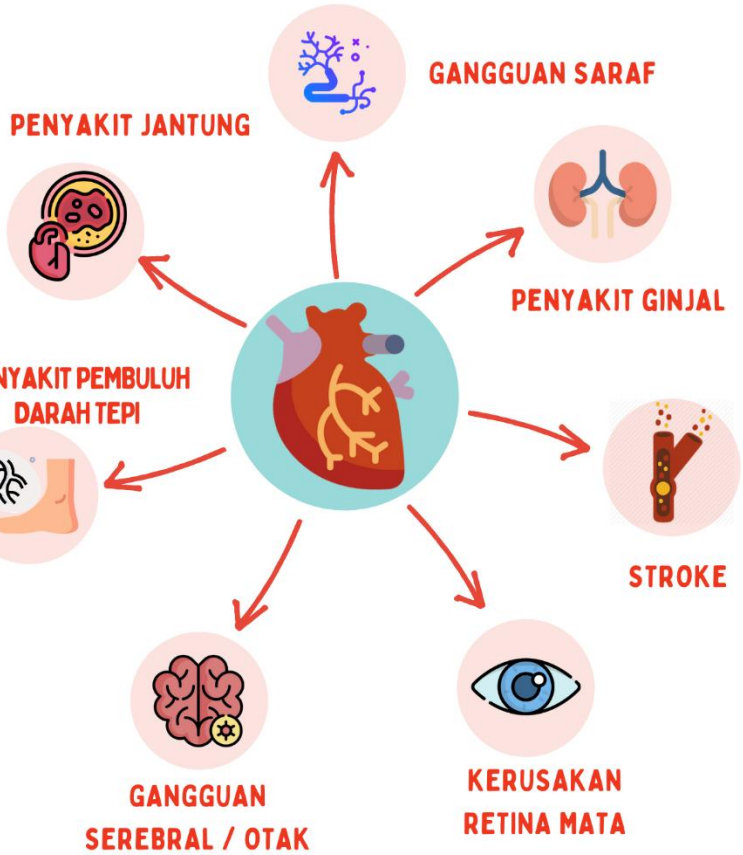
TINGGI KOLESTEROL

KONSUMSI ALKOHOL BERLEBIH

KURANG AKTIVITAS FISIK

STRES

KOMPLIKASI HIPERTENSI



FAKTOR RESIKO PENYAKIT JANTUNG

Cegah Sebelum Menjadi Penyakit Jantung Koroner

Resiko yang TIDAK DAPAT diubah

- Umur
- Jenis kelamin
- Keturunan /Ras

Resiko yang DAPAT diubah

- Merokok
- Dislipidemia
- Hipertensi
- Diabetes melitus
- Kurang aktivitas fisik
- Obesitas atau Berat badan berlebih
- Stres
- Konsumsi alkohol

Ayo Hidup Sehat!

GAYA HIDUP CERDIK

C

Cek Kesehatan Secara Rutin

- -Sehat/beresiko penyakit tidak ,menular: cek 1 tahun sekali
- - Sudah menderita penyakit tidak menular 1 bulan sekali

E

Enyahkan Asap Rokok

- Perokok dalam bentuk apapun segera berhenti
- Bagi yang tidak merokok jangan memulai merokok
- Terapkan lingkungan bebas asap rokok

R

Rajin Aktivitas Fisik

- Minimal 30 menit/hari, 5 hari/minggu (150 menit/minggu)
- Dapat dilakukan di rumah, tempat kerja, atau di perjalanan

D

Diet yang Sehat dan Kalori Seimbang

- Batasi konsumsi gula (4 sendok makanhari), garam (1 sendok teh), dan lemak (5 sendok makan minyak goreng)
- Konsumsi Buah dan Sayur 3-5 porsi /hari

I

Istirahat Cukup

- Tidur berkualitas 7-8 jam (minimal 6 jam/hari)

K

Kelola Stres

- Seimbang antara waktu bekerja, berekreasi, dan beristirahat
- Menjalankan ibadah sesuai dengan keyakinan
- Selalu berpikiran positif dan terbuka

CARA BERHENTI MEROKOK

1. Bulatkan tekad, tetapkan waktu berhenti merokok
2. Menghindari hal yang berkaitan dengan rokok
3. Melakukan hal positif seperti olahraga
4. Antisipasi dan kenali waktu dan situasi ingin merokok
5. Meminta dukungan teman dan keluarga
6. Konsultasikan dengan dokter

Pencegahan Berat Badan Berlebih

- Mengurangi gula, garam, dan lemak berlebih
- Pola makan yang sehat dan bergizi
- Melakukan aktivitas fisik
- Tidak merokok dan konsumsi alkohol
- Perbanyak makan sayur
- Terapkan pola "Piring T"
- Perbanyak makan buah
- Kurangi makan korbohidrat komplek (nasi, roti)
- Konsumsi protein rendah lemak

AKTIVITAS FISIK

150 MENIT PER MINGGU

SUPAYA JANTUNG SEHAT

Sesuaikan dengan kemampuan

Dianjurkan setiap orang melakukan aktivitas fisik
minimal 150 menit/minggu

Aktifitas Fisik menurut American Heart Associaton adalah segala aktivitas yang memacu kegiatan fisik secara keseluruhan, sehingga tidak harus pergi ke klub kebugaran
Contoh: Naik turun tangga, jalan cepat, jogging, berenang, bersepeda.

Jika anda sanggup

- Lakukan minimal 30 menit/hari selama 5 kali seminggu.
- Boleh dilakukan sebanyak 3 kali sehari selama 10 menit atau 2 kali sehari selama 15 menit

Bagi yang memiliki masalah kolestrol dan tekanan darah tinggi

Dianjurkan untuk melakukan minimal 40 menit latihan dengan intensitas sedang sebanyak 3/4 kali seminggu

Tentukan Targetmu

- Tentukan target per minggu sesuai kemampuan
- Mulailah denga 10 menit per hari selama seminggu
- Naikkan target sampai mencapai target optimal
- Lakukan dengan jalan pagi terlebih dahulu

DIET PADA JANTUNG KORONER

- [ ] Batasi penggunaan garam

- [ ] Hindari sayuran yang mengandung gas
  Contoh: Kol, nangka muda, lobak

- [ ] Hindari minum kopi dan alkohol

- [ ] Hindari makanan berlemak
  Pilih daging tanpa lemak, atau ikan segar dan ayam

- [ ] Boleh makan semua buah, kecuali nangka, durian, alpukat

- [ ] Sebaiknya tidak menggunakan cabai atau bumbu yang merangsang

- [ ] Hindari makanan dengan karbohidrat yang tinggi
  Hindari: beras, roti, mie, kentang bihun, biskuit, tepung-tepungan, gula

- [ ] Makan makanan yang mudah dicerna seperti buah

- [ ] Hindari makanan yang digoreng dan masakan santan

Bagaimana cara mengatasi stres?

Jiwa Sehat Imun Kuat

1. Lakukan perilaku hidup bersih dan sehat (olahraga, tidur yang cukup, dan makan bergizi seimbang)

2. Lakukan kegiatan sesuai minat dan kemampuan kita

3. Berpikiran positif

4. Tenangkan pikiran dan lakukan hobimu

5. Bicarakan perasaan dan keluhan kepada orang yang dipercaya

6. Meningkatkan ibadah sesuai dengan kepercayaan masing-masing

TEKNIK RELAKSASI

Untuk mengatasi stres

1. **Duduk dengan posisi nyaman, pejamkan mata, dan bayangkan hal yang menyenangkan**

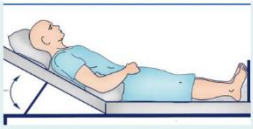
2. **Tarik nafas dalam melalui hidung, tahan hingga 3 hitungan, hembuskan perlahan melalui mulut**

3. **Ikhlas, sabar, dan mensyukuri nikmat Tuhan YME**

***Dilakukan selama 5-10 menit setiap hari**

Pertolongan Pertama pada Penyakit Jantung Koroner

Tirah Baring



Posisikan setengah duduk dengan bantal tinggi dengan sudut 20-30 derajat

Lakukan tindakan ini untuk persiapan segera membawa ke instalasi Gawat darurat RS terdekat.

Cegah untuk bicara

Hindari penderita dari gerakan mendadak dan aktivitas apapin seperti berbicara banyak dan mengejan

Berikan obat

Bantu untuk mengurangi rasa nyeri dengan pemberian obat-obatan golongan nitrat seperti (Isosorbid dinitrat, cedocard, nitral atau farsorbid) diberikan di bawah lidah. dapat diberikan beberapa kali hingga penderita mendapat pertolongan di RS

Awas mitos!

Anjuran saat mengeluh serangan jantung harus batuk adalah mitos yang harus dihindari.
Hal ini dikarenakan respon batuk hanya disarankan oleh ahli jantung saat terlihat laju jantung yang sangat melambat di monitor rekaman jantung. Pada pasien yang tidak terpasang alat monitor, laju jantung tidak dapat terlihat

Segera Telpon ke Layanan 119

Layanan di *Public Safety Center* (PSC) berupa

1. Penanganan kegawatdaruratan berdasarkan protokol
2. Kebutuhan informasi RS
3. Informasi fasilitas kesehatan terdekat
4. Informasi ambulan

National Commad Center (NCC) Kemenkes --> PSC Kab/Kota

Serangan jantung STEMI

Serangan jantung STEMI ditandai dengan Nyeri dada terasa sesak di salah satu lengan, punggung, leher, atau rahang, mangalami kesulitan bernapas, dan cemas.
STEMI merupakan indikasi mutlak untuk dilakukan reperfusi yaitu dengan obat atau kateterisasi

KARTU MONITORING

CENTANG JIKA SUDAH MELAKUKAN

HARI KE-	1	2	3	4	5	6	7
MENGURANGI GARAM							
MENGURANGI KOLESTEROL							
MAKAN BUAH DAN SAYUR							
AKTIVITAS FISIK							
MINUM OBAT							
HINDARI/ TIDAK MEROKOK							
CEK KESEHATAN							