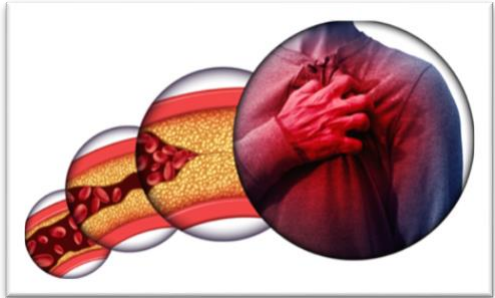


Kebiasaan Sepele yang Diam-Diam Merusak Jantung Anda

Dzakwan F.I., Keona P.D., Sabiyo R.P., Zidniy I.N.



Sumber ilustrasi: karya wildpixel untuk Getty Images melalui Canva

Di Indonesia, penyebab kematian tertinggi adalah penyakit kardiovaskular.^{[1][2]} Tak hanya di Indonesia, ternyata penyebab kematian tertinggi di dunia juga penyakit kardiovaskular dan merenggut nyawa sekitar 19,4 juta nyawa.^[3]

Jantung adalah organ vital yang terdiri dari otot dan terbagi menjadi dua ruang, dan terdapat pembuluh darah jantung yang mengalirkan darah kaya oksigen ke seluruh bagian jantung. Penyakit jantung merupakan penyakit yang kerusakan atau cederanya pada lapisan dalam arteri koroner.^[4]

Kebiasaan yang Merusak Jantung

1. **Mager:** *mager* atau malas gerak sering terjadi di kehidupan sehari-hari, namun malas gerak dapat berdampak negatif bagi jantung Anda. Orang yang malas bergerak memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena penyakit jantung.^[5]
2. **Terlalu sering makan makanan yang tinggi kolesterol:** saat darah kolesterol tinggi akibat terlalu sering makan makanan yang tinggi kolesterol, bisa mengakibatkan terjadinya “plak” di dinding arteri (jenis pembuluh darah) dan ini mengakibatkan aliran darah menyempit dan ini bisa menyebabkan stroke, penyakit jantung, dan serangan jantung.^[6]
3. **Kurang tidur:** penting untuk manusia untuk mendapat tidur yang cukup, namun kurang tidur dapat menyebabkan obesitas, hipertensi, dan diabetes yang dapat diam-diam merusak jantung Anda.^[7]
4. **Merokok:** kebiasaan merokok sering terjadi di Indonesia, diperkirakan terdapat 70 juta perokok aktif di Indonesia. Merokok merupakan faktor utama penyebab penyakit paru-paru dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.^[8]

Daftar Referensi:

[1] Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Global Burden of Disease. 2024. Diolah oleh Our World in Data.
[2] Dinas Kesehatan Provinsi Aceh (dinkes.acehprov.go.id). *Kemenkes: Penyakit Kardiovaskular Penyebab Kematian Tertinggi di Indonesia*. 26 September 2023.
[3] Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Global Burden of Disease. 2024. Diolah oleh Our World in Data.
[4] Wikipedia. English Wikipedia entri: *Heart*, versi suntingan 26 Maret 2025, 13:10 oleh User:Citation_bot. Diakses pada 6 Mei 2025, pukul 20.33
[5] *Association of fatal myocardial infarction with past level of physical activity: a pooled analysis of cohort studies*. European Journal of Preventive Cardiology. Volume 28, Edisi 14, November 2021, hlm. 1590–1598.
[6] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *About Cholesterol*. 15 Mei 2024.

Apa Solusinya?



Sumber ilustrasi: karya schantalao melalui Canva

1. **Banyak gerak:** kebalikannya dari kata *mager*, yaitu dengan rajin berolahraga atau sering-sering bergerak, seperti berjalan kaki selama 150 menit hingga 300 menit per minggu.^[9] Dengan banyak bergerak, akan meningkatkan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan.^[10]
2. **Pola makan yang baik:** mulailah ubah pola makan Anda dengan mengikuti pedoman Kemenkes, yaitu “Isi Piringku” yang terdiri dari setengah piring berisi dengan 2/3 sayur dan 1/3 buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan 2/3 makanan pokok dan 1/3 lauk pauk. Selain itu, minum 8 gelas sehari untuk memelihara organ-organ vital dan agar tidak dehidrasi.^[11]
3. **Pola tidur yang baik:** manusia butuh waktu tidur yang cukup sehingga tubuh manusia dirancang agar memenuhi waktu tidur yang baik. Jadi jika Anda kurang tidur dan mengantuk, artinya tubuh meminta waktu untuk beristirahat. Seiring bertumbuh, manusia memiliki waktu tidur optimal yang berbeda-beda, berikut daftarnya:^[12]

1. **Bayi** (4-12 bulan): **12-16 jam**
2. **Batita** (1-2 tahun): **11-14 jam**
3. **Balita** (3-5 tahun): **10-13 jam**
4. **Anak** (6-12 tahun): **9-12 jam**
5. **Remaja** (13-18 tahun): **8-10 jam**
6. **Dewasa** (18+ tahun): **7+ jam**

4. **Tidak merokok:** faktanya, merokok berdampak buruk bagi kesehatan paru-paru dan meningkatkan risiko penyakit jantung.^[13] Dan juga asapnya bisa berdampak buruk ke orang lain. Dengan tidak merokok, dapat mencegah kecanduan karena di dalam rokok memiliki kandungan adiktif yang bisa mengakibatkan kecanduan pada pemakainya.^[14]

Harapannya, masyarakat dan pemerintah Indonesia bisa lebih mengedepankan isu terkait penyakit jantung dan melakukan langkah preventif untuk mencegahnya.

[7] UChicago Medicine. *Sleep Prevention and Heart Disease: Everything You Need to Know*. 9 Januari 2024.
[8] Kemenkes. *Tekan Konsumsi Perokok Anak Dan Remaja*. 2 Agustus 2024; Survei Kesehatan Indonesia. 2023
[9] World Health Organization (WHO). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. 2020.
[10] *Exercise type and settings, quality of life, and mental health in coronary artery disease: a network meta-analysis*. European Heart Journal. 2025; ehae870.
[11] Kementerian Kesehatan RI. *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. 13 Desember 2022.
[12] *Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: methodology and discussion*. Journal of Clinical Sleep Medicine. 2016.
[13] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Health Effects of Cigarettes: Cardiovascular Disease*. 17 September 2024.
[14] Kementerian Kesehatan RI. *Rokok Membuat Hidup Jadi Redup*. 28 Mei 2024.