

Apa itu penyakit jantung?

Penyakit jantung merupakan sebuah penyakit yang mengganggu system pembuluh darah atau yang menyerang jantung dan pembuluh darah sehingga tidak melaksanakan fungsinya dengan baik

Apa penyebabnya?

- 1.Kelainan otot jantung
- 2.Penyumbatan pembuluh darah jantung
3. Hipertensi
- 4.Kadar Lemak Darah yang tinggi (kolesterol)

Tanda dan Gejala ?

- 1.Sesak nafas saat beraktifitas
- 2.Nyeri dada
- 3.Mudah lelah saat melakukan aktifitas
- 4.Jantung berdebar-debar
5. Batuk
- 6.Gelisah atau kecemasan

Pencegahan

- 1.Cek Kolesterol dan tekanan darah secara teratur
- 2.Pola hidup sehat
- 3.Tidak merokok dan olahraga yang cukup
- 4.Pengendalian stress
- 5.Menjaga berat badan tubuh tetap ideal
- 6.Istirahat cukup



Diet penyakit jantung

Penyakit jantung terjadi akibat proses berkelanjutan dimana jantung secara berangsur kehilangan kemampuannya untuk melakukan fungsi secara normal

Tujuan diet

- 1.Mengurangi beban kerja jantung
- 2.Menormalkan berat badan
- 3.Memenuhi kebutuhan gizi
- 4.Mengurangi resiko penyumbatan pembuluh darah

Syarat diet

- 1.Energi, protein, dan lemak cukup
- 2.Rendah kolesterol
- 3.Makanan mudah dicerna dan tidak menimbulkan gas
- 4.Cairan cukup 2 liter perhari
- 5.Makanan rendah garam

Faktor resiko penyebab penyakit jantung

1. Umur
- 2.Makanan yang berlemak
3. Obesitas
- 4.Diabetes melitus
- 5.Kurang olahraga
- 6.Kebiasaan minum kopi dan alkohol
7. Keturunan



MENJAGA KESEHATAN JANTUNG

*Sayangi jantungmu dengan
pola hidup sehat*

RUMAH SAKIT BHAYANGKARA LEMDIKLAT POLRI
JL.Ciputat Raya No.40, Pondok Pinang, Kby. Lama

-TIM PKRS BHAYANGKARA LEMDIKLAT POLRI-

Bahan makanan	Dianjurkan	Dibatasi	Dihindari
Sumber Karbohidrat	Nasi, tim, bubur, roti gandum, sereal, jagung, kentang	Mie, roti putih, ketan, kue, biskuit, gula	
Sumber Protein Hewani	Ayam tanpa kulit, ikan, putih telur	Sarden atau makanan kaleng, kuning telur	Daging berlemak, jeroan, sosis, gajih
Sumber Protein Nabati	Tempe, tahu, kacang hijau, kacang kedelai	Kacang tanah, kacang bogor	Kacang merah, oncom, kacang mete
Sayuran	bayam, buncis, labu kuning, wortel, kacang panjang, timun, toge		Kol, kembang kol, sawi
Buah-buahan	jeruk, apel, melon, pisang, alpukat, mangga		Durian, nangka, nanas, cempedak
Lain-lain			Kopi, teh kental