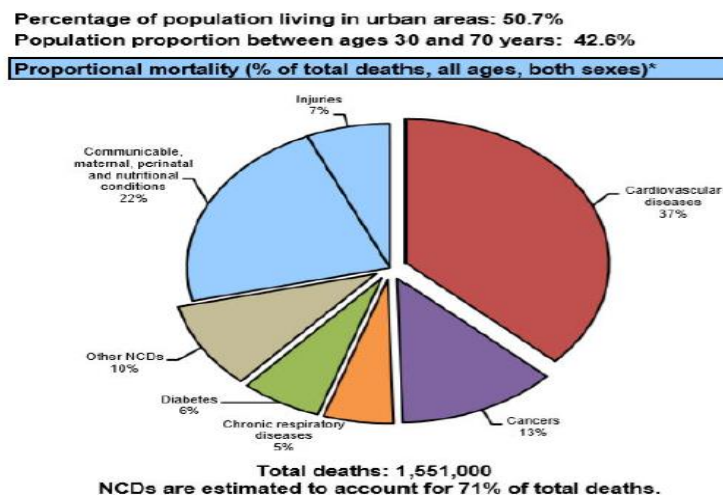


Mengenali Tanda-Gejala dan Pertolongan Pertama Pada Serangan Jantung

Ns. Khaerul Amri., S,Kep., M.Kep



Jantung merupakan suatu organ otot berongga yang terletak di pusat dada yang berfungsi sebagai pemompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh. Serangan jantung merupakan peristiwa terhambatnya aliran darah arteri koroner yang menyebabkan otot jantung kekurangan oksigen sampai terjadi infark (Price & Wilson, 2013). WHO menyebutkan, lebih dari 17 juta orang di dunia meninggal akibat penyakit jantung dan pembuluh darah, Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, angka kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah semakin meningkat dari tahun ke tahun. Setidaknya, 15 dari 1.000 orang atau saat ini terdapat 4,2 juta orang yang menderita penyakit kardiovaskular, dan 2.784.064 diantaranya menderita penyakit jantung.



Dari diagram diatas dapat kita ketahui bahwa penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian utama di Indonesia dengan angka kematian (*death rate*) 37% ditahun 2013, Tahun 2030 diprediksi akan tetap sebagai penyebab utama kematian di dunia (23.3 juta orang). Negara dengan pendapatan rendah seperti Indonesia memiliki kontribusi terbesar, sekitar 80%.

Serangan jantung tak kenal usia, belakangan ini fenomena serangan jantung di usia muda cukup sering terjadi. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI), penyakit jantung paling sering menyerang usia produktif, yaitu 15-64 tahun. Belakangan, risiko serangan di bawah usia 40 tahun semakin meningkat. Berbagai penelitian mendapati serangan jantung tidak hanya menyerang pada usia lanjut, Kian hari usia penderita penyakit jantung semakin muda saja. Ini menjadi alarm bagi mereka yang berusia 20-an, 30-an, atau 40-an tahun yang masih tak menghiraukan pentingnya menjaga kesehatan jantung.

Apa yang menyebabkan semakin banyak orang usia muda terkena serangan jantung?

1. **Obesitas**, adalah kondisi ketika lemak yang menumpuk di dalam tubuh sangat banyak akibat kalori masuk lebih banyak dibandingkan yang dibakar, penyebab obesitas pada usia muda adalah Sering mengonsumsi junk food, makan dalam porsi berlebihan, dan malas berolahraga, Jadi obesitas dapat meningkatkan risiko serangan jantung, karena saat kolesterol meningkat, akan terbentuk plak-plak kolesterol dalam pembuluh darah arteri jantung yang nantinya dapat menyebabkan penyumbatan.
2. **Kolesterol Tinggi** adalah kondisi ketika kadar kolesterol di dalam darah melebihi batas normal. Jika dibiarkan, kolesterol yang berlebihan bisa menumpuk di pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung, Kolesterol tinggi tak cuma dimonopoli oleh orang tua atau lansia saja. Sebab saat ini, tak sedikit orang di usia produktif (dewasa muda) yang mengidap penyakit ini.
3. **Hipertensi**, Seseorang dikatakan mengalami hipertensi, berarti tekanan darahnya melebihi batas normal, yakni lebih dari 140/90 mmHg. Gaya hidup tak sehat, seperti sering mengonsumsi makanan asin, kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, dan malas

berolahraga bisa memicu hipertensi. Jangan heran, kalau kebiasaan tersebut banyak diadopsi oleh anak muda masa kini. Padahal, kebiasaan buruk tersebut bisa menyebabkan masalah jantung yang berawal dari hipertensi.

4. Genetik

Menurut berbagai studi, faktor genetik bisa meningkatkan risiko terkena penyakit jantung. Kematian pada usia muda akibat serangan jantung dihubungkan dengan gangguan irama jantung. Gangguan irama ini bisa terjadi karena faktor kelainan genetik atau kelainan jantung bawaan sejak lahir.

5. *Sedentary lifestyle* (Kurang Aktif Bergerak)

Saat tubuh tidak aktif bergerak, tubuh akan kehilangan kemampuan untuk mengubah lemak menjadi energi. Hal tersebut akan membuat lemak dari makanan menumpuk dalam tubuh. Lemak-lemak inilah yang memicu melonjaknya angka kolesterol jahat

6. Penyalahgunaan NAPZA,

Kokain, Amfetamin, dan Ekstasi. Ketiga jenis zat ini memberikan efek serupa terhadap jantung. Zat ini akan menyebabkan peningkatan hormon katekolamin yang mengakibatkan jantung bekerja lebih keras. Efek yang terjadi adalah peningkatan tekanan darah yang terjadi mendadak, Dengan terjadinya peningkatan kerja jantung mendadak, kebutuhan oksigen otot jantung akan meningkat, dan bila tidak tercukupi dapat menyebabkan kematian otot jantung.

7. Mengidap Penyakit Diabetes

Hal ini dikarenakan, glukosa berlebih yang mengalir dalam darah pengidap diabetes dapat merusak pembuluh darah dan akhirnya memicu serangan jantung. Melansir dari Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI, bila pembuluh darah besar koroner mengalami kerusakan akibat diabetes yang tidak terkontrol, maka pembuluh darah jantung yang rusak dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan serangan jantung mendadak.

8. Mengalami Stres berat

Karena ketika stres hormon sitokin dalam tubuh meningkat. Kondisi ini meningkatkan risiko rusaknya pembuluh darah dalam tubuh. Itulah sebabnya ketika kamu mengalami stres maka kamu rentan mengalami serangan jantung.

9. Merokok

Zat yang terkandung didalam rokok seperti Karbon monoksida dapat menghalangi pasokan oksigen ke jantung dan Nikotin dapat membuat jantung berdetak lebih kencang lebih dari normal

10. Mengonsumsi Alkohol

Alkohol berlebihan merusak dan melemahkan otot jantung seiring waktu. Kondisi itu membuat jantung sulit memompa darah secara efisien. Ketika jantung tidak bisa memompa cukup darah, organ tersebut akan membesar untuk menahan darah ekstra. Hal itu menyebabkan jantung menjadi menipis dan membesar.

Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular adalah cara terbaik untuk mencegah serangan jantung," Ini artinya, mengubah gaya hidup menjadi cara paling mudah untuk mencegah serangan jantung. Beberapa perubahan gaya hidup yang bisa Anda lakukan adalah:

1. Jaga pola makan yang sehat dan seimbang.
2. Lakukan olahraga secara rutin, setidaknya 30 menit setiap hari.
3. Jangan merokok dan hindari asap rokok.
4. Hindari stres berlebih dan kelola stres dengan baik.
5. Pertahankan berat badan ideal.
6. Kontrol tekanan darah, kadar kolesterol, dan kadar gula darah secara berkala.

Selasa 25 Januari 2022, Kabar meninggalnya Maura Magnalia Madyararti putri sulung dari artis Nurul Arifin mengejutkan banyak pihak. Bagaimana tidak, usianya masih terbilang cukup muda yaitu 27 tahun dan tidak ada tanda-tanda atau kabar dia pernah mengalami sakit sebelumnya.

Meninggalnya Maura menambah deretan kasus dikalangan artis yang meninggal mendadak akibat serangan jantung diantaranya adalah ; Artis Adjie Masaid (44 tahun), Cecep Reza (32 Tahun), Penyanyi Mike Mohede (32 tahun), Ade Namnung (34 tahun), Hendrik Ceper (37 Tahun), Ricky Joe (45 tahun), Ashraf Sinclair (40 Tahun), Hanna Kirana (18 Tahun), dan Irene Justin (22 tahun). Serangan jantung bisa terjadi kapan dan di mana saja, termasuk saat seseorang sedang tidur. Serangan jantung kerap menjadi penyakit yang ditakuti banyak orang. Pasalnya, penyakit ini sering dianggap sebagai pembunuh senyap (*Silent Killer*). Ya, penyakit ini bisa diam-diam menyerang siapa saja secara mendadak termasuk orang di usia muda. Tak hanya itu, serangan jantung yang dapat terjadi sewaktu-waktu pun bisa menimbulkan hal yang fatal hingga berujung kematian.

Berikut Tanda-tanda dini serangan jantung yang perlu kita ketahui :

1. Nyeri atau tidak nyaman pada dada
2. Ketidaknyamanan pada tubuh bagian atas
3. Sesak Nafas
4. Keluar Keringat Dingin
5. Merasa lelah yang tidak biasa tanpa alasan sehari-hari
6. Mual (sakit perut), dan muntah
7. Pusing secara mendadak
8. Terdapat gejala baru mendadak (biasanya kuat tetapi lemah mendadak)

Pertanyaannya yang sering muncul adalah apakah yang bisa dilakukan ketika kita menemukan tanda gejala serangan jantung? Apa yang harus dilakukan? Sebagai masyarakat biasa atau *awam* kita bisa melakukan pertolongan saat terjadi serangan jantung.

Berikut langkah-langkah pertolongan pertama pada penderita serangan jantung yang masih sadar:

1. Cobalah tenangkan penderita dan hubungi ambulans (119) secepatnya
2. Bimbing penderita untuk duduk dikursi, lantai, atau bersandar pada dinding
3. Cobalah longgarkan pakaian yang dipakai oleh si penderita

4. Jika penderita sadar bantulah ia meminum obat jantung guna mengatasi nyeri dada dengan meletakkan obat dibawah lidah penderita
5. Bawalah segera ke IGD rumah sakit terdekat

Selain pertolongan pada korban yang mengalami serangan jantung dalam keadaan masih sadar, kita juga perlu tahu bagaimana melakukan pertolongan pada pasien yang mengalami serangan jantung atau henti jantung dalam keadaan tidak sadar, ketika kita menemukan korban serangan jantung yang sudah tidak sadar pertolongannya pun berbeda dengan korban yang masih sadar, pertolongannya disebut BHD (Bantuan Hidup Dasar). BHD adalah Pertolongan pertama yang dilakukan pada korban henti jantung atau henti napas sebelum ditangani oleh tenaga medis atau rumah sakit. Karena serangan jantung bisa terjadi sewaktu-waktu, tak pandang kelompok maupun tempat. Oleh karena itu, siapapun termasuk masyarakat awam hendaknya mengetahui dan bisa melakukan bantuan hidup dasar (BHD) atau Basic Life Support (BLS).

Berikut adalah langkah-langkah BHD (Bantuan Hidup Dasar) untuk masyarakat awam yang terlatih:

1. ***Don't Panic*** atau Jangan Panik



2. ***Danger***, atau 3 A (Aman Diri, Aman Pasien, Aman Lingkungan)



- a. **Aman Diri** adalah menggunakan alat perlindungan diri (APD)
- b. **Aman Pasien** adalah letakkan tubuh korban di permukaan yang keras dan rata. Ketika mengangkat pasien, lakukan secara hati-hati dan sebisa mungkin jangan banyak menekuk atau menggeser leher korban guna mencegah terjadinya cedera leher atau saraf tulang belakang di bagian leher.
- c. **Aman Lingkungan** adalah amankan lingkungan yang berpotensi menimbulkan bahaya sebelum menolong pasien, seperti lalu lintas kendaraan, jalur listrik, asap, cuaca ekstrim, atau emosi dari orang di sekitar.

3. **Respons** , Cek respon korban

- a. Panggil Korban/Penderita
- b. Teriak "bangun pak/bu" atau buka mata pak/bu
- c. Tepuk Bahu
- d. Rangsang Nyeri dengan memberikan penekanan pada kuku jari, atau penekanan tulang dada, jika pasien tidak berespon dan tidak bernafas - **HENTI JANTUNG** lanjut ke tahap berikutnya dengan meminta pertolongan



4. **Shout For Help**, Tetap bersama korban, gunakan handphone untuk panggil bantuan, penolong bisa langsung mengaktifkan sistem kedaruratan dengan menelepon 119 aktifkan speaker untuk berkomunikasi dan mendengarkan instruksi tenaga kesehatan. atau meminta bantuan orang sekitar.



Ketika meminta bantuan kepada tenaga kesehatan atau Ambulan sampaikan :

- a. Nama anda
- b. Lokasi kejadian / korban
- c. Keadaan penderita
- d. Jumlah korban
- e. No telepon anda

5. **Circulation**, Di tahap ini adalah melakukan **Chest Compression** atau Kompresi dada tanpa kombinasi bantuan nafas, karena kombinasi kompresi dan ventilasi dapat membingungkan penolong awam, maka untuk masyarakat awam hanya direkomendasikan untuk melakukan hanya sampai kompresi saja, berikut cara kompresi dada :

- a. Atur posisi pasien terlentang diatas permukaan yang keras dan datar
- b. Posisi penolong berlutut disamping pasien / berdiri disamping tempat tidur pasien
- c. Letakan tumit telapak tangan pada pertengahan dada dengan telapak tangan ditumpuk dengan jari ditautkan
- d. Lakukan kompresi tekanan pada dada, tekan kuat dan cepat dengan kedalaman 5 cm dan tidak lebih dari 6 cm,
- e. Kecepatan Kompresi 100- 120 kali/menit,
- f. Atau bisa mengambil AED (*Automated External Defibrillator*) yang biasanya disediakan di fasilitas umum, pasang pad sesuai panduan pemasangan dan ikuti perintahnya.

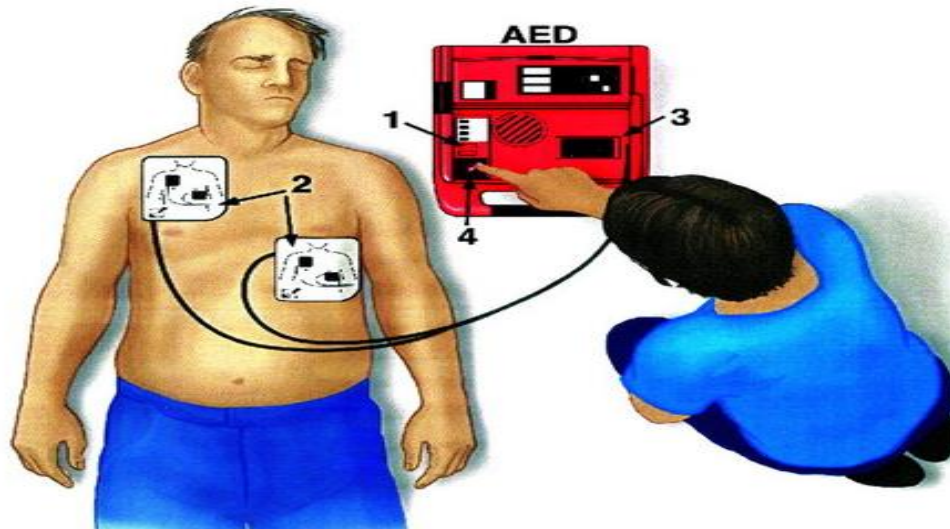


Posisi tangan pada
lower half of sternum



Kompresi dengan
lengan lurus

1. **Activate AED.**
2. **Apply pads.**
3. **AED analyzes heart rhythm.**
4. **When prompted by voice command, press shock.**

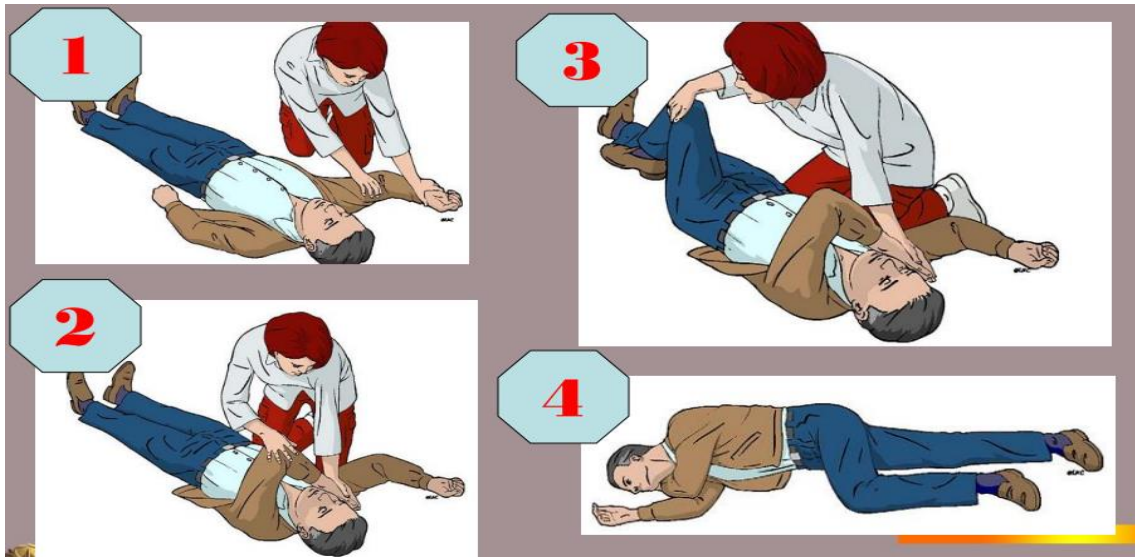


Penggunaan AED

(*Automatic Exsternal Defibrillator*)

Kapan Kompresi atau pijat jantung dihentikan ?

1. Pasien sudah ada respon
 2. Datang tim yang lebih ahli (*advance*)
 3. Penolong kelelahan
 4. Terdapat tanda kematian yang jelas
 5. *Do not Resuscitate/DNR* (keluarga menolak untuk dilakukan tindakan resusitasi)
6. **Recovery** adalah Posisi pulih (*recovery*) digunakan pada korban dewasa yang tidak respon dengan pernapasan dan sirkulasi yang adekuat. Mempertahankan patensi jalan napas dan mengurangi resiko obstruksi jalan napas dan aspirasi



Demikian langkah-langkah tindakan BHD (Bantuan Hidup Dasar) untuk orang awam, harapannya semua masyarakat terlatih dan mampu melakukannya sehingga angka kematian akibat serangan jantung atau henti jantung dapat ditekan atau diminimalisir.

Sebelum terlambat mari cintai jantung kita dengan meningkatkan perilaku CERDIK, Yaitu :

1. **C**ek kesehatan secara berkala,
2. **E**nyahkan asap rokok,
3. **R**ajin aktifitas fisik,
4. **D**iet sehat dan seimbang,
5. **I**stirahat cukup,
6. **K**elola stres

Bagi Penderita Penyakit Jantung, Kita lakukan pola Hidup PATUH, Yaitu :

1. **P**eriksa kesehatan secara rutin,
2. **A**tasi penyakit dengan pengobatan yang tepat,
3. **T**etap aktivitas fisik dengan aman,
4. **U**payakan diet sehat dan gizi seimbang,
5. **H**indari asap rokok, minuman beralkohol dan zat karsinogenik lainnya