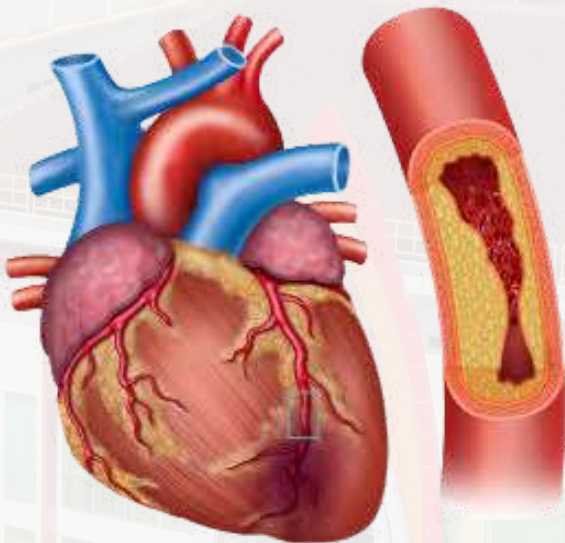


MENGENAL PENYAKIT JANTUNG KORONER

NOMOR: RSUA/14/210/A/II/2026



**Kenali Gejala, Faktor Risiko, dan Cara
Mencegahnya**

Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Ponorogo

Jl. dr. Sutomo no. 18-24 Ponorogo 63419 Jawa Timur
Telp. [03252] 481784. 461560. **Fax.** [0352] 484218



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

**LAYANAH
IBADAHKU**



Apa Itu Penyakit Jantung Koroner?

Penyakit Jantung Koroner (PJK) adalah penyakit yang terjadi ketika pembuluh darah koroner, yaitu pembuluh darah yang menyuplai oksigen dan nutrisi ke otot jantung, mengalami penyempitan atau penyumbatan akibat penumpukan lemak (plak). Akibatnya, aliran darah ke jantung berkurang sehingga jantung kekurangan oksigen. Jika sumbatan semakin berat, dapat menyebabkan serangan jantung.



Mengapa Berbahaya

- ⚠ Nyeri dada (angina)
- ⚠ Gangguan irama jantung
- ⚠ Gagal jantung
- ⚠ Serangan jantung mendadak
- ⚠ Kematian bila tidak segera ditangani

Siapa Yang Paling Beresiko ?

Beberapa faktor yang meningkatkan risiko PJK:

Faktor yang tidak dapat diubah:

- Usia ≥ 45 tahun pada pria dan ≥ 55 tahun pada wanita
- Riwayat keluarga dengan penyakit jantung

Faktor yang dapat diubah:

- 🚭 Merokok
- ⚖ Kelebihan berat badan (obesitas)
- 🩸 Tekanan darah tinggi (hipertensi)
- 🎯 Diabetes/kencing manis
- 👉 Kolesterol tinggi
- 😓 Kurang aktivitas fisik
- 😓 Stres berkepanjangan
- 🍔 Pola makan tidak sehat

Cara Mencegah Penyakit Jantung Koroner

- **Berhenti Merokok**
Merokok dapat merusak pembuluh darah dan mempercepat penyumbatan
- **Terapkan Pola Makan Sehat**
 - ✓ Perbanyak sayur dan buah
 - ✓ Pilih makanan rendah lemak dan rendah garam
 - ✓ Kurangi makanan cepat saji dan gorengan
 - ✓ Batasi konsumsi gula dan minuman manis
- **Rutin Berolahraga**
Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, 5 kali seminggu
- **Jaga Berat Badan Ideal**
- **Kendalikan Penyakit Penyerta**
 - Hipertensi
 - Diabetes
 - Kolesterol tinggi
- **Kelola Stres dan Istirahat yang Cukup**



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

LAYANAN IBADAHKU

