

Analogi Jantung Seperti Pompa Air

Kenalan dengan jantung dan tekanan darah
lewat cerita sederhana



dr. Yustinus Teddy

Pompa yang Tak Pernah Absen

Jantung memompa darah untuk mengantar oksigen dan kebutuhan tubuh. Ia bekerja siang dan malam.

Kita boleh lupa membalas pesan grup keluarga; **jantung tidak pernah lupa giliran kerjanya.**



Siang

Malam



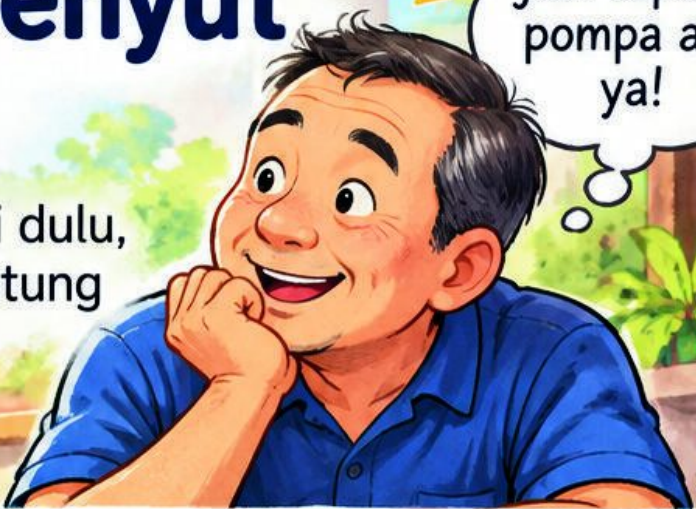
Sementara kita kadang lupa membalas pesan, jantung tetap setia bekerja tanpa jeda, setiap detik, setiap hari.

Dua Langkah dalam Satu Denyut

Jantung bergantian terisi dan mendorong darah keluar.

Bayangkan pompa yang mengisi dulu, lalu mendorong air. Bedanya, jantung tidak perlu diisi token listrik.

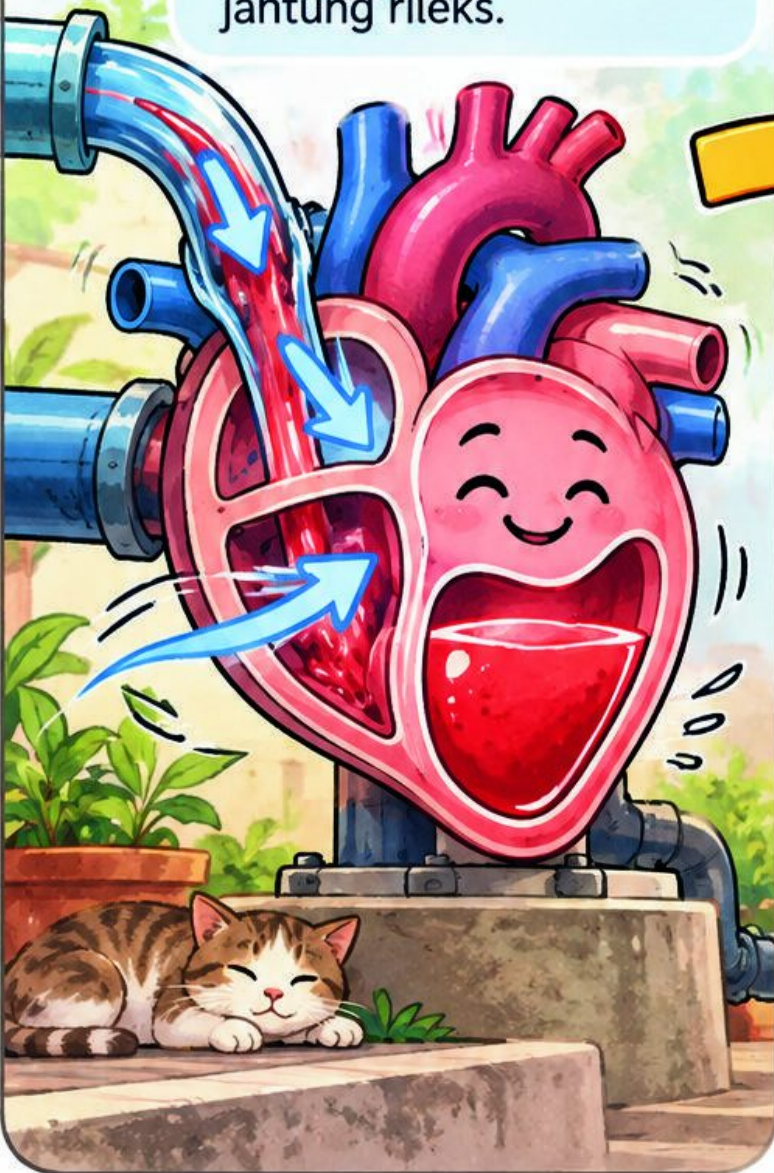
Oh...
jadi seperti
pompa air
ya!



1

Jantung terisi

Darah dari seluruh tubuh masuk ke jantung saat jantung rileks.



2

Jantung mendorong darah keluar

Jantung berkontraksi dan mendorong darah ke seluruh tubuh.



Bedanya,
jantung tidak
perlu diisi
token listrik.



Peta Kecil Sistem Aliran

Jantung adalah pompa. Pembuluh darah adalah jalur. Darah membawa oksigen. Sinyal listrik membantu mengatur irama. Ini peta sederhana, bukan salinan persis tubuh.

Jantung
adalah pompa

Pembuluh darah
adalah jalur

Darah
membawa
oksigen

Sinyal listrik
membantu
mengatur irama

Darah Pergi Lalu Pulang

Darah mengalir dari jantung ke tubuh lalu kembali lagi. Arteri membawa darah keluar dari jantung; vena membawanya kembali. **Bukan sekali jalan lalu lupa alamat rumah.**

Darah itu seperti kurir, pergi mengantar lalu pulang lagi ke rumah.

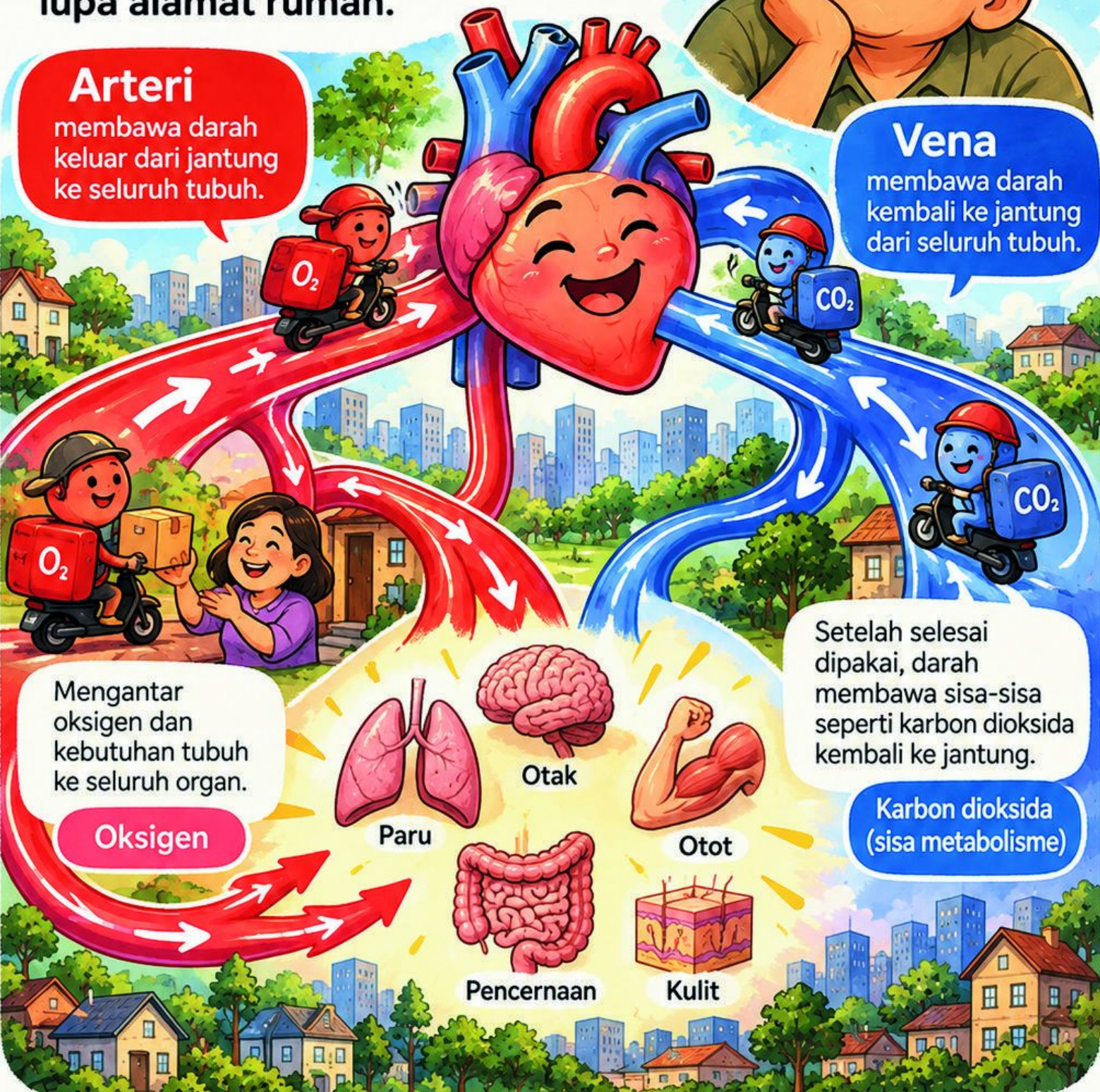


Arteri

membawa darah keluar dari jantung ke seluruh tubuh.

Vena

membawa darah kembali ke jantung dari seluruh tubuh.



Mengantar oksigen dan kebutuhan tubuh ke seluruh organ.

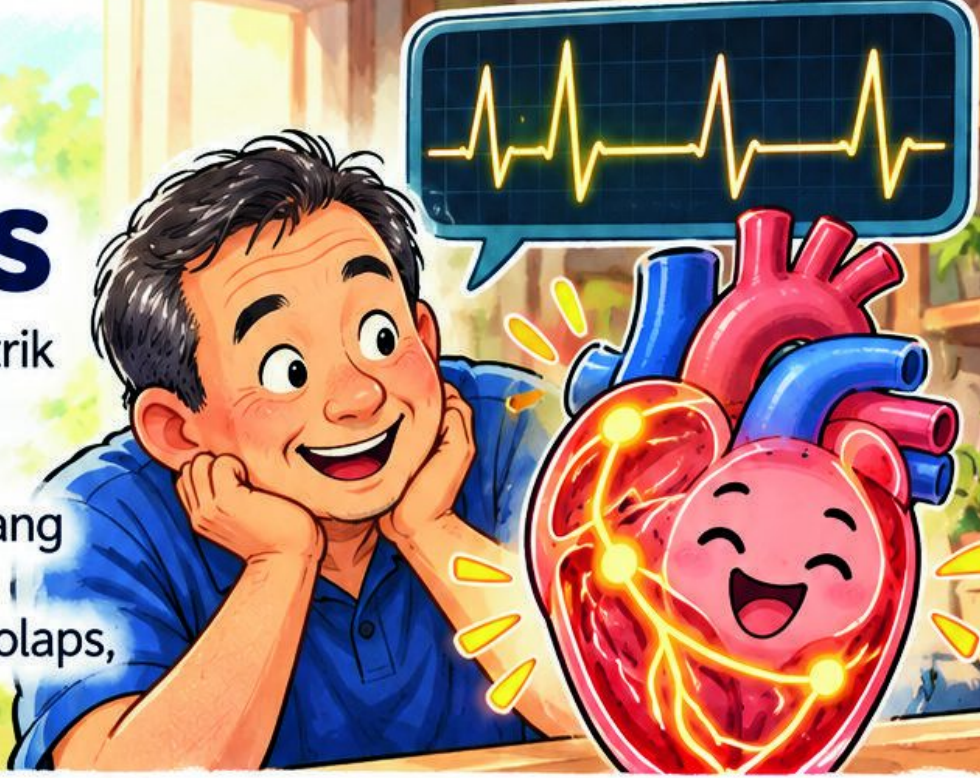
Oksigen

Setelah selesai dipakai, darah membawa sisa-sisa seperti karbon dioksida kembali ke jantung.

Karbon dioksida (sisa metabolisme)

Irama Otomatis

Jantung punya sistem listrik alami yang membantu mengatur denyutnya. Ini bukan kabel rumah yang perlu dicabut-pasang. Kalau orang mendadak kolaps, cari bantuan darurat.

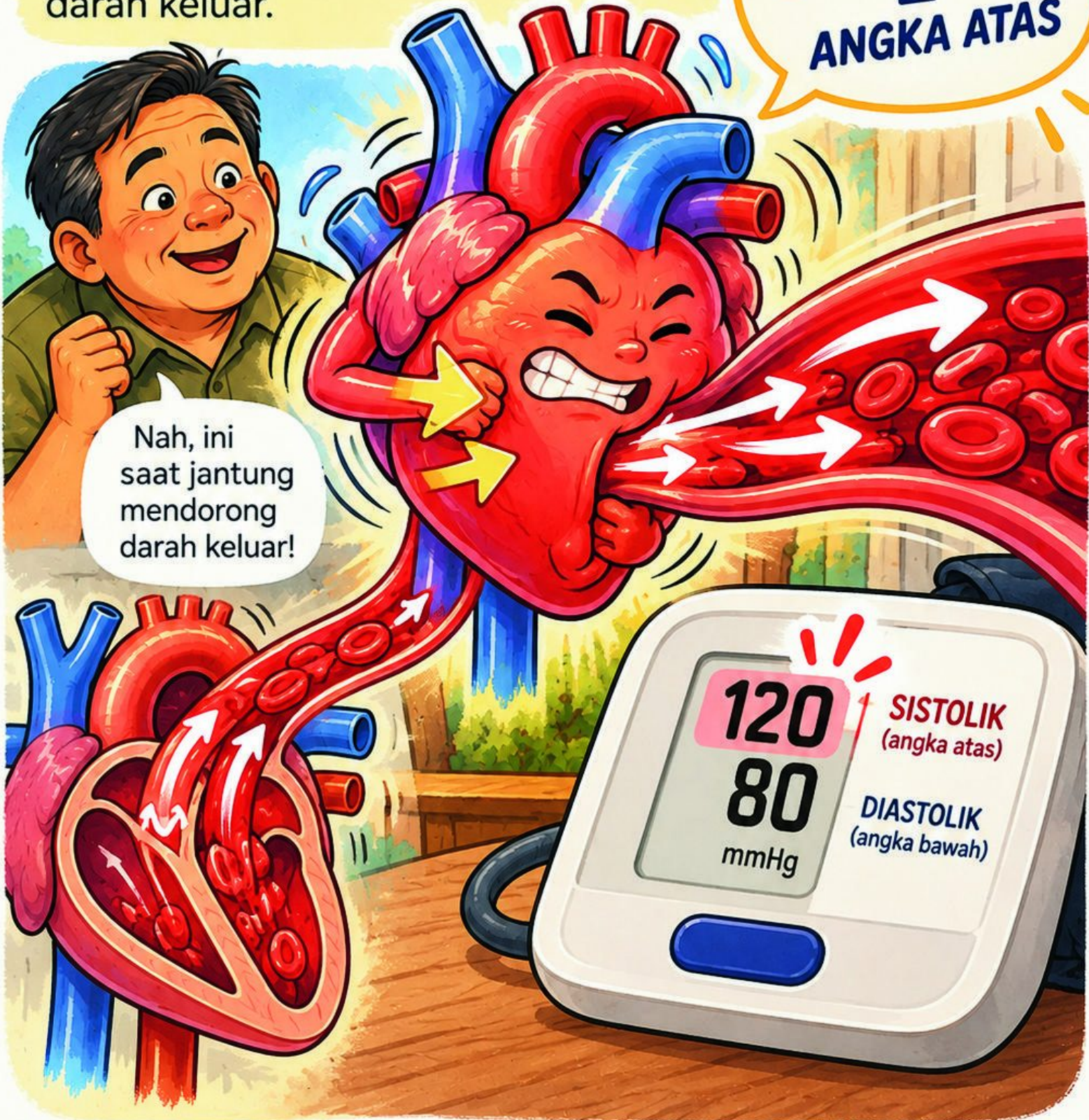


Angka Atas Saat Jantung Mendorong

Angka atas disebut **sistolik**.
Ini menggambarkan tekanan ketika
jantung berkontraksi dan mendorong
darah keluar.

SISTOLIK
=
ANGKA ATAS

Nah, ini
saat jantung
mendorong
darah keluar!



Angka Bawah di Antara Denyut

Angka bawah disebut diastolik. Ini menggambarkan tekanan di antara denyut saat jantung rileks. Walau disebut angka bawah, tetap penting diperhatikan.

Setiap denyut itu ada jedaanya, lho!

JANTUNG BERKONTRAKSI

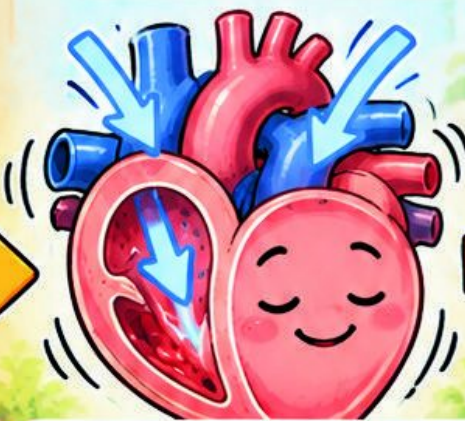
Mendorong darah keluar ke seluruh tubuh.



SISTOLIK
(ANGKA ATAS)

JANTUNG RILEKS

Jeda di antara denyut, jantung terisi darah lagi.



**DIASTOLIK =
ANGKA BAWAH**

JANTUNG BERKONTRAKSI

Mendorong darah keluar ke seluruh tubuh.



SISTOLIK
(ANGKA ATAS)

Jeda di antara denyut
(saat jantung rileks)

Contoh:
120/80

120
mmHg

SISTOLIK
(angka atas)

80
mmHg

DIASTOLIK
(angka bawah)

Walaupun disebut angka bawah, tetap penting diperhatikan karena menunjukkan tekanan saat jantung rileks di antara denyut.

Apa yang Diukur Alat Tensi?

Tekanan darah adalah dorongan darah pada dinding pembuluh. Alat tensi membantu mengukurnya—bukan mengukur seberapa kesal kita saat antre.

Darah mengalir di dalam pembuluh

Dorongan darah pada dinding pembuluh = tekanan darah

Cek tensi itu cepat, mudah, dan tidak sakit.



Sepasang Angka, Satu Hasil Ukur

Contoh 120/80 mmHg: 120 adalah sistolik, 80 adalah diastolik.

Contoh ini untuk belajar membaca angka,
bukan diagnosis atau target untuk semua orang.

Dua-duanya
dibaca, ya—
jangan cuma lihat
angka favorit.

120 / 80 mmHg

**Angka atas
= Sistolik**

Tekanan saat jantung
berkontraksi dan
mendorong darah
keluar.



**Angka bawah
= Diastolik**

Tekanan di antara
denyut saat jantung
rileks.



Di halaman berikutnya,
kita akan membahas
lebih lanjut tentang
tekanan darah tinggi
dan perawatannya.



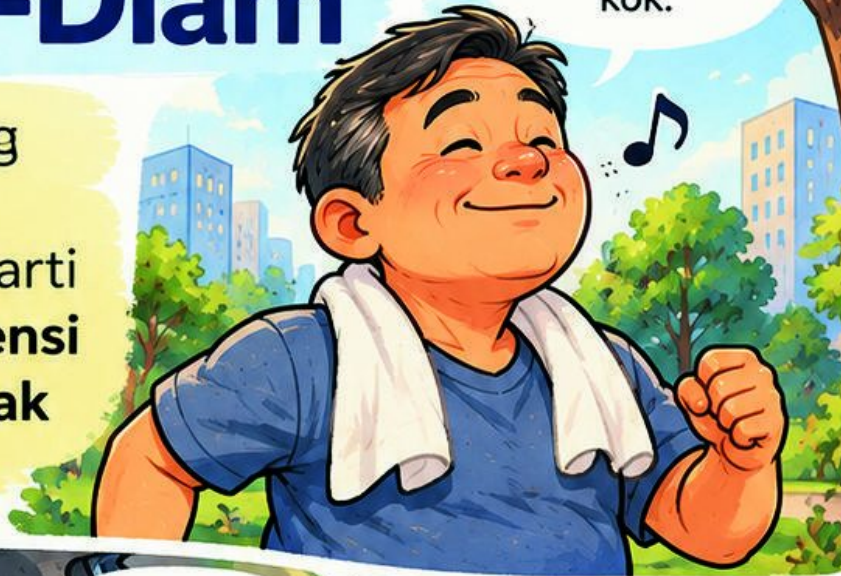
TENSI TINGGI

PERAWATAN

Tensi Tinggi Bisa Diam-Diam

Tekanan darah tinggi sering tidak terasa. Badan terasa biasa saja belum tentu berarti tensi normal. Karena itu, **tensi perlu diukur, bukan ditebak dari perasaan.**

Masih bisa olahraga, kok.



Makan juga normal.



Aktivitas sehari-hari lancar.



Badan terasa biasa saja.



Lah... kok bisa tinggi ya?

Tensi tidak selalu kirim notifikasi.



Jangan Menilai dari Satu Angka

Tekanan darah bisa berubah karena aktivitas, cemas, nyeri, kopi, atau cara mengukur. Pengukuran yang diulang dan dicatat memberi gambaran lebih baik daripada satu angka saja.



Wah...
naik tangga
dulu, sekalian
ukur tensi
deh!



Wah!
Tingginya!



Duduk tenang
dulu beberapa
menit, napas
pelan ya.



Tekanan darah
bisa naik karena
baru aktivitas.
Coba ukur lagi
setelah istirahat.

Nah, ini
lebih masuk
akal.



Beberapa hal yang bisa
mempengaruhi tekanan darah:



Aktivitas fisik



Cemas atau stres



Nyeri



Kopi atau minuman berkafein



Cara mengukur
(misalnya posisi, waktu, alat)

Pengukuran
yang diulang
dan dicatat
memberi
gambaran lebih
baik daripada
satu angka saja.

Kenapa Tensi Tinggi Perlu Dikendalikan?

Jika berlangsung lama, tekanan tinggi menambah beban jantung dan dapat merusak pembuluh serta organ seperti otak dan ginjal. Mengendalikannya membantu mengurangi risiko.

Tensi tinggi membuat jantung harus bekerja lebih keras.

Jantung bekerja lebih keras

Tekanan tinggi pada pembuluh darah

Organ yang perlu dilindungi:



Otak

Mengurangi risiko gangguan aliran darah ke otak.



Jantung

Mengurangi risiko kelelahan jantung dan masalah jantung lainnya.



Ginjal

Mengurangi risiko kerusakan ginjal.

Mengendalikan tekanan darah membantu menjaga pembuluh darah dan organ-organ penting tetap sehat, sehingga risiko masalah serius di kemudian hari dapat berkurang.

Obat Bisa Dimulai Sambil Berubah Bertahap

Jika dokter meresepkan obat, minumlah sesuai arahan sambil membangun kebiasaan sehat pelan-pelan. **Tidak perlu menunggu hidup sempurna dulu untuk mulai merawat diri.**

Minum obat sesuai arahan dokter.

Kurangi makanan asin pelan-pelan.

Perbaiki pola tidur dan kelola stres sedikit demi sedikit.

Mulai lebih banyak berjalan kaki.

Minum obat secara teratur.

Perubahan kecil yang dilakukan terus, bersama obat sesuai arahan, dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil untuk jangka panjang.

Obat Punya Cara Kerja Berbeda

Sebagian obat membantu melemaskan pembuluh darah. Sebagian lain membantu tubuh mengatur cairan atau tekanan. Dokter memilih obat sesuai kondisi dan respons tiap orang.

POTENSI MEDIKA

Iya, dokternya yang memilih mana yang paling sesuai untuk Bapak.

Wah, ternyata ada beberapa cara kerja ya?

Melemaskan pembuluh darah



Pembuluh darah lebih rileks sehingga aliran darah lebih lancar dan tekanan berkurang.

Mengurangi cairan berlebih



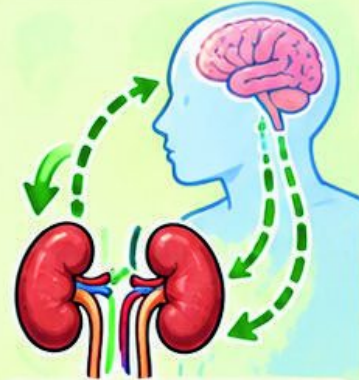
Membantu tubuh mengeluarkan cairan berlebih melalui ginjal sehingga volume darah berkurang.

Mengurangi beban jantung



Membantu jantung bekerja lebih ringan dengan memperlambat denyut atau mengurangi kekuatan kontraksi pada kondisi tertentu.

Mengatur sinyal hormonal tubuh



Mempengaruhi sistem hormon yang mengatur tekanan darah dan keseimbangan cairan dalam tubuh.

Jadi tidak semua orang pakai obat yang sama ya?

Betul. Dokter akan memilih jenis dan kombinasi obat sesuai kondisi, penyakit lain, dan respons Bapak.

Tujuannya mengurangi beban aliran darah, melindungi jantung, pembuluh darah, ginjal, dan organ lain dalam jangka panjang.

Obat Bisa Membantu Dua Angka

Banyak obat tekanan darah dapat memengaruhi angka atas maupun angka bawah. Perubahan gaya hidup juga dapat membantu keduanya. Besar perubahannya berbeda pada setiap orang.

Obat tekanan darah dapat membantu menurunkan dan menjaga kedua angka.



Obat dan gaya hidup bisa bekerja sama.

Tujuannya membantu kedua angka tetap lebih terjaga.

Perubahan gaya hidup juga dapat membantu kedua angka.



Makan lebih seimbang



Lebih aktif bergerak



Tidur cukup



Kelola stres dengan baik

ANGKA ATAS
(SISTOLIK)

ANGKA BAWAH
(DIASTOLIK)



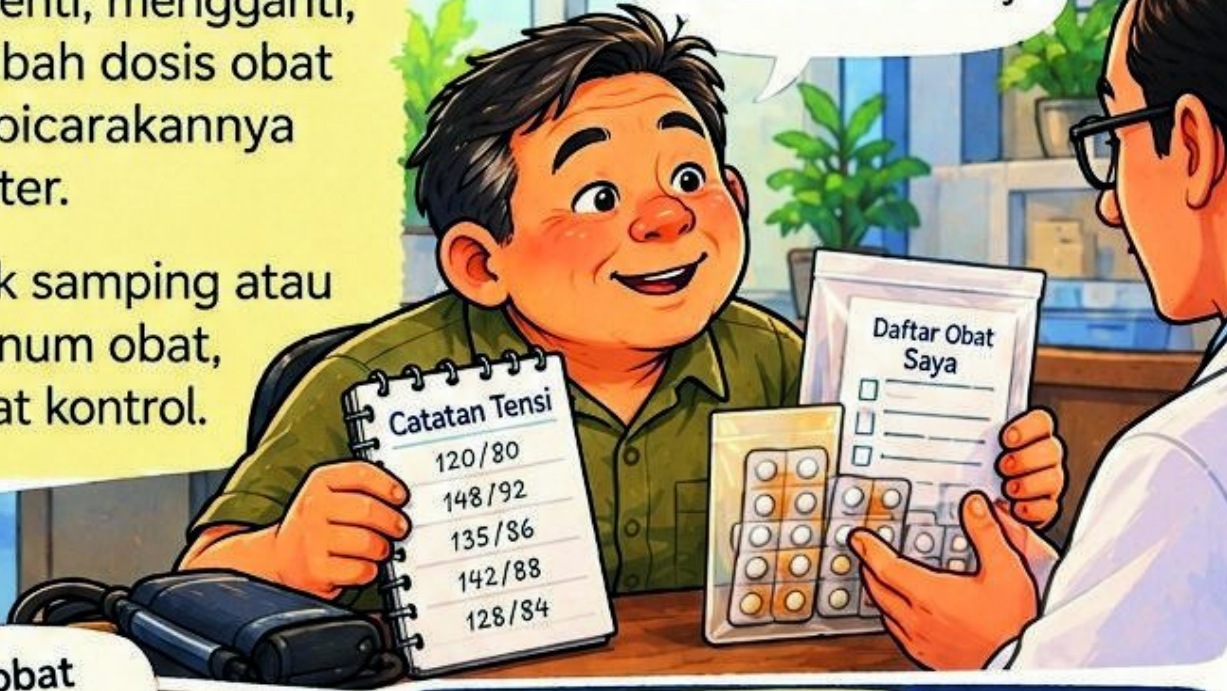
LANGKAH KECIL
HARI INI,
DUA ANGKA
YANG LEBIH BAIK
UNTUK HARI ESOK.

Jangan Mengubah Obat Sendiri

Jangan berhenti, mengganti, atau mengubah dosis obat tanpa membicarakannya dengan dokter.

Jika ada efek samping atau kesulitan minum obat, ceritakan saat kontrol.

Dok, ini daftar obat yang saya minum dan catatan tensinya.



Catatan Tensi	
120/80	
148/92	
135/86	
142/88	
128/84	

Jangan tukar obat seperti tukar menu makan siang.

Hari ini nasi goreng

Besok mie ayam

Lusa burger

Jika ada efek samping, misalnya pusing, batuk, bengkak, atau keluhan lain...

...ceritakan saat kontrol.

Enak sih... tapi kalau obat tidak bisa tukar-tukar seenaknya.

Kalau ada kesulitan minum obat, misalnya lupa, mual, atau obatnya sulit didapat, sampaikan ke dokter atau apoteker. Kita cari solusi bersama.

Apoteker siap membantu

Kebiasaan Sehat Tidak Harus Ekstrem

Mengurangi garam berlebih, lebih aktif bergerak, tidur cukup, dan berhenti merokok dapat membantu kesehatan jantung dan tekanan darah. Mulailah dari langkah yang sanggup dijalani.

Sehat itu perjalanan, bukan lomba sprint.

Kurangi garam berlebih



Pilih rasa yang lebih alami. Tidak perlu benar-benar hambar.

Lebih aktif bergerak



Mulai dari yang ringan dan konsisten, misalnya jalan kaki beberapa menit setiap hari.

Tidur cukup



Tidur yang cukup membantu tubuh dan jantung tetap beristirahat dengan baik.

Berhenti merokok



Menghindari rokok membantu melindungi jantung, pembuluh darah, dan paru-paru.

Niatnya baik... tapi semuanya sekaligus?



Mulai dari satu langkah kecil yang sanggup saya jalani dulu.

Tubuh bukan renovasi kilat akhir pekan.

LANGKAH PERTAMA SAYA:

- ☒ Mengurangi garam
- ☐ Lebih aktif bergerak
- ☐ Tidur cukup
- ☐ Berhenti merokok

Langkah kecil, kalau konsisten, bisa membawa perubahan besar.

Garam Sering Bersembunyi

Garam bukan hanya yang ditaburkan dari tempat garam. Makanan kemasan, mi instan, saus, kerupuk, dan lauk asin juga bisa mengandung banyak natrium. Coba kurangi sedikit demi sedikit.

Wah, ternyata ini juga tinggi natrium!

Coba kurangi sedikit demi sedikit. Pilihan yang lebih segar dan alami bisa membantu mengurangi asupan garam harian.

Garam dapur

NATRIUM
850 mg
per saji

Mi instan

Kerupuk

Saus

Makanan kemasan

Lauk asin

Garam memang membuat makanan terasa lebih gurih, tapi kita bisa mulai mengurangi sedikit demi sedikit untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Pilih Gerak yang Bisa Diulang

Jalan kaki, berkebun, bersepeda santai, atau menari bisa menjadi awal. Pilih aktivitas yang aman dan cocok untuk tubuhmu. Sedikit tetapi rutin lebih berguna daripada semangat besar yang cuma bertahan sehari.

Nggak perlu sempurna, yang penting rutin.

Gerak bareng lebih menyenangkan!

Berkebun

Bersepeda santai

Menari

JALAN KAKI
LEBIH SEHAT
LEBIH BAHAGIA
HARI ESOK
LEBIH BAIK 😊

Pilih aktivitas yang aman dan cocok untuk tubuhmu. Sedikit tetapi rutin lebih berguna daripada semangat besar yang cuma bertahan sehari.

Contoh kegiatan ringan

- ✓ Jalan kaki di sekitar rumah
- ✓ Berkebun di halaman
- ✓ Bersepeda santai
- ✓ Menari dengan musik favorit
- ✓ Aktivitas lain yang kamu sukai

Jaga Tubuh Tanpa Menghakimi Diri

Tidur, berat badan, rokok, dan kondisi kesehatan lain dapat ikut memengaruhi risiko jantung. **Fokuslah pada perubahan yang mungkin dilakukan.** Tidak semua hal bisa diubah sekaligus.



Tidak perlu langsung semuanya. Mulai dari satu kebiasaan kecil dulu.

Perubahan Yang Bisa Saya Coba

Pelan-pelan juga bisa.

Kita jalani bareng ya. Sedikit demi sedikit.

Yang penting ada kemajuan, bukan sempurna sekaligus.

Contoh perubahan kecil yang bisa dipilih:



Tidur lebih teratur



Lebih banyak berjalan kaki



Pilih makanan lebih sehat



Mengurangi atau berhenti merokok



Menjaga berat badan tetap sehat



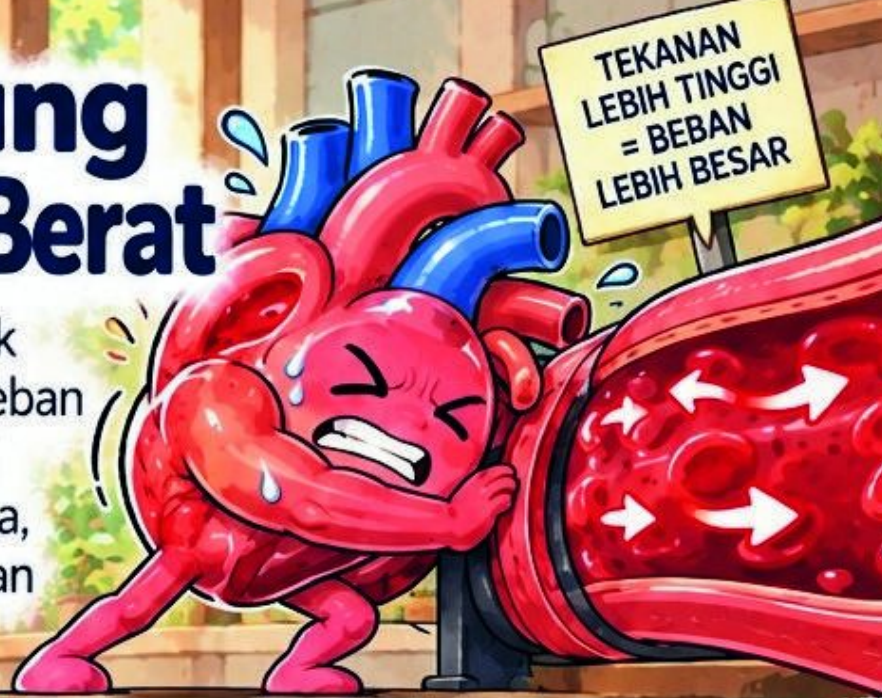
Mengontrol kondisi kesehatan lain



Setiap langkah kecil tetap berarti. Jaga tubuh bukan untuk menyalahkan diri, tetapi untuk memberi **kesempatan hidup yang lebih baik.**

Kalau Jantung Terus Bekerja Berat

Tekanan darah yang lama tidak terkendali dapat menambah beban jantung. Perubahan bisa terjadi perlahan dan tidak selalu terasa, jadi pemeriksaan dan perawatan tetap penting.



JANTUNG NORMAL



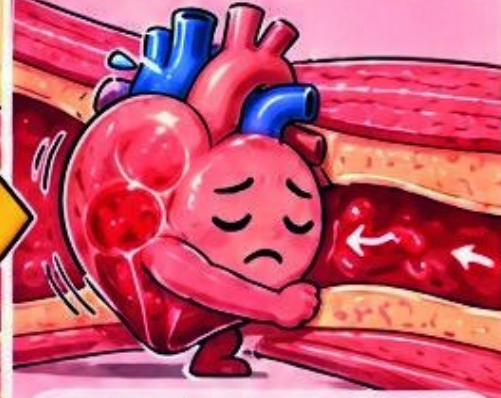
Jantung memompa darah ke seluruh tubuh dengan lancar.

TEKANAN DARAH TINGGI YANG LAMA



Jantung harus bekerja lebih keras untuk mendorong darah melewati pembuluh darah yang lebih bertekanan.

PERUBAHAN BISA TERJADI PERLAHAN



Dalam jangka panjang, jantung bisa menjadi lebih tebal dan kaku. Perubahan ini sering tidak terasa di awal.

Jadi meskipun saya merasa baik, tetap perlu diperiksa ya?

Betul. Karena perubahan bisa terjadi perlahan. Pemeriksaan rutin membantu kita memantau kondisi jantung dan tekanan darah.



Dengan perawatan yang sesuai:

- ✓  Beban jantung bisa berkurang
- ✓  Aliran darah lebih lancar
- ✓  Fungsi jantung lebih terjaga
- ✓  Kualitas hidup tetap baik

Apa Itu Gagal Jantung?

Gagal jantung berarti jantung tidak mampu memompa atau mengisi darah secukupnya untuk kebutuhan tubuh. Jantungnya tidak selalu berhenti. Sebagian orang bisa merasa sesak, cepat lelah, atau mengalami bengkak.

Jadi jantungnya masih bekerja, tapi tidak sekuat dulu, ya?

Betul. Jantung tetap bekerja, namun alirannya tidak mencukupi kebutuhan tubuh.

Jantung masih bekerja, tetapi tidak mampu memompa atau mengisi darah secukupnya.

Aliran darah tidak mencukupi kebutuhan tubuh.

Beberapa keluhan yang bisa muncul:



Sesak napas

terutama saat aktivitas atau berbaring.



Cepat lelah

meskipun aktivitas ringan.



Bengkak

biasanya di kaki, pergelangan kaki, atau bagian tubuh lain.



Keluhan dan tingkat beratnya bisa berbeda pada setiap orang. Pemeriksaan oleh tenaga kesehatan diperlukan untuk menilai penyebab dan penanganan yang sesuai.

Apa Itu Serangan Jantung?

Jadi serangan jantung itu karena aliran darahnya tersumbat ya?

Serangan jantung terjadi ketika aliran darah ke sebagian otot jantung terganggu, sering karena sumbatan pada pembuluh koroner. Otot jantung bisa kekurangan oksigen dan cedera.



Pembuluh koroner normal



Darah mengalir lancar membawa oksigen dan nutrisi ke otot jantung.

Pembuluh koroner

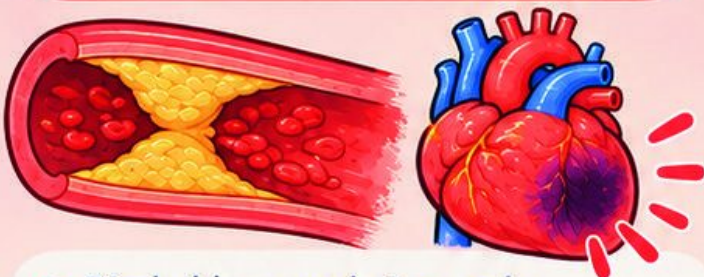
Pembuluh koroner tersumbat



Aliran darah terganggu karena sumbatan. Otot jantung bisa kekurangan oksigen dan cedera.

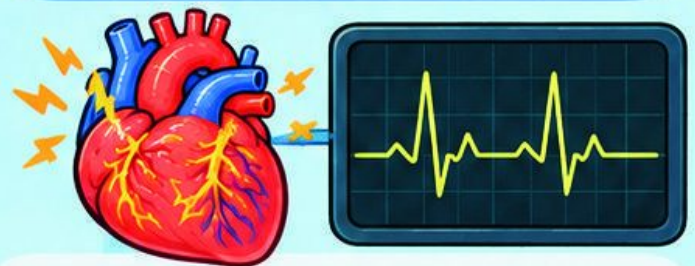
Bagian otot jantung ini kekurangan oksigen dan dapat mengalami cedera.

Serangan jantung = masalah aliran darah



- Disebabkan sumbatan pada pembuluh koroner.
- Akibatnya otot jantung kekurangan oksigen dan bisa cedera.

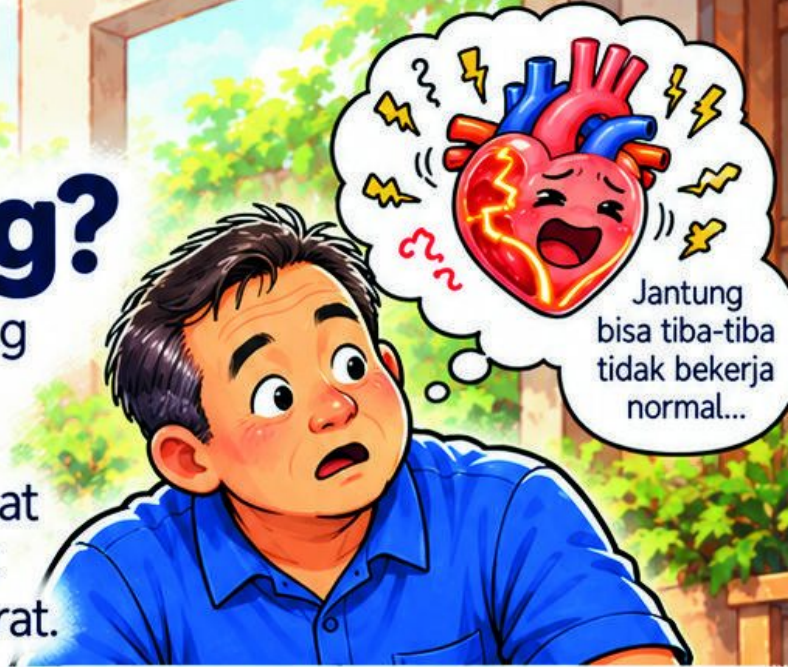
Gangguan listrik jantung = masalah irama



- Disebabkan gangguan pada sistem listrik jantung.
- Mengganggu irama dan kecepatan detak jantung.

Apa Itu Henti Jantung?

Henti jantung terjadi ketika jantung tiba-tiba tidak memompa darah secara efektif, sering karena gangguan irama listrik. Orang dapat roboh, tidak merespons, dan tidak bernapas normal. Ini keadaan darurat.



Jantung normal

Irama listrik teratur sehingga jantung memompa darah dengan efektif.



Irama teratur

Pada henti jantung

Irama listrik menjadi kacau sehingga jantung tidak memompa darah secara efektif.



Irama kacau

Pak!
Pak!
Bisa dengar saya?

Segera
hubungi bantuan
darurat!



119

Tanda-tanda yang dapat muncul:

- Tiba-tiba roboh
- Tidak merespons
- Tidak bernapas normal (atau hanya megap-megap)

Ini keadaan darurat.

Henti jantung sering disebabkan oleh gangguan irama listrik jantung.



Penanganan cepat sangat penting karena dapat menyelamatkan nyawa.

Henti jantung bukan sama dengan serangan jantung. Keduanya berbeda, tetapi sama-sama serius.

Tiga Istilah, Tiga Masalah

Gagal Jantung

Kemampuan pompa tidak cukup.



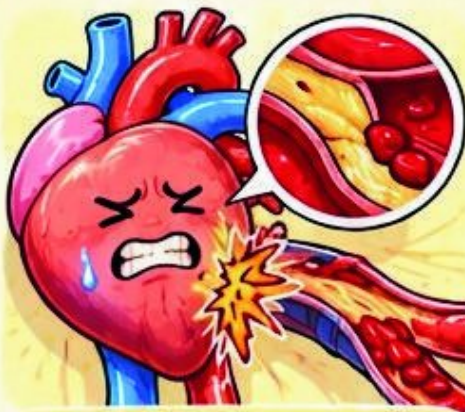
Jantung masih bekerja, tetapi tidak mampu memompa atau mengisi darah secukupnya untuk kebutuhan tubuh.



- Mudah sesak napas
- cepat lelah
- Bisa terjadi bengkak

Serangan Jantung

Aliran darah ke otot jantung terganggu.



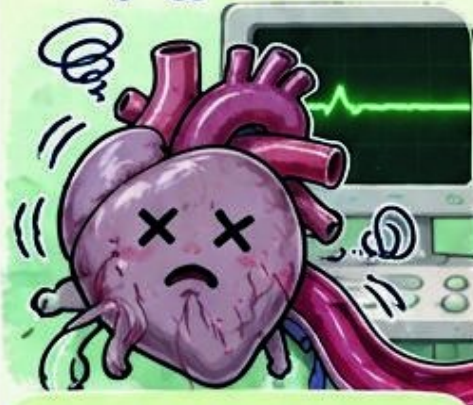
Terjadi karena pembuluh darah koroner yang memberi aliran darah ke jantung tersumbat, sehingga sebagian otot jantung kekurangan darah dan oksigen.



- Nyeri dada khas
- Bisa menjalar ke lengan, rahang, atau punggung
- Perlu pertolongan segera

Henti Jantung

Jantung berhenti memompa secara efektif, sering akibat gangguan irama.



Jantung berhenti memompa darah secara efektif, biasanya akibat gangguan irama yang berat. Kondisi ini merupakan kegawatdaruratan.



- Tiba-tiba tidak sadar
- Tidak ada nadi yang terasa
- Perlu pertolongan segera dan tindakan resusitasi (jantung-paru)



Ketiganya berbeda. Gagal jantung, serangan jantung, dan henti jantung adalah kondisi yang tidak sama, dengan penyebab, gejala, dan penanganan yang berbeda.

Kenali Tanda Bahaya

Rasa tertekan atau nyeri di dada, sesak, keringat dingin, mual, atau nyeri yang menjalar bisa menjadi tanda keadaan serius. Gejalanya dapat berbeda pada tiap orang.

Rasa tertekan atau nyeri di dada



Sesak napas



Keringat dingin



Mual



Nyeri yang menjalar



Gejalanya bisa berbeda pada tiap orang.

- ✓ Bisa ringan atau tidak khas.
- ✓ Bisa muncul bertahap.
- ✓ Bisa tanpa nyeri dada.

Jika muncul tanda bahaya, segera minta pertolongan.



1 Segera hubungi pertolongan medis (IGD / 119)



2 Jelaskan keluhan dan lokasi.



3 Istirahat dan jangan memaksakan aktivitas.



4 Dapatkan penanganan di fasilitas kesehatan secepatnya.

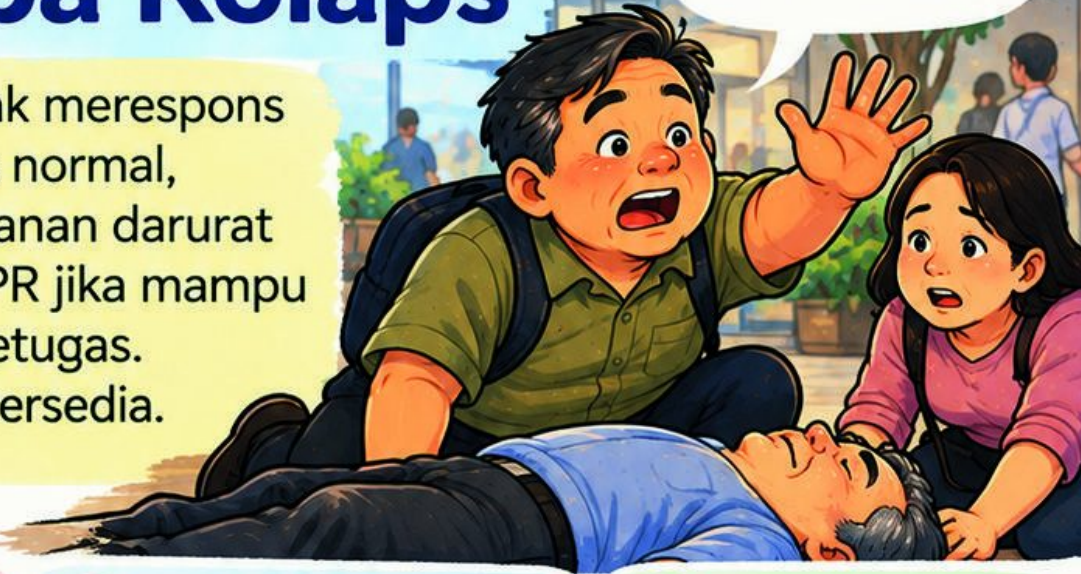


Tidak semua keluhan di dada berarti serangan jantung, namun tanda-tanda di atas perlu diwaspadai. Jika ragu, lebih baik segera diperiksa oleh tenaga kesehatan.

Jika Seseorang Tiba-Tiba Kolaps

Jika seseorang tidak merespons dan tidak bernapas normal, segera hubungi layanan darurat setempat. Mulai CPR jika mampu atau ikuti arahan petugas. Gunakan AED bila tersedia.

Tolong!
Ada yang kolaps!
Mohon bantuannya!



1 Segera hubungi layanan darurat setempat.

☎ 112

Sampaikan lokasi dan kondisi korban.

2 Mulai CPR jika mampu atau ikuti arahan petugas.



Lakukan sesuai arahan petugas darurat.

3 Gunakan AED bila tersedia.



AED memberikan panduan suara yang mudah diikuti.

Tetap tenang, bertindak bersama, dan ikuti arahan petugas.



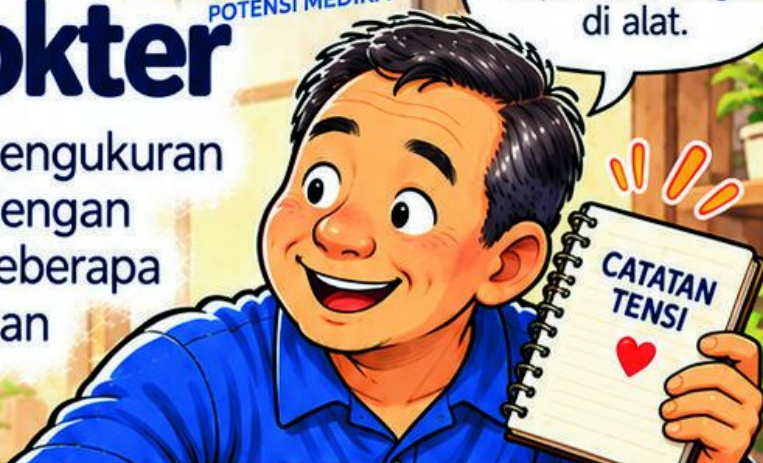
Setiap bantuan bisa sangat berarti.

Catatan Tensi Membantu Dokter



Ingatan kita kadang kalah cepat dari angka di alat.

Catat tanggal, waktu, dan hasil pengukuran tensi. Ukur saat duduk tenang, dengan lengan tersangga. Catatan dari beberapa waktu membantu tenaga kesehatan melihat polanya.



1 Ukur dengan cara yang tepat



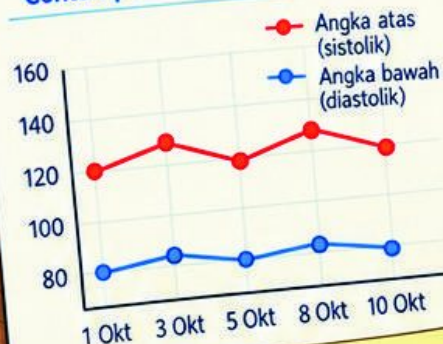
- ✓ Duduk tenang beberapa menit
- ✓ Lengan tersangga setinggi jantung
- ✓ Gunakan alat yang terkalibrasi

2 Catat hasil pengukuran

Tanggal	Waktu	Tensi (mmHg)	Catatan
1 Okt	08:00	128/82	Pagi, setelah sarapan
3 Okt	20:00	135/85	Setelah aktivitas
5 Okt	08:00	126/80	Pagi, kondisi tenang
8 Okt	20:00	140/88	Setelah pekerjaan
10 Okt	08:00	130/82	Pagi, tidur cukup

3 Catat beberapa waktu untuk melihat gambaran

Contoh pola hasil tensi



Dengan melihat hasil dari beberapa waktu, tenaga kesehatan dapat melihat polanya dengan lebih baik.

Ini catatan tensi saya beberapa minggu terakhir. Kadang pagi lebih rendah, kalau lagi sibuk agak naik.

Wah, bagus sekali Bapak mencatat. Ini sangat membantu saya melihat polanya dan menentukan langkah selanjutnya.



Hal yang juga bisa dicatat:

- ✓ Kondisi saat diukur (misalnya setelah aktivitas, istirahat)
- ✓ Keluhan yang dirasakan
- ✓ Obat yang sedang dikonsumsi
- ✓ Hal lain yang menurut Bapak/Ibu penting

Rencana Kecil yang Bisa Dilakukan

Pilih satu langkah sederhana untuk dimulai:
ukur dan catat tensi, kurangi satu makanan asin,
tambah waktu berjalan, atau rapikan jadwal obat
sesuai resep.

Mulai dari
satu langkah
kecil dulu,
ya!

- ☒ Tidak harus langsung semua.
- ☒ Pilih yang paling cocok untukmu.
- ☒ Sedikit tapi rutin lebih baik daripada semangat besar yang hanya sehari.

Minggu 1

Ukur dan catat tensi



Ukur tensi sesuai anjuran dan catat hasilnya.

Minggu 1

Sen Sel Rab Kam Jum Sab Min



Minggu 2

Kurangi satu makanan asin



Pilih satu makanan asin yang dikurangi, misalnya mi instan, kerupuk, atau saus.

Minggu 2

Sen Sel Rab Kam Jum Sab Min



Minggu 3

Tambah waktu berjalan



Mulai dari waktu yang nyaman, misalnya 10–15 menit sehari, lalu tingkatkan sesuai kemampuan.

Minggu 3

Sen Sel Rab Kam Jum Sab Min



Minggu 4

Rapikan jadwal obat sesuai resep



Minum obat sesuai resep dan rapikan jadwalnya agar tidak terlewat.

Minggu 4

Sen Sel Rab Kam Jum Sab Min



Tidak perlu langsung sempurna.
Yang penting mulai, lalu lakukan secara rutin.
Setiap langkah kecil tetap berarti untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Bekal untuk Kontrol

Bawa catatan tensi dan daftar obat. Tanyakan target tensi pribadi, cara minum obat, efek samping, dan kapan perlu kontrol lagi.

Tidak apa-apa bertanya sampai paham.

Biar kontrolnya lebih lancar dan jelas.

1. Catatan tensi

Tanggal	Pagi	Sore
1/10	128/82	134/86
3/10	126/80	132/84
5/10	130/82	138/86
7/10	128/80	136/84
9/10	124/78	130/82

2. Daftar obat

-  Obat untuk tensi
-  Obat kolesterol
-  Suplemen
-  Obat lain (jika ada)

3. Daftar pertanyaan

- ☐ Berapa target tensi saya yang sesuai?
- ☐ Bagaimana cara minum obatnya?
- ☐ Apa efek samping yang perlu diwaspadai?
- ☐ Kapan perlu kontrol lagi?
- ☐ Apakah ada hal lain yang perlu saya perhatikan?

Dok, saya ada beberapa pertanyaan ...

Silakan, pertanyaan yang Bapak/Ibu tanyakan sangat penting.

Tidak apa-apa bertanya sampai paham. Kontrol adalah kesempatan untuk memastikan pengobatan dan rencana perawatan yang paling sesuai untuk Anda.

Rawat Jantung, Selangkah Demi Selangkah



Kenali angka tensi.



**Ikuti rencana
perawatan bersama
tenaga kesehatan.**



**Bangun kebiasaan
sehat sedikit
demi sedikit.**



**Jantung sudah bekerja
untuk kita setiap hari—
mari bantu ia bekerja
lebih ringan.**

*Jantung yang sehat
membuat kita bisa
menikmati lebih banyak
hal baik dalam hidup.*

*Langkah kecil
hari ini,
untuk hari esok
yang lebih baik.*



Berikan Review pada Potensi Medika
Bila buku ini bermanfaat untuk Anda



Buku ini untuk edukasi umum, bukan pengganti pemeriksaan atau nasihat tenaga kesehatan.