

# Pendahuluan dan Panduan Perawatan

## Gagal Jantung

### I. Pendahuluan Gagal Jantung

Gagal jantung adalah kondisi di mana jantung tidak mampu memompa darah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh saat beristirahat atau beraktivitas karena fungsi yang terganggu. Hal ini menyebabkan aliran darah ke jaringan tubuh tidak mencukupi dan meningkatnya tekanan pengisian jantung.

Gejala yang ditimbulkan meliputi:

- Kesulitan bernapas (sesak napas).
- Napas terengah-engah.
- Toleransi aktivitas yang menurun dan mudah lelah.
- Pembesaran jantung (kardiomegali) dan pembesaran hati (hepatomegali).
- Penumpukan cairan pada tubuh atau anggota gerak (edema).

### II. Penyebab Gagal Jantung

Semua penyakit jantung dapat memicu gagal jantung, termasuk:

- Hipertensi (tekanan darah tinggi) yang tidak terkontrol dengan baik.
- Penyakit otot jantung, infark miokard (serangan jantung), atau penyakit jantung bawaan.
- Aritmia (gangguan irama jantung) dan penyakit katup jantung.
- Kondisi lain seperti anemia kronis, penyakit tiroid, dan penyakit paru-paru juga dapat memengaruhi fungsi jantung.

### III. Klasifikasi Fungsi Jantung (NYHA)

Asosiasi Jantung New York (NYHA) membagi fungsi jantung menjadi empat kelas:

- **Kelas I:** Aktivitas fisik sehari-hari tidak menyebabkan kelelahan, palpitas (jantung berdebar), sesak napas, atau nyeri dada (angina).

- **Kelas II:** Pembatasan aktivitas ringan. Merasa nyaman saat istirahat, namun aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan kelelahan, palpitas, sesak napas, atau angina.
  - **Kelas III:** Pembatasan aktivitas yang nyata. Merasa nyaman saat istirahat, namun aktivitas yang lebih ringan dari biasanya sudah menimbulkan gejala kelelahan, palpitas, sesak napas, atau angina.
  - **Kelas IV:** Tidak dapat melakukan aktivitas fisik apa pun dengan nyaman. Gejala muncul bahkan saat beristirahat, dan ketidaknyamanan akan meningkat jika melakukan aktivitas.
- 

#### IV. Gejala Gagal Jantung

1. Denyut jantung cepat (takikardia) atau irama jantung tidak teratur.
2. Sesak napas, batuk, atau *orthopnea* (sesak napas saat berbaring telentang, sehingga perlu duduk di tempat tidur).
3. Gangguan fungsi pencernaan dan kehilangan nafsu makan.
4. Toleransi aktivitas rendah, kelelahan, dan lemas.
5. Edema paru atau pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki.
6. Kecemasan, gelisah, pusing, dan sulit tidur.
7. Pembesaran hati, munculnya cairan di perut (asites), atau sakit kuning (jaundice).
8. Penurunan jumlah urine.
9. Kenaikan berat badan.

#### V. Diagnosis dan Pemeriksaan

1. Rontgen dada (X-ray).
  2. Elektrokardiogram (EKG).
  3. Ekokardiografi (USG Jantung).
  4. Kateterisasi jantung dan angiografi.
  5. Pencitraan kedokteran nuklir.
- 

#### VI. Pengobatan Gagal Jantung

1. **Obat-obatan:** Penguat kontraksi jantung, preparat digitalis, vasodilator (pelebar pembuluh darah), dan diuretik (pelancar kencing).
2. **Terapi Oksigen:** Dukungan oksigen tambahan.

### 3. Prinsip Diet:

- **Diet Rendah Garam:** Batasi asupan garam (2 – 3 gram per hari) dan asupan cairan sesuai instruksi dokter untuk mengurangi beban jantung.
- **Hindari Makanan Asin:** Hindari acar, makanan bacem/lu-wei, kecap asin, sosis, dan ham karena menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh.
- **Batasi Cairan:** Hindari makanan cair berlebih dan buah-buahan berkadar air tinggi seperti bubur, jus, dan melon.
- **Hindari Stimulan:** Hindari kopi, alkohol, teh, cabai, atau kucai yang dapat mempercepat denyut jantung.

### 4. Aktivitas dan Istirahat:

- Hindari kelelahan berlebih; gunakan obat penenang jika diresepkan dokter untuk membantu istirahat dan mengurangi kecemasan.
- Gunakan oksigen saat sesak napas dan posisikan kepala tempat tidur lebih tinggi untuk membantu ekspansi paru-paru.
- Istirahat minimal 30 menit setelah makan sebelum melakukan aktivitas.
- Saat tirah baring, ubah posisi tubuh setidaknya setiap dua jam untuk mencegah luka tekan dan infeksi paru.

## VII. Instruksi Perawatan dan Perhatian

1. **Batasi Pengunjung:** Kunjungan yang terlalu sering dapat meningkatkan fluktuasi emosi dan mengurangi waktu istirahat.
2. **Cegah Penyakit Tambahan:** Hindari flu, infeksi, dan anemia yang dapat memperburuk gagal jantung.
3. **Gaya Hidup:** Berhenti merokok dan alkohol; jalani pola hidup teratur dan jaga suasana hati tetap ceria.
4. **Pemantauan:** Kontrol berat badan, asupan cairan, tekanan darah, dan penyakit terkait.
5. **Pencernaan:** Konsumsi makanan tinggi serat untuk menghindari mengejan berlebih saat buang air besar; gunakan pelunak tinja sesuai resep.
6. **Lingkungan:** Hindari lingkungan yang terlalu dingin, terlalu panas, atau dengan kualitas udara buruk.
7. **Kehamilan:** Pasien wanita harus berkonsultasi dengan dokter jantung mengenai risiko kehamilan.
8. **Tindak Lanjut:** Minum obat secara teratur dan lakukan kontrol rutin ke poliklinik.
9. **Tanda Bahaya:** Segera kembali ke rumah sakit jika setelah pulang Anda mengalami sesak napas saat istirahat, bengkak pada kaki/perut, berat badan naik drastis, batuk parah, atau denyut jantung meningkat cepat.

---

Semoga Anda sehat dan sejahtera. Rumah Sakit Tzu Chi Taipei, Yayasan Medis Budha  
Tzu Chi Hotline Konsultasi: 02-66289779 ekstensi 8351