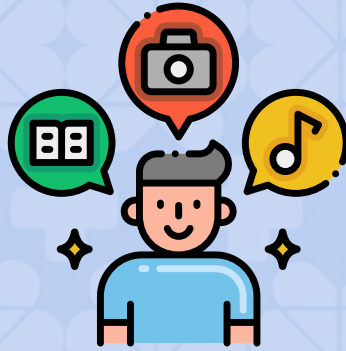


Cara Kelola Stres



Terapkan perilaku hidup bersih & sehat



Lakukan kegiatan sesuai minat & kemampuan



Bicarakan keluhan dengan orang yang dipercaya



Kembangkan hobi yang bermanfaat



Tenangkan pikiran



Olahraga/Aktivitas fisik secara teratur

Jangan tunggu sakit untuk mulai peduli.
Rawat jantungmu hari ini,
nikmati hidup sehat esok hari.



Tingkatkan ibadah, dekatkan diri pada Tuhan



Tidur cukup, makan gizi seimbang

Care for Life
Care with Love

Gaya Hidup Sehat

Untuk Jantung



**Jaga Jantungmu,
Jaga Hidupmu !**

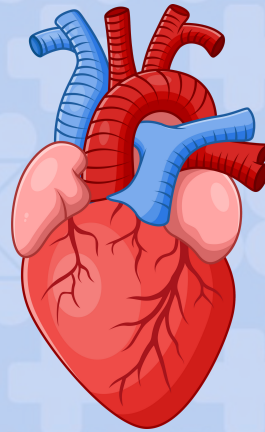
Instalasi Promosi Kesehatan dan Pemasaran

Jl.Raya Abepura Sentani, Jayapura, Indonesia
Juli 2025

Cetakan : Edisi I

Apa itu jantung ?

Jantung merupakan organ vital yang memiliki ukuran kepalan tangan (sedikit lebih besar sekitar 200 – 425 gram) terletak di antara paru-paru kanan dan kiri yang berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh.



Apa itu penyakit jantung ?

Penyakit jantung adalah kondisi ketika bagian jantung yang meliputi pembuluh darah jantung, selaput jantung, katup jantung, dan otot jantung mengalami gangguan. Penyakit jantung bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti sumbatan pada pembuluh darah jantung, peradangan, infeksi, atau kelainan bawaan.

Apa saja penyebab penyakit jantung ?

Secara umum, penyakit jantung dapat diakibatkan oleh kondisi berikut :

1. Penumpukan lemak di dalam pembuluh darah koroner (aterosklerosis)
2. Tekanan darah tinggi (hipertensi)
3. Diabetes tidak terkontrol
4. Infeksi

Penyakit jantung juga lebih sering terjadi pada seseorang dengan faktor risiko berikut :



1. Sering mengonsumsi makanan dengan kadar gula, garam, atau lemak yang terlalu tinggi
2. Jarang berolahraga
3. Kurang tidur
4. Merokok
5. Terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol
6. Stres berlebihan
7. Menggunakan NAPZA

Apa gejala penyakit jantung ?

Gejala penyakit jantung tergantung pada jenis yang dialami penderita. Namun, gejala yang biasanya muncul adalah :

- Nyeri dada
- Dada sering berdebar
- Sesak nafas
- Pembengkakan di kaki
- Lemas
- Pingsan



Apa yang dilakukan untuk jantung tetap sehat ?

Dengan melakukan Perilaku Hidup Sehat (CERDIK) Mencegah Serangan Jantung

sumber : p2ptmkemkesRI



Periksa kesehatan secara rutin (seperti tekanan darah, gula darah, dll)



Menghindari rokok



Berolahraga secara teratur



Kelola Stress



Diet Seimbang



Istirahat cukup