



Selama ini Penyakit Jantung Koroner (PJK) memang umumnya ditemukan di usia tua. Namun kini ada pergeseran kejadian penyakit ini dari usia tua ke usia lebih muda. Kejadian serangan jantung bisa saja terjadi pada kita jika kita tidak menerapkan pola hidup tidak sehat di usia muda.

Rokok Faktor Utama

Hingga saat ini PJK adalah pembunuh nomor satu di dunia. Di Amerika Serikat, satu dari lima orang mati karena penyakit ini. Belakangan angka kejadian penyakit ini juga meningkat di negara-negara berkembang, termasuk di Indonesia. Di negara kita, penyakit ini pun menduduki ranking satu sebagai penyebab kematian.

Organisasi Kesehatan Dunia WHO pernah melakukan penelitian dalam sebuah proyek raya yang dinamai *Multinational Monitoring of Trends and Determinants in Cardiovascular Disease (MONICA)*

selama satu dasawarsa, melibatkan populasi dari 21 negara.

Kesimpulan penelitian ini: serangan jantung pada usia di bawah 40 tahun sebagian besar (sekitar 80 %) disebabkan oleh salah satu faktor risiko mayor penyakit ini yaitu

kebiasaan merokok.

Dalam bahasa medis, serangan jantung lebih dikenal sebagai *infark miokard akut (acute myocardial infarction, AMI)*

. Pada kondisi ini, aliran darah ke bagian daerah tertentu di jantung mengalami gangguan sehingga menyebabkan sel-sel jantung pada daerah yang terganggu ini mati. Gangguan ini biasanya disebabkan oleh penumpukan plak lemak pada pembuluh darah arteri jantung yaitu arteria koronaria sehingga menyebabkan penyempitan.

Ketika serangan jantung terjadi, gejalanya antara lain nyeri di dada, terutama pada bagian kiri yang dapat menjalar hingga ke pundak sebelah kiri, sesak napas, mual, muntah, dan keringat dingin. Ada-pun faktor-faktor risiko mayor (penyebab utama) serangan jantung adalah diabetes, merokok, obesitas atau kegemukan dengan indeks masa tubuh lebih dari 30 kg/m², kadar low density lipoprotein (LDL, kolesterol jahat) tinggi, trigliserida (lemak) tinggi, stres, dan konsumsi alkohol. Kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor risiko penting di kalangan orang muda di bawah 40 tahun. Mengapa begitu? Rokok membantu pembentukan formasi plak lemak pada dinding pembuluh darah terutama pada arteria koronaria di jantung. Dengan kata lain, rokok membuat proses penebalan pembuluh darah menjadi lebih cepat. Itu sebabnya perokok memiliki risiko lima kali lebih besar dibandingkan dengan yang bukan perokok.



Selain rokok, faktor penting lainnya adalah kegemukan, kebiasaan makan-makanan tinggi lemak dan kolesterol, serta kurang berolahraga. Ini semua faktor penting yang makin sering kita temukan pada orang muda zaman sekarang. Merokok, tubuh gendut, makan tidak terkontrol, jarang berolahraga.

Selain mempengaruhi produktivitas, penyakit jantung juga dapat menyebabkan kematian mendadak. Mati muda. Jika penderita berhasil selamat melewati serangan jantung, maka persoalannya tidak lantas usai. Komplikasi setelah serangan jantung bisa saja menghantui. Salah satu bentuk komplikasi adalah gagal jantung. Dalam kondisi ini, jantung tidak bisa menjalankan fungsinya dengan baik untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Komplikasi lain adalah gangguan kontraksi jantung seperti regurgitasi (gangguan katup jantung) dan aritmia (gangguan denyut jantung). Tak hanya itu, serangan jantung ulangan pun bisa saja terjadi.

Pengobatan Seumur Hidup

Terlepas dari perkara komplikasi, pengobatan penyakit ini membutuhkan biaya yang menguras dompet. Selain pengobatan terhadap faktor risiko, diperlukan juga pencegahan dengan obat-obatan yang mungkin harus dikonsumsi seumur hidup. Di Amerika Serikat, penyakit ini tidak mendapatkan perlindungan asuransi kesehatan tenaga kerja. Bahkan, sebagian perusahaan besar menolak mempekerjakan orang yang pernah terkena serangan jantung. Pertimbangannya, biaya perawatan kesehatannya tidak sebanding dengan produktivitas kerja yang dihasilkan oleh pasien ini. Bisa dibayangkan jika ini terjadi pada kita. Ditolak bekerja di usia produktif. Salah satu metode pengobatan yang paling populer untuk mencegah terjadinya serangan ulangan adalah operasi bypass. Operasi ini inembutuhkan biaya yang terhitung cukup mahal untuk kebanyakan orang Indonesia, minimal Rp 150 juta. Ini belum termasuk obat-obatan selama perawatan berikut obat pascaoperasi. Selain operasi bypass, metode lain untuk pencegahan serangan ulangan adalah pemasangan cincin stent, angioplasti balon, dan transplantasi jantung. Metode terakhir ini belum bisa dilakukan di Indonesia.

Untuk mengatasi faktor risiko, pasien harus minum obat untuk kolesterol, darah tinggi, dan diabetes, jika penyakit-penyakit ini merupakan penyebab utamanya. Pasien juga perlu minum obat golongan nitrogliserin (untuk melebarkan pembuluh darah jantung) serta obat antipembentukan gumpalan darah. Sekalipun obat-obatan ini tersedia dalam bentuk generik, pasien tetap harus mengeluarkan banyak uang karena harus mengonsumsinya dalam jangka panjang. Betapa sangat mengganggu, masih muda sudah harus minum obat begitu banyak. Itu semua adalah gambaran nasib yang akan kita hadapi kalau kita terkena serangan jantung di usia muda.

Agar terhindar dari semua kemungkinan buruk itu, selagi belum sakit, kita harus melakukan pencegahan mulai sekarang. Pencegahan utama terhadap penyakit ini sebenarnya cukup mudah. Penyakit ini disebabkan oleh gaya hidup, pencegahannya pun dengan modifikasi gaya hidup, antara lain:

- **MENJAGA BERAT BADAN IDEAL**

Umumnya berat badan berlebih diakibatkan oleh pola diet yang tidak sehat. Bukan hanya makan tinggi lemak, makanan tinggi karbohidrat pun bisa menyebabkan kegemukan. Penderita maupun yang orang-orang yang berisiko terhadap serangan jantung sangat disarankan menghitung jumlah kalori harian agar berat badan dapat dijaga dengan baik. Yang merasa badannya terlalu gemuk sangat disarankan untuk mengurangi berat badan sedekat mungkin dengan berat badan ideal. Kondisi gemuk, apalagi bagi orang muda, bukan hanya kurang sedap dipandang tapi juga kurang sehat. Saat melakukan presentasi di depan klien, kita akan lebih terlihat meyakinkan jika tampil segar dan sehat tanpa terganggu masalah berat badan.

- **BERHENTI MEROKOK**

Menghentikan kebiasaan ini memang sangat sulit, terutama bagi yang sudah membiasakannya selama bertahun-tahun, apalagi jika dalam sehari mengisap

berbatang-batang. Cara yang paling efektif untuk berhenti merokok adalah dengan meminta dukungan dari orang-orang terdekat yaitu keluarga. Bila perlu, konsultasi ke dokter untuk memilih metode yang ampuh. Bagi sebagian orang muda, merokok sering dianggap sebagai gaya hidup yang keren. Ini pandangan kuno. Kreatif, berkarya, dan berprestasi di bidang kita adalah bentuk gaya hidup yang jauh lebih keren dan modern.

- **OLAHRAGA DAN LATIHAN FISIK**

Bila kita cenderung banyak duduk saat bekerja, berarti kita termasuk dalam kelompok orang yang berisiko PJK. Duduk sepanjang hari berarti tidak banyak membakar kalori. Kelebihan kalori ini akan menjadi sumber kegemukan dan lemak tinggi. Itu sebabnya orang-orang yang sehari-hari kurang banyak beraktifitas fisik sangat disarankan untuk lebih banyak meningkatkan latihan fisik. Selain dapat mengurangi jumlah lemak dalam tubuh, olahraga yang dilakukan minimal 30 menit setiap

hari mampu membuat aliran darah lancar sehingga risiko penyakit jantung pun turun. Banyak pilihan olahraga yang mengasyikkan buat orang muda. Bersepeda adalah contoh yang paling bagus.

- **DIET BERGIZI SEIMBANG**

Makanan yang dianjurkan adalah yang bernutrisi seimbang, tinggi serat, tidak terlalu tinggi lemak. Tentu saja ini tidak berarti kita hanya boleh makan buah dan sayur setiap hari. Masih banyak pilihan makanan sehat. "Tak ada makanan buruk, yang ada adalah pola makan buruk," begitu kata para ahli gizi. Makanan berlemak boleh saja dikonsumsi asal tidak terlalu banyak. Selain itu, konsumsi omega-3 (zat ini banyak terdapat di dalam daging ikan laut) juga terbukti mampu mengurangi kadar LDL-kolesterol jahat. Agar kita bisa memperoleh manfaat omega-3 secara optimal, kita dianjurkan mengonsumsi ikan laut dua sampai tiga kali dalam seminggu.

- KELOLA STRES

Bagi orang yang sudah memiliki faktor risiko PJK, stres sangat mungkin menyebabkan serangan jantung. Itu sebabnya banyak orang dilarikan ke rumah sakit akibat serangan jantung ketika sedang dirundung banyak masalah. Stres merupakan faktor yang sangat penting dan sering diabaikan. Tuntutan hidup yang membuat kita stres kadang memang tak bisa dihindari. Tapi, "Stress is inevitable, suffering is optional," begitu kata para ahli jiwa. Tekanan hidup mungkin sulit dihindari, tapi menderita atau tidak itu sepenuhnya tergantung pilihan kita. Jika Anda sudah memiliki faktor-faktor risiko yang telah disebutkan di atas, sekalipun saat ini masih sehat, Anda sangat disarankan segera mengunjungi dokter. Bila perlu, lakukan medical check up di laboratorium. Pencegahan harus dilakukan sedini mungkin sebelum semuanya terlambat. Tak perlu menunggu tua. Serangan jantung bisa menimpa siapa saja, termasuk mereka yang berumur di bawah 40 tahun.

Sumber : Majalah Intisari November 2011,