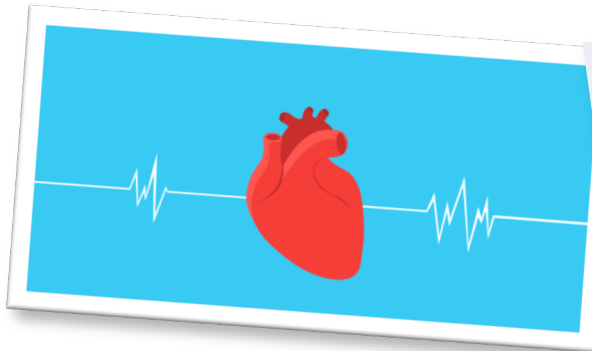


1

MENGENAL GAGAL JANTUNG



Selama ini orang awam mungkin mengira gagal jantung adalah kondisi saat jantung tidak mampu lagi berdetak, sehingga jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan kematian.

Gagal jantung dalam dunia medis adalah kondisi saat jantung tidak lagi mampu memompa darah memenuhi kuota darah normal yang dibutuhkan tubuh bisa bekerja secara normal.

Gagal jantung merupakan sindrom klinis yang bersifat kompleks dengan karakteristik penurunan kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dalam tubuh (Smeltzer and Bare, 2010).

Gagal jantung merupakan masalah kesehatan yang progresif dengan angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia (PERKI, 2015).

Berdasarkan data **Riskesdas Tahun 2013**, prevalensi gagal jantung di Indonesia sebesar **0,3%**.

Menurut Kemenkes (2018), 20% masyarakat Indonesia memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan, sedangkan 80% masyarakat kurang memahami kesehatan .

FAKTA #1

Gagal jantung bukan berarti jantung
Anda tidak berfungsi sama sekali.

Tekanan darah tinggi, diabetes, dan
obesitas adalah faktor risiko gagal
jantung

Stress dapat meningkatkan kadar kortisol
yang dapat meningkatkan kolesterol
darah, trigliserida, gula darah, dan
tekanan darah.

Faktor resiko yang menyebabkan
kembalinya pasien gagal jantung dirawat
di RS yaitu : keparahan penyakitnya,
kepatuhan pengobatan, penerimaan diri,
dan sosiodemografi

Edukasi Self Care dapat menurunkan
angka rawat inap pasien gagal jantung
dan meningkatkan pemeliharaan status
kesehatan pasien gagal jantung.



Ilustrasi Foto : IStockphoto

SESAK NAPAS

- SESAK NAPAS dan memberat saat beraktivitas dan Malam Hari
- Sesak Napas dapat disertai dengan batuk dan Mengi



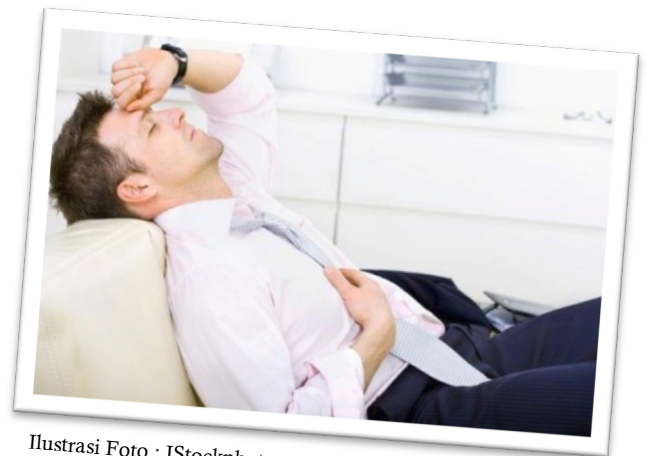
Ilustrasi Foto : IStockphoto

BENGKAK

- Bengkak dapat terjadi di pergelangan kaki
- Berat Badan bertambah > 2 kg/ minggu

CEPAT LELAH

Pasien akan mudah lelah dan toleransi aktifitas yang berkurang



Ilustrasi Foto : IStockphoto

BERDEBAR & BATUK MALAM

- Pasien merasakan jantung yang berdebar lebih keras daripada normalnya
- Perasaan bingung dan waswas
- Batuk di malam/dini hari hingga mengi



Ilustrasi Foto : IStockphoto



MENGELOLA GEJALA GAGAL JANTUNG

Mengontrol tanda dan gejala gagal jantung merupakan suatu cara yang paling efektif untuk menjaga kestabilan tubuh anda. Untuk merawat diri sendiri diperlukan beberapa upaya seperti :

1. Mengenali tanda dan gejala
2. Membedakan tanda dan gejala yang memperberat kondisi
3. Jujur dan terbuka terhadap tanda dan gejala yang dirasakan

Terlalu berisiko, Jika anda selalu mengabaikan tanda dan gejala seperti penambahan berat badan, kelelahan, batuk dan sesak napas.

Penurunan kualitas hidup dapat disebabkan karena ketidakjujuran pasien dengan tanda dan gejala yang dirasakan sehingga tidak

TIPS #1

Selalu Timbang Berat Badan

Monitor Berat Badan anda setiap hari dan catat. Anda bisa menjadwalkan pagi hari saat baru bangun atau malam hari saat akan tidur secara reguler.



Kapan anda perlu perawatan RS ? _____Produktif_____

Gagal jantung menyebabkan banyak gejala dan diantaranya mungkin bisa jadi memerlukan penanganan yang lebih serius. Oleh karena itu, sangat penting untuk dapat mengenali **Gejala-gejala** yang dapat memperberat kondisi.

Gejala Kegawatan pada Gagal Jantung

Segera ke UGD jika anda merasakan :

- Nyeri Dada lebih dari 15 menit yang tidak membaik dengan istirahat
- Sesak Napas yang memberat secara terus menerus
- Pingsan

Atau Hubungi Dokter apabila anda merasakan gejala berikut :

- Sesak Napas yang berat bahkan jika beristirahat
- Kesulitan tidur dan gelisah
- Berdebar (palpitasi) dengan ritme yang tidak reguler
- Jantung terasa berdetak lebih kencang
- Batuk dengan dahak berwarna pink
- Perasaan seolah-olah akan pingsan

Kenali dan deteksi secara dini gejala atau awitan baru gejala awal gagal jantung. Beberapa gejala gagal jantung bukanlah keadaan darurat, tetapi akan memperat jika tidak diperhatikan. Jadi, Jangan abaikan gejala awal.

Gejala Awal Gagal jantung

- ❖ Peningkatan Berat Badan atau penurunan berat badan setidaknya 1 Kg dalam 1 hari atau lebih dari 2 Kg dalam 1 minggu
- ❖ Bengkak pada bagian kaki, lengan, betis ataupun perut
- ❖ Batuk menetap yang terus menerus
- ❖ Peningkatan rasa kelelahan atau penurunan kapasitas beraktivitas
- ❖ Penurunan nafsu makan atau mual
- ❖ Perasaan kembung dan penuh pada perut
- ❖ *Confussion* atau perasaan kurang istirahat
- ❖ Nafas pendek dan sesak

Gejala-gejala di atas adalah tanda-tanda awal bahwa cairan menumpuk dan bahwa tubuh Anda memproduksi zat-zat berbahaya (hormon stres) yang memperburuk kondisi. Jika Anda memiliki gejala-gejala ini, beri tahu dokter atau perawat Anda. (HSFA, 2014)