

Lokasi Nyeri pada PJK



Pertolongan Pertama



Pencegahan

Pencegahan Penyakit Jantung Koroner dapat dilakukan melalui upaya CERDIK meliputi:

C → Cek Kesehatan Secara Rutin

- **Sehat/Berisiko PTM: minimal 1 kali setahun**
- **Sudah menderita PTM: 1 kali sebulan**

- C → Cek Kesehatan Secara Rutin**
- **Sehat/Berisiko PTM: minimal 1 kali setahun**
 - **Sudah menderita PTM: 1 kali sebulan**

E → Enyahkan Asap Rokok

- Perokok/ bentuk lainnya segera berhenti
- Bukan perokok tidak memulai untuk merokok

- E → Enyahkan Asap Rokok**
- Perokok/ bentuk lainnya segera berhenti
 - Bukan perokok tidak memulai untuk merokok

R → Rajin Aktivitas Fisik

- **Minimal 30 menit/hari selama 5 hari/minggu (150 menit/minggu)**

- R → Rajin Aktivitas Fisik**
- **Minimal 30 menit/hari selama 5 hari/minggu (150 menit/minggu)**

D → Diet yang Sehat dengan Kalori Seimbang

- **Batasi konsumsi Gula (4 sendok makan), Garam (1 sendok teh), dan Lemak (5 sendok makan minyak)/hari**
- **Konsumsi Buah dan Sayur 5 porsi/hari**

- D → Diet yang Sehat dengan Kalori Seimbang**
- **Batasi konsumsi Gula (4 sendok makan), Garam (1 sendok teh), dan Lemak (5 sendok makan minyak)/hari**
 - **Konsumsi Buah dan Sayur 5 porsi/hari**

- I → Istirahat Cukup
 - Tidur 7-8 jam/hari
- K → Kelola Stres

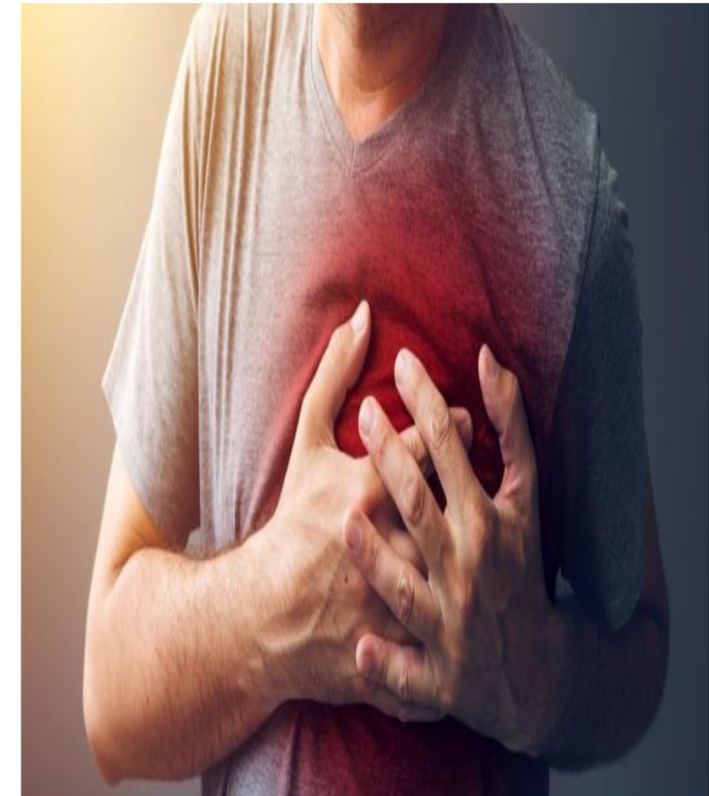
- I → Istirahat Cukup
 - Tidur 7-8 jam/hari
- K → Kelola Stres

K → Kelola Stres

- Seimbang antara waktu untuk bekerja, istirahat, olahraga/rekreasi dan sosial
- Beribadah sesuai agama/keyakinan
- Bersikap terbuka dan berpikiran positif

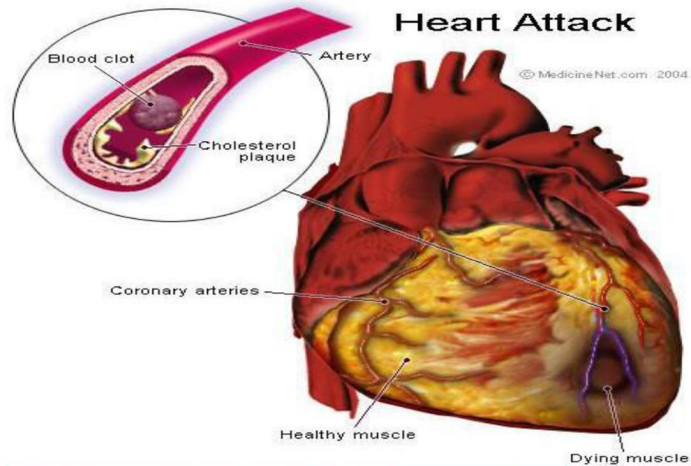
- K → Kelola Stres**
- Seimbang antara waktu untuk bekerja, istirahat, olahraga/rekreasi dan sosial
 - Beribadah sesuai agama/keyakinan
 - Bersikap terbuka dan berpikiran positif

PENYAKIT JANTUNG KORONER (P J K)



Apa itu PJK ?

PJK adalah penyakit pembuluh darah pada jantung yang diakibatkan penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah jantung sehingga terjadi serangan jantung yang mengakibatkan kematian.



Faktor RISIKO

Resiko yang tidak dapat dimodifikasi

- Umur
- Jenis Kelamin
- Keturunan/Ras



Resiko yang dapat dimodifikasi

- Merokok
- Dislipidemia akibat makanan berlemak



- Hipertensi
- Kencing manis atau Diabetes mellitus



- Kurang aktivitas fisik



- Berat badan lebih atau obesitas
- Diet yang tidak sehat
- Stres



- Konsumsi alkohol berlebih



TANDA dan GEJALA

Tanda dan gejala khas PJK adalah keluhan **rasa tidak nyaman di dada atau nyeri dada (angina)** yang berlangsung selama lebih dari 20 menit saat istirahat atau saat aktivitas yang disertai **gejala keringat dingin** atau gejala lainnya seperti **lemah, rasa mual, dan pusing**.

