LF/PKRS/KLI-JTG/001/2026

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Contact Us

Jl. Raya Tayu - Pati KM. 03 No. 99A,
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155

(0295) 415045

0822-2665-6907

sebeningkasih@yahoo.co.id

www.rsusebeningkasih.com

RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati



PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)

rsusebeningkasih | 0822-2665-6907 | www.rsusebeningkasih.com

Kapan Harus ke Dokter?

Segera periksakan diri ke dokter jika Anda mengalami:

- Nyeri dada yang berlangsung lebih dari beberapa menit
- Nyeri dada yang menjalar ke lengan kiri, leher, rahang, atau punggung
- Sesak napas, keringat dingin, mual, atau rasa sangat lelah.
- Memiliki faktor risiko PJK dan ingin melakukan pemeriksaan rutin.

Deteksi dini dan penanganan yang tepat dapat mencegah komplikasi serius pada penyakit jantung koroner.

Jadwal Praktik Klinik Jantung

dr. Reza Maulana Munandar, Sp.J.P., FIHA

Jadwal Praktik

Selasa dan Rabu
16.00 - 20.00 WIB

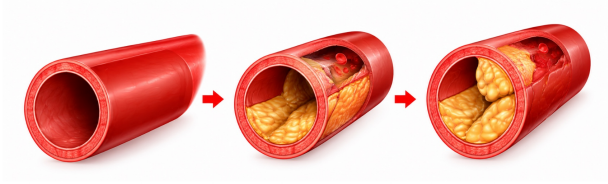
Jumat
08.30 - 11.00 WIB

Sabtu
10.30 - 14.00 WIB



Apa itu PJK Penyakit Jantung Koroner?

Penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan lapisan dinding pembuluh darah, diikuti penebalan dan kekakuan pembuluh tersebut (aterosklerosis)



Pembuluh darah normal | Penumpukan lemak (plak) | Pembuluh darah menyempit / tersumbat

Faktor Risiko

Risiko yang tidak dapat diubah

- Umur
- Jenis Kelamin
- Keturunan / Ras

Risiko yang dapat diubah

- Merokok
- Dislipidemia
- Hipertensi
- Diabetes Melitus
- Kurang Aktivitas Fisik
- Berat Badan lebih dan Obesitas
- Diet yang tidak sehat
- Konsumsi Alkohol berlebih

Tanda dan Gejala Penyakit Jantung Koroner

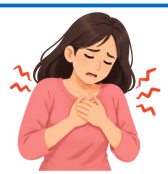
Keluhan rasa tidak nyaman di dada atau nyeri dada yang berlangsung selama lebih dari 20 menit saat istirahat atau saat aktivitas yang disertai gejala keringat dingin atau gejala lainnya seperti lemas, rasa mual, dan pusing.



Keringat dingin



Rasa terbakar



Nyeri dada



Tertekan di daerah dada



Rasa berat di dada



Rasa mual atau nyeri ulu hati



www.rsusebeningkasih.com

Pencegahan Penyakit Jantung Koroner (PJK)

c — Cek Kesehatan Secara Rutin

- Sehat/berisiko PTM: minimal 1 kali setahun.
- Sudah menderita PTM: 1 kali sebulan.

e — Enyahkan Asap Rokok

- Perokok: berhenti segera, berhenti sekarang.
- Bukan perokok: tidak memulai untuk merokok.
- Penerapan Kawasan Tanpa Rokok.

r — Rajin Aktivitas Fisik

- Minimal 30 menit/hari selama 5 hari/minggu (150 menit/minggu).
- Di rumah, di perjalanan atau di tempat kerja.

d — Diet yang Sehat dengan Gizi Seimbang

- Batasi konsumsi gula : 4 sendok makan/hari.
- Garam: 1 sendok teh/hari.
- Lemak: 5 sendok makan minyak/hari.
- Konsumsi buah dan sayur: 5 porsi/hari.

i — Istirahat Cukup

Tidur 7–8 jam/hari.

k — Kelola Stres

- Seimbangkan antara waktu untuk bekerja, istirahat, olahraga/rekreasi dan sosial.
- Beribadah sesuai agama/keyakinan.
- Bersikap terbuka dan berpikiran positif.