

Kendalikan Penyakit Jantung Koroner (PJK) dengan PATUH

P

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

A

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

t

Tetap diet dengan gizi seimbang

U

Upayakan aktifitas fisik dengan aman

h

Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

Waspada! Serangan Jantung (Infark Miokard Akut)

SAKIT DADA (Nyeri, Sakit, rasa tertimpa beban, rasa terbakar) di belakang tulang dada, lamanya 10 menit atau lebih, bisa menjalar ke punggung, bahu, rahang, atau lengan, disertai rasa lemah, keringat dingin, rasa cemas bahkan bisa pingsan.

“ SEGERA BAWA KE RUMAH SAKIT TERDEKAT UNTUK DIPASTIKAN DAN DIOBATI “



Periksa dan konsultasikan kesehatan paru anda Datanglah ke Poli Jantung Rumah Sakit kami untuk pemeriksaan dan konsultasi lebih lanjut.

Contact



WA Pendaftaran RSUI Madinah Kasembon

Visit our website

rsuimadinah.com

Jalan Raya Sukosari No 32, Kasembon, Malang
Telp. 0354 – 326688, Fax. 0354 -328144
Email : rsuimadinah@yahoo.com

Copyright © 2025 TIM PKRS RSUIM

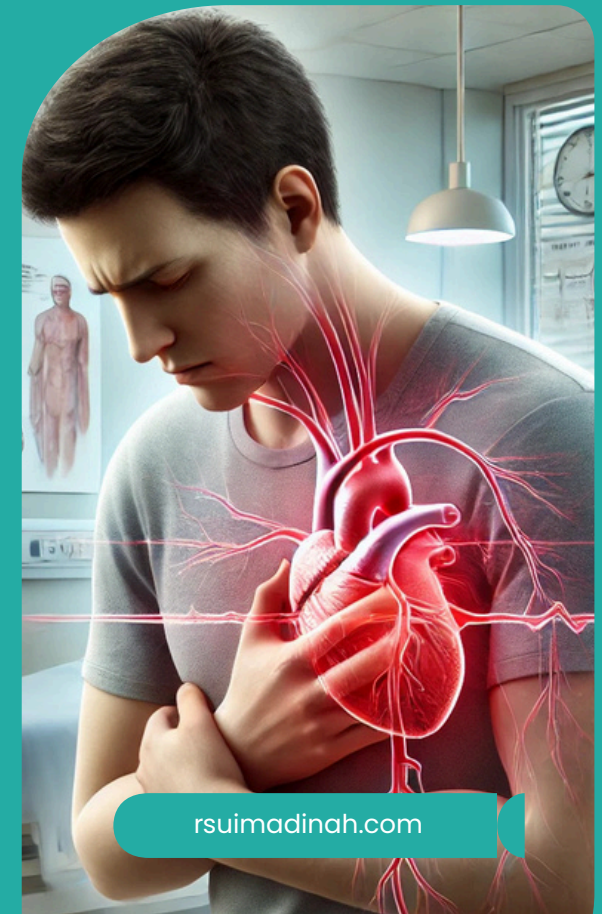


RSUI Madinah
Kasembon

Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Lembar Edukasi Pasien
Tim PKRS RSUI Madinah Kasembon

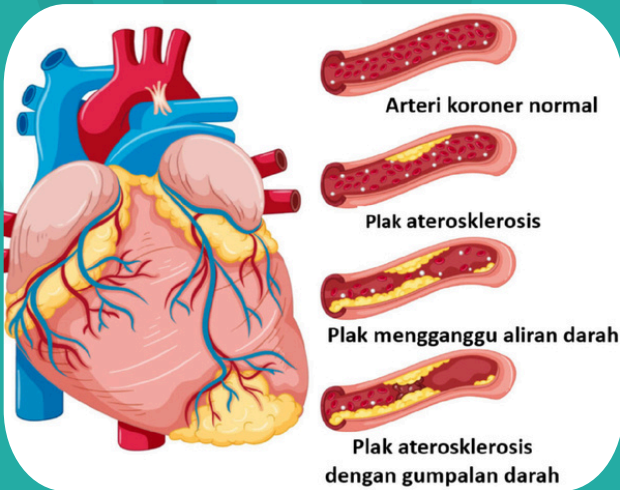
EDK.41



rsuimadinah.com

Apa Itu PJK?

Penyakit jantung koroner terjadi ketika pembuluh darah yang memasok darah dan oksigen ke jantung yaitu arteri koroner menyempit atau tersumbat akibat penumpukan plak lemak, kolesterol, dan zat lain di dinding arteri, kondisi ini menyebabkan aliran darah ke otot jantung berkurang, sehingga jantung bisa kekurangan oksigen dan nutrisi penting. Dalam jangka panjang, PJK bisa berkembang tanpa gejala sehingga sering disebut “silent killer”



Gejala PJK yang perlu di waspadai

Nyeri dada (angina)

Dada terasa ditekan, berat, atau seperti sesak; bisa menjalar ke lengan, bahu, rahang, punggung

Sesak napas

Sesak muncul terutama saat aktivitas atau stres

Kelelahan berlebihan

Merasa sangat lelah meskipun tidak melakukan banyak aktivitas

Keringat dingin, mual, lemas, pucat, bisa disertai rasa cemas

Faktor Resiko PJK



Riwayat Merokok



Memiliki riwayat darah tinggi (Hipertensi)



Memiliki kadar kolesterol yang tinggi



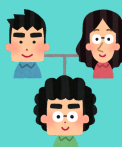
Memiliki riwayat diabetes Mellitus



Gaya hidup tidak sehat: pola makan tinggi lemak, kurang serat, stres, konsumsi alkohol, kurang olahraga



Obesitas (kelebihan berat badan)



Faktor non-modifikasi: faktor usia, riwayat keluarga (genetika)

Pencegahan Agar Terhindar dari PJK



Stop Smoking

Berhenti merokok dan hindari paparan asap rokok



Have a healthy diet

Terapkan pola makan sehat: kurangi asupan lemak jenuh, kolesterol, gula tinggi; perbanyak sayur, buah, biji-bijian, dan serat



Monitor your health and your family's health

Kontrol kondisi kesehatan: periksakan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol secara rutin



healthy lifestyle

Jaga berat badan ideal, hindari obesitas. Lakukan aktivitas fisik/olahraga teratur. Kelola stres, hindari konsumsi alkohol berlebihan, dan pola hidup sehat.

Diit pada Jatung Koroner

● Batasi Penggunaan Garam

Hindari konsumsi ikan asin, keripik, makanan kaleng serta mie instan

● Batasi Konsumsi Makanan yang Berlemak

Pilihlah daging yang tanpa lemak atau ikan segar, susu rendah lemak. Hindari jeroan, olahan (sosis, nugget), gorengan, fast food, margarin padat

● Batasi Minuman Tinggi Gula dan Alkohol

Minum air putih cukup