



P.O.J.O.K  
GAGAL JANTUNG  
#EDUKASI-KONSULTASI-AKSI MANDIRI

*My Heart*  
*Diary*

# DATA DIRI

Nama : .....

Tanggal lahir / Usia : .....

Alamat : .....

Kerabat yang dapat dihubungi : .....

Nomor telepon : .....

Berat Badan : .....

# Bagaimana kondisi anda hari ini?



## Lanjutkan Kegiatan Sehat Anda!



nafas tidak tersengal sengal



aktivitas fisik baik



kaki tidak bengkak



BB tidak naik



tidak ada nyeri dada



## Waspada! Segara Kontrol ke Poliklinik Dokter Jantung



Batuk kering



Nafas pendek



Kaki dan perut bengkak



BB naik >1kg/hari



Sulit tidur



## Segera ke IGD



Sering batuk kering



Nafas tersengal walau istirahat



Bengkak tubuh bawah



BB naik 1kg dalam sehari (>2,5 kg per minggu)



Depresi



Hilang selera makan



Sulit tidur berbaring

# **GAGAL JANTUNG (HEART FAILURE)**



## **Fungsi Jantung**

Fungsi Jantung adalah memompa darah ke seluruh tubuh. Menyuplai oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh untuk energi.

## **Gagal Jantung**

Gagal jantung adalah jantung tidak dapat memompa darah dengan baik. Sehingga, darah terakumulasi di paru-paru dan cairan masuk ke bagian tubuh yang lain terutama di bawah kulit misal: terjadi bengkak di kedua kaki, dan bengkak di perut.

## **PENYEBAB GAGAL JANTUNG**

### **Penyakit jantung koroner**

Penyempitan atau penyumbatan pada pembuluh darah arteri koroner yang memberi suplai darah dan oksigen ke jantung sehingga aliran darah ke otot jantung akan berkurang. Akibatnya otot jantung akan mengalami kerusakan dan gangguan metabolisme yang mengakibatkan penurunan fungsi otot jantung.

### **Serangan jantung**

Kondisi saat pembuluh darah koroner tersumbat secara mendadak, sehingga aliran darah ke otot-otot jantung terhenti. Serangan jantung dapat merusak otot-otot jantung, yang dapat menimbulkan jaringan parut pada area tertentu sehingga area tersebut mati, rusak dan tidak berfungsi memompa dengan baik.

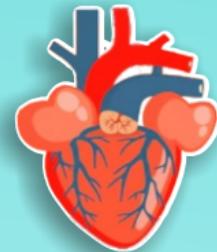
### **Kardiomiopati**

Kelemahan otot jantung yang bukan disebabkan oleh gangguan pada pembuluh darah atau aliran darah. Namun disebabkan oleh infeksi, inflamasi pemakaian alkohol secara berlebihan, obat-obatan tertentu, atau perubahan hormonal.

### **Kerja jantung berlebihan**

Disebabkan antara lain karena tekanan darah tinggi, penyakit katup jantung, penyakit tiroid, penyakit ginjal, anemia, atau cacat jantung bawaan.

# GEJALA GAGAL JANTUNG



Sesak nafas saat aktivitas / istirahat



Sulit bernafas saat tidur terlentang



Batuk atau mengi yang menetap



Bengkak di kaki,  
atau di perut



Berat badan naik dengan cepat



Mudah lelah  
dan pusing



Terbangun di malam hari  
karena susah bernafas



Tidak nafsu makan  
atau mual & Berdebar

# PENGOBATAN GAGAL JANTUNG



1. Jangan berhenti minum obat

Dokter akan meningkatkan dosis obat jika kondisi jantung anda semakin baik, karena obat akan bekerja lebih efektif dengan jika dosis obat sesuai target
2. Obat - obatan sangat diperlukan untuk pengobatan gagal jantung yang bermanfaat memperbaiki harapan hidup, menjaga fungsi jantung, meredakan gejala-gejala, mengurangi frekuensi rawat inap, dan memperbaiki kualitas hidup.
3. Pasien dengan gagal jantung harus minum obat untuk membantu mengendalikan konsistensinya seumur hidup. Bahkan walau gejala-gejalanya sudah membaik, **obat-obatan harus tetap diminum**

# GAYA HIDUP SEHAT



Kontrol asupan cairan anda  
± 900 – 1200 cc /hari



Pilih Makan makanan segar  
daripada makanan kalengan



Kontrol konsumsi Kolesterol  
(jeroan, kuning telur, gorengan  
terutama yg bertepung)



Kurangi Konsumsi  
Garam Penyedap  
rasa lainnya



Tidak minum alkohol  
& Stop Merokok



Hindari mengangkat dan  
membawa benda berat  
mulai aktivitas  
berjalan kaki ringan



Kontrol  
Berat Badan &  
Selalu konsultasi  
kepada dokter



Monitor adanya gejala  
nyeri dada, pusing,  
sesak nafas, atau keringat  
dingin saat olahraga

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU

# LEMBAR EDUKASI PENGOBATAN PASIEN GAGAL JANTUNG

Tanggal : .....

DPJP : .....

Diagnosis : .....

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

Nama dan Dosis Obat	Cara Minum		
	Pagi	Siang	Malam
Catatan Khusus :			

## DAFTAR OBATKU



# CATATAN JANTUNGKU



# CATATAN JANTUNGKU

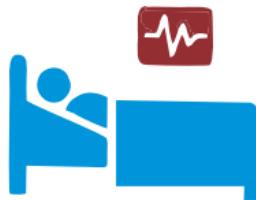


# CATATAN JANTUNGKU

# RENCANA EVALUASI JANTUNGKU



PEMERIKSAAN FUNGSI  
JANTUNG (ECHO/EXG)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN LAB LAINNYA  
(DARAH, ELEKTROLIT, FUNGSI GINJAL)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN FUNGSI  
JANTUNG (ECHO/EXG)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN LAB LAINNYA  
(DARAH, ELEKTROLIT, FUNGSI GINJAL)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN FUNGSI  
JANTUNG (ECHO/EXG)  
Tanggal .....

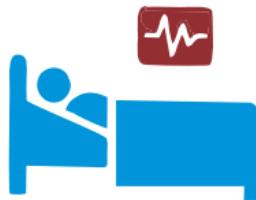


PEMERIKSAAN LAB LAINNYA  
(DARAH, ELEKTROLIT, FUNGSI GINJAL)  
Tanggal .....

# RENCANA EVALUASI JANTUNGKU



PEMERIKSAAN FUNGSI  
JANTUNG (ECHO/EXG)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN LAB LAINNYA  
(DARAH, ELEKTROLIT, FUNGSI GINJAL)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN FUNGSI  
JANTUNG (ECHO/EXG)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN LAB LAINNYA  
(DARAH, ELEKTROLIT, FUNGSI GINJAL)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN FUNGSI  
JANTUNG (ECHO/EXG)  
Tanggal .....

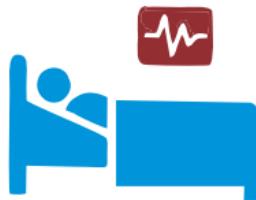


PEMERIKSAAN LAB LAINNYA  
(DARAH, ELEKTROLIT, FUNGSI GINJAL)  
Tanggal .....

# RENCANA EVALUASI JANTUNGKU



PEMERIKSAAN FUNGSI  
JANTUNG (ECHO/EXG)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN LAB LAINNYA  
(DARAH, ELEKTROLIT, FUNGSI GINJAL)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN FUNGSI  
JANTUNG (ECHO/EXG)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN LAB LAINNYA  
(DARAH, ELEKTROLIT, FUNGSI GINJAL)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN FUNGSI  
JANTUNG (ECHO/EXG)  
Tanggal .....



PEMERIKSAAN LAB LAINNYA  
(DARAH, ELEKTROLIT, FUNGSI GINJAL)  
Tanggal .....