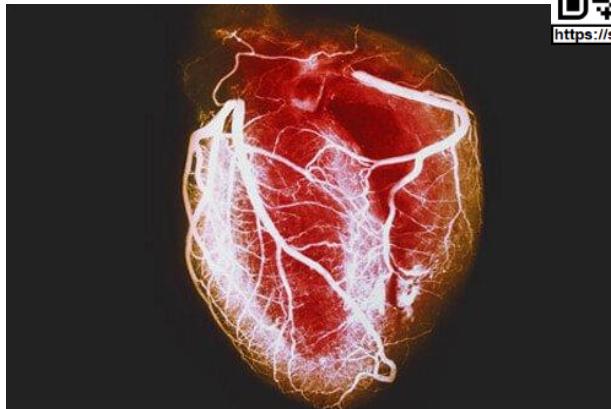


Apa Itu Penyakit Jantung?



Penyakit jantung mengacu pada kondisi yang melibatkan jantung, pembuluh, otot, katup, atau jalur listrik internal yg menyebabkan kontraksi otot. Kondisi penyakit jantung yang umum termasuk:

- Penyakit arteri koroner
- Gagal jantung
- Kardiomiopati
- Penyakit katup jantung
- Aritmia



Apa Itu Serangan Jantung?

Ketika arteri koroner tersumbat (biasanya oleh gumpalan darah), area jaringan jantung kehilangan suplai darahnya. Pengurangan darah ini dapat dengan cepat merusak dan / atau membunuh jaringan jantung, sehingga perawatan cepat di unit gawat darurat dan / atau rangkaian kateterisasi diperlukan untuk mengurangi hilangnya jaringan jantung. Kehilangan jaringan jantung karena penyumbatan dapat menyebabkan gejala seperti nyeri dada, sesak napas, lemas, dan bahkan kematian. Perawatan cepat telah mengurangi jumlah kematian akibat serangan jantung dalam beberapa tahun terakhir; Namun, sekitar 610.000 orang meninggal karena penyakit jantung di AS setiap tahun (1 dari setiap 4 kematian) menurut CDC.



Gejala Serangan Jantung

Berikut ini adalah tanda² peringatan serangan jantung:

- Nyeri dada (dapat menyebar ke belakang, leher, lengan dan / atau rahang)
- Pusing
- Mual, muntah
- Detak jantung cepat atau tidak teratur
- Sesak napas
- Bbrp orang mungkin menunjukkan kegelisahan, gangguan pencernaan dan / atau mulas (beberapa wanita mungkin mengalami sebagai gejala dominan mereka dari pada nyeri dada)
- Merasa lemah



Gejala Serangan Jantung pada Wanita

Meskipun beberapa wanita datang dengan gejala nyeri dada, sejumlah besar wanita tidak akan mengalami nyeri dada. Sebaliknya, wanita umumnya memiliki serangkaian gejala serangan jantung yang berbeda.

Ketahui Gejala Serangan Jantung Ini:

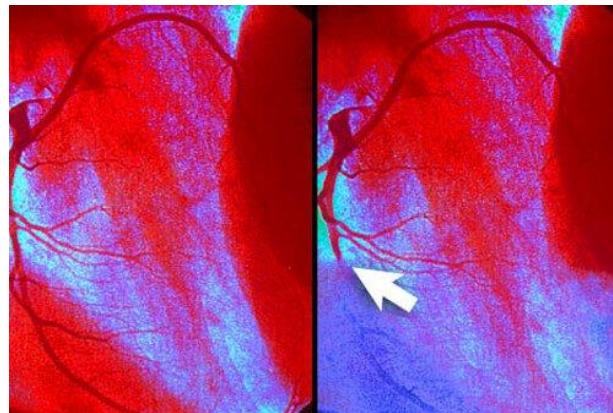
- Aritmia
- Batuk
- Mulas
- Kehilangan selera makan
- Malaise



Gejala² tsb pada wanita menyebabkan dapat keterlambatan diagnosis jika tidak dianggap sebagai tanda² kemungkinan penyakit jantung. Keterlambatan dalam diagnosis dapat menyebabkan kerusakan lebih lanjut pada jaringan jantung atau bahkan kematian.

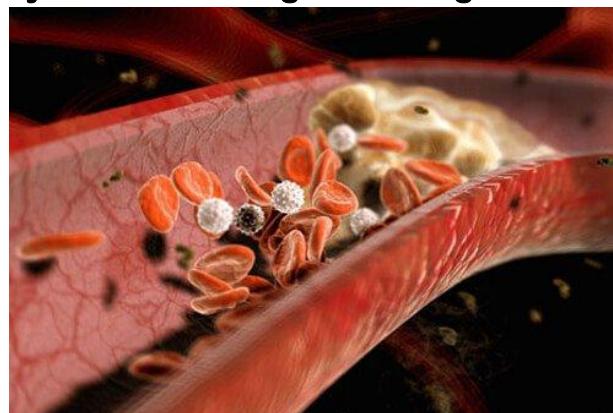
Gejala Penyakit Arteri Koroner

Penyakit arteri koroner (CAD) terjadi ketika **plak**, zat yang lengket, menyempit atau sebagian menyumbat arteri koroner (seperti bahan lengket yang menghentikan sedotan) dan dapat mengakibatkan berkurangnya aliran darah. Aliran darah yang berkurang ini dapat menyebabkan **nyeri dada (angina)**, **tanda peringatan dari masalah jantung yang potensial seperti serangan jantung**. Plak juga dapat menjebak gumpalan darah kecil, menghalangi total arteri koroner secara tiba-tiba, yang mengakibatkan serangan jantung.



Bagaimana Plak, Gumpalan Darah Dapat Menyebabkan Serangan Jantung

Plak dapat terjadi di arteri koroner dan lainnya (misalnya, arteri karotis). Beberapa plak mungkin keras atau keras di luar, tetapi lunak dan lembek atau lengket di bagian dalam. Jika daerah seperti cangkang keras retak terbuka, komponen darah seperti trombosit dan gumpalan darah kecil membentuk gumpalan besar dan secara efektif menghalangi aliran darah melalui arteri. Jaringan jantung di bagian hilir dari bekuan darah kemudian menderita kekurangan darah dan menjadi rusak atau mati.



Gejala Serangan Jantung? Hubungi 9-1-1 (di Indonesia: hubungi 112)

Jika Anda atau seseorang mengalami gejala serangan jantung, jangan menunda mendapatkan bantuan medis. Hubungi 112 atau mintalah seseorang menelepon Anda. Jangan mengantar diri sendiri atau orang lain ke rumah sakit karena 112 personel layanan medis darurat (EMS) dapat segera memulai perawatan dasar. Menunda perawatan dapat menyebabkan peningkatan kerusakan jantung atau kematian.



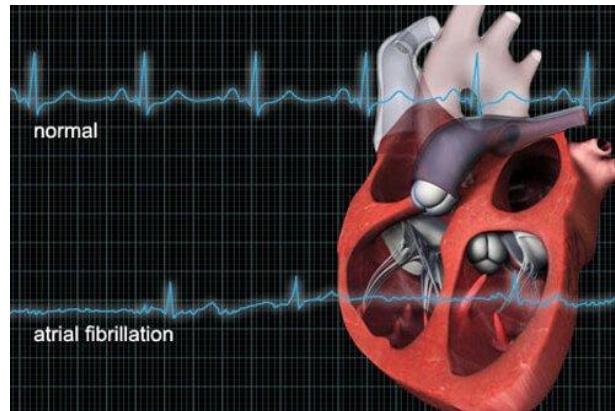
Penangkapan Jantung Mendadak

Serangan jantung dapat menyebabkan kelainan lain selain menghalangi aliran darah. Misalnya, kematian jantung mendadak dapat terjadi ketika sinyal listrik jantung menjadi tidak menentu (aritmia). Ketika jaringan jantung yg bertanggung jawab untuk rangsangan listrik reguler dari kontraksi otot jantung rusak, berefek ke jantung berhenti memompa darah. Kematian biasanya terjadi dalam beberapa menit setelah jantung berhenti memompa darah. Akibatnya, resusitasi paru koroner cepat (CPR) dan pemulihan aktivitas listrik yang terorganisir (biasanya dilakukan dengan kejutan listrik dengan defibrillator) dapat mengembalikan pemompaan darah yang efektif. Ini bisa menyelamatkan nyawa bagi beberapa individu.



Detak Jantung tak menentu (Aritmia)

Pasien yang melihat bahwa detak jantung mereka abnormal cepat, lambat, atau tidak teratur dapat mengalami impuls listrik tidak teratur yang disebut **aritmia**. Mereka mungkin juga memiliki gejala kelemahan, sesak napas, dan kecemasan. Arrhythmias dapat mengubah, memperlambat atau bahkan menghentikan kemampuan jantung untuk memompa darah. Akibatnya, individu dengan aritmia harus mencari perawatan medis darurat terutama jika aritmia persisten atau menyebabkan gejala yang berkaitan dengan gejala serangan jantung seperti nyeri dada.

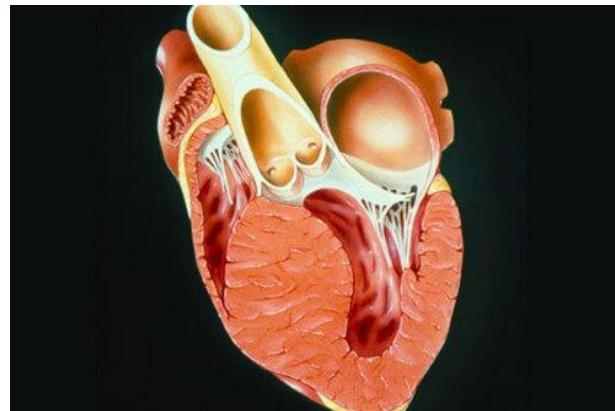


Kardiomiopati

Kardiomiopati adalah suatu kondisi yg ditunjukkan oleh otot jantung abnormal. Otot-otot yang tidak normal membuat jantung Anda lebih sulit memompa darah ke seluruh tubuh.

Jenis Utama Kardiomiopati

- Dilatasi (meregangkan dan menipiskan otot)
- Hipertrofik (otot jantung menebal)
- Restriktif (masalah yang jarang terjadi ketika otot jantung tidak meregang secara normal sehingga bilik tidak terisi dengan darah dengan benar)

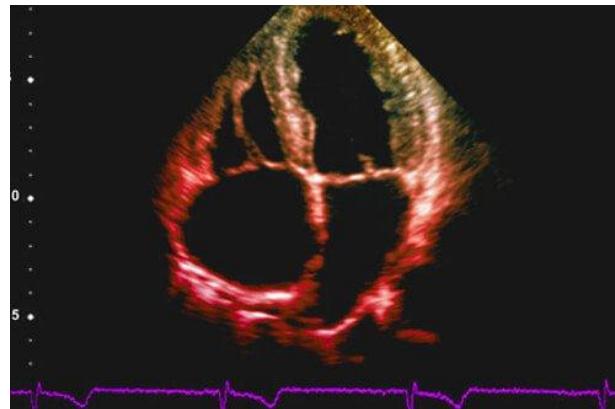


Tanda dan Gejala Kardiomiopati

- Sesak napas
- Kelelahan
- Pembengkakan pada kaki, pergelangan kaki dan / atau kaki
- Batuk saat berbaring
- Pusing
- Sakit dada
- Detak jantung tidak teratur

Gagal jantung

Gagal jantung (juga disebut gagal jantung kongestif) berarti **aksi pemompaan jantung tdk dpt memenuhi permintaan tubuh akan darah**; itu tidak berarti bahwa jantung gagal memompa - itu berarti kegagalan dalam aspek kemampuan jantung untuk menyelesaikan fungsi normal. Gejala dan tanda hampir identik dengan yang terlihat dengan kardiomiopati.



Cacat Jantung Bawaan

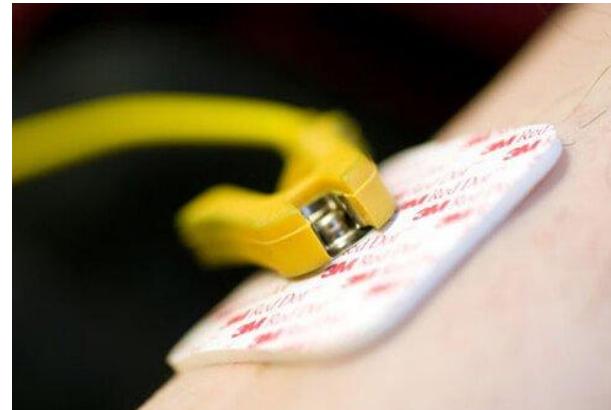
Cacat jantung bawaan adalah cacat dalam perkembangan jantung sbg organ yang biasanya pertama kali diketahui saat lahir meskipun bbrp tdk ditemukan sampai dewasa. Ada banyak jenis kelainan jantung bawaan dan beberapa tidak memerlukan perawatan, tetapi yang lain mungkin memerlukan perbaikan bedah. The American Heart Association mendaftar setidaknya 18 jenis cacat jantung bawaan yang berbeda - banyak dari mereka memiliki variasi anatomi tambahan.

Cacat jantung bawaan membuat pasien tersebut berisiko lebih tinggi terkena aritmia, gagal jantung, infeksi katup jantung, dan masalah lainnya. Seorang ahli jantung (seringkali seorang ahli jantung anak) perlu berkonsultasi ttg cara merawat cacat ini. Kemajuan terbaru telah memungkinkan ahli bedah utk memperbaiki banyak dari cacat ini sehingga pasien dapat berkembang secara normal.



Pengujian Penyakit Jantung: EKG (Elektrokardiogram)

Aktivitas listrik jantung dapat dilihat dengan EKG (juga disebut EKG atau elektrokardiogram). EKG adalah tes yang memberikan informasi penting kepada dokter tentang irama jantung, kerusakan jantung, atau serangan jantung, dan dapat memberikan beberapa informasi penting lainnya atau petunjuk tentang kondisi pasien. Selain itu, EKG dapat dibandingkan dengan EKG masa lalu dan masa depan untuk melihat perubahan aktivitas listrik jantung dari waktu ke waktu atau setelah perawatan.



Pengujian Penyakit Jantung: Stress Test

Stress Test mengukur kemampuan jantung seseorang untuk merespons permintaan tubuh akan lebih banyak darah selama stres (olahraga atau kerja). Pengukuran terus-menerus dari aktivitas listrik jantung (EKG atau irama strip yang berkelanjutan) dicatat bersama dengan detak jantung dan tekanan darah ketika stres seseorang (olahraga) secara bertahap meningkat pada treadmill. Informasi ini membantu menunjukkan seberapa baik jantung merespons tuntutan tubuh dan dapat memberikan informasi utk membantu mendiagnosis dan mengobati masalah. Itu juga bisa digunakan untuk melihat efek perawatan pada jantung.



Pengujian Penyakit Jantung: Holter Monitor

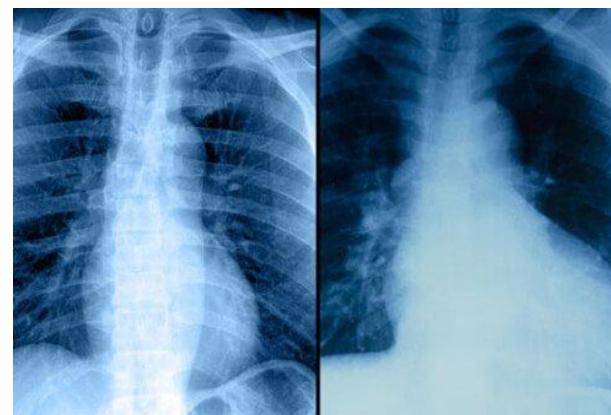
Banyak orang yang memiliki gejala intermiten seperti nyeri dada intermiten atau perasaan jantung sesekali berdetak lebih cepat atau tidak teratur. Namun, EKG mereka tidak menunjukkan perubahan apa pun. Utk mendeteksi perubahan yang terputus-putus ini, perangkat yang disebut monitor Holter dapat dipakai selama beberapa hari untuk merekam fungsi listrik jantung.

Monitor Holter mirip dengan *stress test*, tetapi dipakai selama 1 atau 2 hari dan memberikan rekaman EKG terus menerus seperti aktivitas listrik jantung selama masa itu. Kebanyakan dokter akan meminta pasien untuk menyimpan buku catatan waktu mereka melakukan kegiatan tertentu (misalnya, berjalan satu mil mulai pukul 07.20 dan berakhir pada 07:40) dan membuat daftar gejala (misalnya, "mengalami kekurangan napas atau detak jantung tidak teratur yang cepat pada jam 7:35"). Rekaman monitor Holter kemudian dapat diperiksa berdasarkan kapan gejala tertentu terjadi.



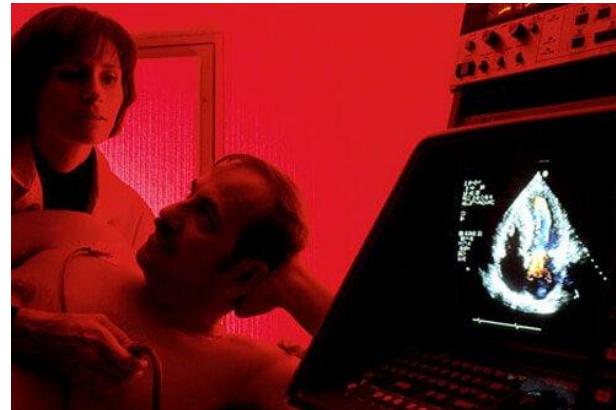
Pengujian Penyakit Jantung: Rontgen dada

Sinar-X dada dpt memberikan informasi terbatas ttg kondisi jantung. Sinar-X dada digunakan untuk memberi dokter pandangan baik jantung dan paru² utk membantu menentukan apakah ada kelainan. Kedua sinar-X ini menunjukkan jantung yg relatif normal di sebelah kiri. Pada sinar-X kanan, jantung yg membesar (terutama ventrikel kiri) mudah terlihat dan menunjukkan ruang pompa jantung utama tidak berfungsi dgn normal. Selain itu, rontgen mgkin menunjukkan akumulasi cairan di paru², mungkin karena gagal jantung.



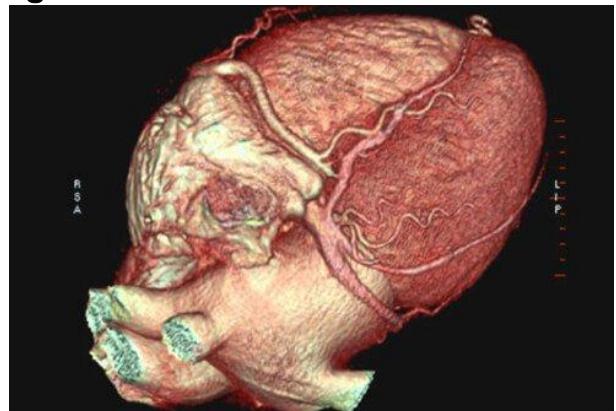
Pengujian Penyakit Jantung: Echocardiogram

Echocardiogram adalah gambar bergerak *real-time* dari jantung yang berfungsi dibuat dengan menggunakan gelombang suara (ultrasound) untuk menghasilkan gambar. Ekokardiogram menggunakan teknologi non-invasif yang sama dengan yang digunakan untuk memeriksa janin selama kehamilan. Ini dapat menunjukkan seberapa baik ruang jantung dan katup jantung berfungsi (misalnya, tindakan memompa yang efektif atau buruk, aliran darah melalui katup), sebelum dan sesudah perawatan, serta fitur lainnya.



Pengujian Penyakit Jantung: CT Scan Jantung

Pemindaian jantung terkomputerisasi khusus (CT) atau 'CT jantung' dapat memberikan gambar 3-D jantung dengan terperinci. Gambar dapat dimanipulasi untuk mencari penumpukan kalsium (plak) di arteri koroner atau memberikan gambar struktur internal jantung seperti katup atau ketebalan dinding. CTs juga dapat digunakan untuk memeriksa anatomi jantung normal atau cacat bawaan. Informasi dari CT dapat memberikan wawasan tentang beberapa masalah penyakit jantung.



Pengujian Penyakit Jantung: Kateterisasi Jantung

Plak di arteri jantung bisa menjadi masalah parah, bahkan mengancam jiwa, pada beberapa pasien. Mendiagnosis penyumbatan plak pada arteri koroner dan pengobatan untuk penyumbatan telah meningkatkan kehidupan banyak pasien dengan penyakit arteri koroner. Kateterisasi jantung adalah teknik yang dapat memberikan informasi diagnostik dan metodologi terapi dalam satu prosedur. Teknik ini invasif.

Cara Kerja Kateterisasi Jantung

- Sebuah tabung tipis ditempatkan di pembuluh darah di kaki atau lengan dan dijalin ke jantung dan ke dalam pembukaan arteri koroner.
- Pewarna dimasukkan ke dalam tabung dan dimasukkan ke dalam arteri.
- Mesin sinar-X khusus memetakan pewarna, menunjukkan penyempitan atau penyumbatan arteri.
- Tabung yang sama dapat digunakan dengan tip khusus untuk membuka arteri koroner dengan angioplasti (balon kecil digeletongan) atau digunakan untuk memasang *wire mesh (stent)* yang mengembang untuk membuka arteri.



Hidup dengan Penyakit Jantung

Sebagian besar jenis penyakit jantung kronis tetapi perlahan² progresif seperti gagal jantung atau kardiomiopati. Mereka mulai dengan gejala ringan yang seringkali memburuk secara perlahan dan membutuhkan perawatan medis jangka panjang.

Gejala yang dapat menandai perlunya perawatan:

- Pembengkakan pergelangan kaki.
- Kelelahan.
- Retensi cairan.
- Sesak napas.

Perubahan gaya hidup mungkin diperlukan (misalnya: oksigen di rumah, aktivitas dibatasi).



Perawatan Penyakit Jantung: Obat^{2an}

Kemajuan dalam pengobatan yang dapat membantu mengurangi gejala dan memperlambat kerusakan penyakit jantung telah membantu sebagian besar pasien penyakit jantung.

Obat tersedia untuk melakukan hal berikut:

- Menurunkan tekanan darah (anti-hipertensi)
- Detak jantung lebih rendah (penghambat beta)
- Menurunkan kadar kolesterol untuk mengurangi plak (diet, statin)
- Membantu menstabilkan irama jantung yang abnormal (abiasi, perintis jantung)
- Mengurangi atau mencegah pembekuan di arteri koroner (pengencer darah)
- Meningkatkan kemampuan memompa jantung seseorang dgn penyakit jantung (agen inotropik).

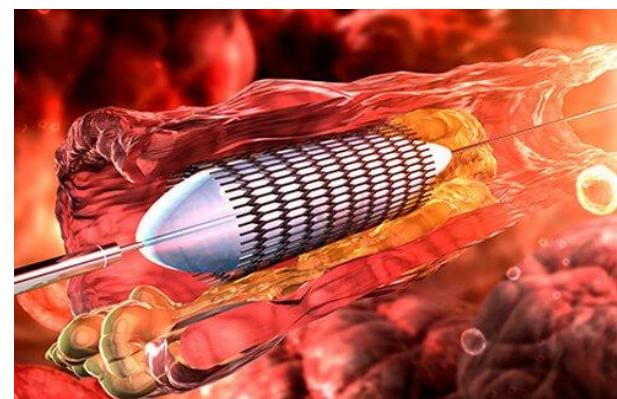


Pengobatan Penyakit Jantung: Angioplasty

Perawatan lain untuk penyakit jantung melibatkan teknik khusus spt angioplasti dan penempatan stent.

Angioplasty langkah demi Langkah

- Kateter atau tabung tipis (*stent*) ditempatkan di arteri koroner dan dijalin melalui obstruksi seperti gumpalan darah.
- Balon dipompa dan menyingkirkan halangan.
- Balon kemudian dikempiskan sehingga arteri tidak terhalang, sehingga memungkinkan aliran darah yang baik.
- Seringkali, setelah angioplasti, tabung mesh yang dapat diperluas kemudian dimasukkan dan diperluas, memperkuat arteri agar tidak kolaps.



Pengobatan Penyakit Jantung: Bedah Bypass

Arteri koroner beberapa pasien bukan kandidat yang baik untuk angioplasti dan / atau *stent*. Pasien seperti itu dapat mengambil manfaat dari teknik perawatan lain yang disebut operasi *bypass*. Operasi *bypass* terjadi ketika seorang ahli bedah mengangkat pembuluh darah dari satu bagian tubuh (dada, kaki, atau lengan) dan menggunakan untuk menghubungkan satu bagian terbuka dari arteri koroner ke bagian terbuka lainnya, sehingga melewati area yang menghambat aliran darah. Seringkali ahli bedah mungkin perlu mem-*bypass* lebih dari satu arteri.

Keputusan untuk mencoba dan memasang arteri koroner versus melakukan operasi bypass biasanya direkomendasikan kepada pasien oleh ahli jantung dan ahli bedah jantungnya. Operasi *bypass* biasanya dilakukan jika arteri koroner menyempit atau tersumbat di banyak tempat.



Siapa yg Berisiko utk Penyakit Jantung?

Kondisi kesehatan, gaya hidup, usia, dan riwayat keluarga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Meskipun pria, bahkan pd usia yang lebih muda, memiliki risiko lebih tinggi untuk penyakit jantung daripada wanita, penyakit jantung masih merupakan pembunuh nomor satu dari kedua jenis kelamin (sekitar 611.000 total kematian/thn). Orang dengan riwayat keluarga dengan penyakit jantung, yg merokok, dan yang obesitas memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit jantung. Sekitar setengah dari semua orang Amerika (47%) memiliki setidaknya satu dari **tiga faktor risiko utama untuk penyakit jantung yaitu: tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, atau merokok.**



Risiko Penyakit Jantung yg dpt dikontrol

Seringkali, faktor risiko penyakit jantung dapat dikelola atau dikurangi dgn metode sederhana.

Faktor risiko umum utk penyakit jantung meliputi:

Risiko Penyakit Jantung Dapat Anda Kontrol

- Diabetes
- Peningkatan kolesterol
- Tekanan darah tinggi
- Kurangnya aktivitas fisik
- Berhenti merokok

Faktor² risiko ini dapat dikurangi hanya dengan membuat pilihan gaya hidup sehat dan minum obat. Dokter perawatan utama Anda dapat membantu Anda dengan pilihan dan obat-obatan Anda.



Merokok Meningkatkan Risiko Penyakit Jantung

Banyak peneliti menyarankan salah satu hal terbaik yang dapat dilakukan seseorang untuk mengurangi risiko penyakit jantung adalah berhenti merokok. **Merokok meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit jantung dari 2 menjadi sekitar 4 kali lebih besar daripada bukan perokok.** Merokok dapat merusak otot jantung, pembuluh darahnya, dapat meningkatkan tekanan darah, meningkatkan kadar karbon monoksida, dan mengurangi oksigen yang tersedia untuk jaringan jantung.

Orang yang tidak merokok tetapi terpapar asap rokok orang lain berisiko lebih besar terkena penyakit jantung daripada mereka yang tidak terpapar asap rokok orang lain. Meskipun lebih dari 135.000 orang meninggal setiap tahun karena penyakit jantung yang berhubungan dengan merokok, tidak pernah terlambat untuk berhenti merokok karena begitu Anda berhenti, risiko penyakit jantung Anda mulai turun dengan segera.



Kehidupan setelah serangan jantung

Jangan menyerah dengan aktivitas jika Anda mengalami serangan jantung. Jika seseorang menderita serangan jantung, masih mungkin untuk mengembangkan gaya hidup sehat. Banyak dokter menyarankan agar pasien mereka berpartisipasi dalam program rehabilitasi jantung dan belajar bagaimana menghindari rokok, mengembangkan pola makan yang sehat, dan menjadi lebih aktif. Semua perubahan ini dapat membantu jantung seseorang pulih dan berfungsi lebih baik dan untuk mengurangi kemungkinan masalah jantung tambahan.



Mencegah Penyakit Jantung

Pencegahan penyakit jantung dan pengurangan risiko dimungkinkan dengan menjalani gaya hidup sehat. Komponen dasar dari gaya hidup sehat jantung meliputi:

- **Jangan pernah merokok / berhentilah merokok (dan menggunakan produk tembakau lainnya).**
- Makan makanan bergizi (banyak sayuran dan buah²an, lebih sedikit lemak, gula, dan daging).
- Dapatkan 30 menit olahraga hampir setiap hari.
- Hindari alkohol atau konsumsi tidak lebih dari 1x minum per hari untuk wanita dan tidak lebih dari 2x minum per hari untuk pria.
- **Jika perlu, lakukan kontrol medis terhadap diabetes, tekanan darah tinggi, dan kolesterol.**
- Dorong teman dan keluarga untuk membantu Anda. Mungkin mereka bisa mendapat manfaat dari teladan Anda yang baik!



Penyakit Jantung dan Pola makan

Kunci utama untuk mencegah, memulihkan, dan memperlambat penyakit jantung adalah pola makan yang sehat untuk jantung.

Kebanyakan dokter jantung merekomendasikan makanan berikut ini.

Makanan Sehat Jantung

- Buah-buahan
- Legum
- Sayuran
- Biji-bijian utuh



Makanan Yang Dapat Membantu Mengurangi Kadar Kolesterol

- Kacang
- Minyak nabati
- Biji

Makan ikan sekitar dua kali seminggu adalah sumber protein yang baik tanpa lemak yang ditemukan dalam daging merah. Beberapa peneliti telah menyarankan bahwa diet yang lebih seperti vegetarian sebenarnya dapat membalik beberapa aspek penyakit arteri koroner seperti ukuran plak.

Walaupun penyakit jantung dapat diobati dengan banyak metode, pencegahan atau penyembuhan dengan menjalani gaya hidup yang wajar tampaknya menjadi salah satu cara terbaik untuk mengurangi masalah kesehatan yang tersebar luas ini.

Reviewed by [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#) on 8/6/2016

Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

https://www.medicinenet.com/heart_disease_pictures_slideshow_visual_guide/article.htm