



## TIPS PERAWATAN DI RUMAH PADA PASIEN PENDERITA PENYAKIT JANTUNG DIRUANG RAWAT

Chichi Hafifa Transyah<sup>1\*</sup>, Daeng Ramadhan Salim<sup>2</sup>, Angre Dewifa<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan YPAK Padang

### Article Info

#### Article History:

Received 03-06-2025.

Revised 05-06-2025.

Accepted 10-06-2025

#### Keywords:

Treatment

Patient

Disease

Heart

at home

### ABSTRAK

Pasien yang menderita penyakit jantung harus menjalani pola diet yang baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya, melakukan olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik pasien dan menjalankan pengobatan secara berkelanjutan. Dengan mematuhi kegiatan-kegiatan tersebut diharapkan pasien dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga tentang perawatan di rumah pasien penderita penyakit jantung setelah pulang dari rumah sakit. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga rata-rata menjadi 90%. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk memberikan edukasi tentang tips perawatan di rumah pada pasien penderita penyakit jantung untuk meningkatkan derajat kesehatannya, dan perlunya edukasi berkelanjutan untuk semua pasien yang di rawat di ruang rawat jantung.

### ABSTRACT

Patients suffering from heart disease must follow a good diet to meet their nutritional needs, do exercise that is appropriate to the patient's physical condition and undergo continuous treatment. By complying with these activities, it is hoped that patients can live their lives better. The aim of this activity is to increase patient and family knowledge about home care for heart disease patients after returning home from the hospital. The results obtained after the counseling were an increase in patient and family knowledge by an average of 90%. It is expected that health workers will provide education on home care tips for patients with heart disease to improve their health, and the need for ongoing education for all patients treated in the cardiac ward.

\*Corresponding Author: ([chichitransyah@gmail.com](mailto:chichitransyah@gmail.com))

## PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler merupakan penyakit yang menempati posisi tertinggi penyebab kematian dan kecacatan baik di dunia maupun di Indonesia, Salah satu penyakit jantung yang sering dijumpai yaitu infark miokard akut (IMA) atau di kalangan masyarakat dikenal juga sebagai serangan jantung, infark miokard akut merupakan sindrom klinik yang diperlihatkan dengan gejala yang ditimbulkan akibat ketidakseimbangan pasokan dan permintaan oksigen dalam darah ke jantung. Infark Miokard Akut (IMA) diklasifikasikan atas ST-segment elevation myocardial infarction (STEMI) dan Non-ST-segment elevation myocardial infarction

(NSTEMI) (Bambari et al., 2021). Dari dua klasifikasi infark miokard akut yang ada ST-segment elevation myocardial infarction (STEMI) adalah penyebab utama utama kematian di seluruh dunia. STEMI terjadi ketika terdapat sumbatan yang disebabkan plak *aterisklerosis* secara mendadak pada satu atau lebih arteri koroner dan menghambat aliran darah ke otot jantung. (Novrianti et al., 2021).

Penyakit jantung biasanya terjadi karena kerusakan sel otot-otot jantung dalam memompa aliran darah keseluruh tubuh, yang disebabkan kekurangan oksigen yang dibawa darah ke pembuluh darah di jantung atau juga karena terjadi kejang pada otot jantung yang menyebabkan kegagalan organ jantung dalam memompa darah, sehingga menyebabkan kondisi jantung tidak dapat melaksanakan fungsinya dengan baik (Wahyudi dan Hartati, 2021). Penyakit jantung dapat terjadi pada siapa saja di segala usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan gaya hidup, selain itu penyakit jantung sulit untuk disembuhkan (Hadi, 2020). Pasien yang menderita penyakit jantung harus menjalani pola diet yang baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya, melakukan olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik pasien dan menjalankan pengobatan secara berkelanjutan. Dengan mematuhi kegiatan-kegiatan tersebut diharapkan pasien dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik.

Menurut World Health Organization (WHO) terdapat sekitar 17,9 juta orang meninggal setiap tahunnya karena penyakit kardiovaskuler, yang merupakan 32% dari angka kematian global secara umum. Lebih dari 75% angka kematian di negara maju dan berkembang itu disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler (Alhikmah, 2020). Menurut data Riskesdas (2018) prevalensi penyakit jantung di Indonesia sebesar 1,5%, dengan prevalensi tertinggi terdapat di provinsi Kalimantan Utara 2,2%, Irian Jaya 2%, Gorontalo 2%. Selain ketiga provinsi tersebut, terdapat pula 5 provinsi lainnya dengan prevalensi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi nasional. Lima provinsi tersebut adalah, Aceh (1,6%), Sumatera Barat (1,6%), Jawa Tengah (1,6%), Kalimantan Timur (1,9). Jika dilihat dari tempat tinggal, penduduk perkotaan lebih banyak menderita penyakit jantung dengan prevalensi 1,6% dibandingkan penduduk perdesaan yang hanya 1,3%.

Tingginya angka morbiditas, mortalitas, dan biaya pada pasien maka diperlukan strategi untuk perawatan pasien di rumah setelah menjalani perawatan di Rumah Sakit. Hal ini diperlukan agar pasien merasa nyaman dan dapat menjalani hari-harinya menjadi lebih baik. Tips- tips yang akan dilakukan untuk perawatan di rumah setelah pasien pulang dari perawatan antara lain tentang diet yang baik untuk pasien dirumah setelah perawatan yang bertujuan untuk memberikan makanan yang secukupnya tanpa memberatkan pekerjaan jantung, menurunkan berat badan bila penderita terlalu gemuk dan mencegah atau menghilangkan penimbunan garam/air. Pasien yang memiliki penyakit jantung diminta banyak beristirahat dan tidak boleh menjalani aktivitas fisik berlebihan. Tapi, sekarang banyak penelitian menyarankan bagi penderita jantung tetap berkegiatan, termasuk berolahraga. Olah raga yang disarankan seperti jalan kaki santai, lari santai, yoga dan bersepeda santai. Olahraga tersebut dapat memicu pelepasan hormon endorfin. Olahraga bisa dilakukan rutin selama 30 menit selama 3-5 kali seminggu, disesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Tips pengobatan di rumah untuk pasien penyakit jantung perlu disampaikan sebelum pasien pulang karena pasien biasanya akan mengkonsumsi obat dalam jangka waktu yang panjang.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan langsung pada pasien penderita penyakit jantung dan keluarga di Ruang Rawat Jantung RSUP DR. M. Djamil Padang yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2024 pukul 11.00 WIB. Kegiatan terdiri dari tahap pembukaan lebih kurang 10 menit, tahap pelaksanaan lebih kurang 40 menit dan tahap evaluasi lebih kurang 10 menit. Pengorganisasian kegiatan terdiri dari moderator, presenter, observer dan fasilitator dari STIKes YPAK Padang dengan uraian tugas masing-masing. Program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan

pemberian edukasi dengan mengadakan penyuluhan tentang “Tips Perawatan Di rumah pada Pasien Penderita Penyakit Jantung di Ruang Rawat Jantung RSUP Dr. M. Djamil Padang“. Tujuan pemberian penyuluhan ini diharapkan agar pasien dan keluarga memahami tentang perawatan dirumah pada pasien penderita penyakit jantung yang terdiri dari pengertian penyakit jantung, penyebab penyakit jantung, diit pada pasien penderita penyakit jantung, olah raga yang tepat pada pasien penderita penyakit jantung dan tips pengobatan untuk pasien penderita penyakit jantung. Media yang digunakan dalam PKM ini adalah Leaflet, Laptop, Infokus. Sasaran dalam PKM ini adalah pasien dan keluarga pasien yang mengalami penyakit jantung yang sedang dirawat di ruang rawat jantung sebanyak 15 orang, yang diperoleh dengan cara melakukan koordinasi lanjutan dengan pihak ruang rawat. Luaran hasil yang diharapkan terjadinya peningkatan pengetahuan responden, dokumentasi foto-foto kegiatan dan artikel ilmiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas dilaksanakan hari Jumat tanggal 10 Januari 2024 pukul 11.00 Wib, tempat pelaksanaan di ruang rawat Jantung RSUP Dr. M.Djamil Padang. Peserta yang hadir jumlah 15 orang yang terdiri dari pasien dan keluarga yang di rawat di ruang rawat. Tim penyuluh terdiri dari moderator, presenter, observer, fasilitator dan dari pihak Rumah Sakit di ruang rawat Jantung Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahap yaitu : 1. Tahap Pembukaan. Sebelum kegiatan dimulai tim pengabmas melakukan salam pembuka dan pekenalan dan dilanjutkan menjelaskan maksud dan tujuan dari materi yang diberikan dan kontrak pelaksanaan yang akan dilakukan. Disepakati bahwa penyuluhan dilaksanakan selama 60 menit. 2. Tahap Pelaksanaan. Sebelum materi diberikan pemateri melakukan penggalan pengetahuan kepada pasien dan keluarga dengan memberikan kuesioner/pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan pasien dan keluarga tentang pengertian penyakit jantung, penyebab penyakit jantung, diit pada pasien penderita penyakit jantung, olah raga yang tepat pada pasien penderita penyakit jantung dan tips pengobatan untuk pasien penderita penyakit jantung. Materi yang diberikan dengan power point dengan menggunakan media infokus ditambah dengan pemberian leaflet. Materi yang disampaikan ketika penyuluhan berlangsung membahas tentang: pengertian penyakit jantung, penyebab penyakit jantung, diit pada pasien penderita penyakit jantung, olah raga yang tepat pada pasien penderita penyakit jantung dan tips pengobatan untuk pasien penderita penyakit jantung. Disaat pemateri memberikan penyuluhan pasien dan keluarga terlihat memperhatikan dan antusias dalam menerima materi yang diberikan selama penyuluhan berlangsung. Dan tidak ada peserta meninggalkan tempat selama penyuluhan berlangsung. 3. Tahap Evaluasi. Sebelum materi diakhiri moderator memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan pertanyaan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dimana respon pasien dan keluarga sangat baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri. Berbagai pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan pasien dan keluarga tentang tips perawatan dirumah pada pasien penderita penyakit jantung. Untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan pasien dan keluarga tentang materi yang diberikan maka diberikan kuesioner kembali (post test). Kegiatan PKM ini telah menghasilkan perubahan pengetahuan pasien dan keluarga tentang pengertian penyakit jantung, penyebab penyakit jantung, diit pada pasien penderita penyakit jantung, olah raga yang tepat pada pasien penderita penyakit jantung dan tips pengobatan untuk pasien penderita penyakit jantung, dimana terlihat bahwa rata-rata peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada tabel dibawah ini :

Distribusi frekuensi pengetahuan pasien dan keluarga Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

No	Materi yang diberikan	Sebelum	Sesudah
1	Pengertian penyakit jantung	40%	92%
2	Penyebab penyakit jantung	50%	96%
3	Diit pada pasien penderita penyakit jantung,	45%	94%
4	Olah raga yang tepat pada pasien penderita penyakit jantung	45%	97%

5	Tips pengobatan untuk pasien penderita penyakit jantung	40%	98%
---	---	-----	-----

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dimana terlihat rata-rata pengetahuan pasien dan keluarga tentang pengertian penyakit jantung, penyebab penyakit jantung, diit pada pasien penderita penyakit jantung, olah raga yang tepat pada pasien penderita penyakit jantung dan tips pengobatan untuk pasien penderita penyakit jantung lebih dari 90%. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga dalam meningkatkan pemahaman tentang perawatan penyakit jantung diruang rawat Jantung,

Penyakit jantung adalah suatu keadaan dimana jantung tidak dapat melaksanakan fungsinya dengan baik, sehingga kerja jantung sebagai pemompa darah dan oksigen ke seluruh tubuh terganggu. Terganggunya peredaran oksigen dan darah tersebut dapat disebabkan karena otot jantung yang melemah, adanya celah antara serambi kiri dan serambi kanan yang mengakibatkan darah bersih dan darah kotor tercampur (Anies, 2019).

Menurut Adrianto (2021), faktor- faktor yang menimbulkan penyakit jantung ada dua faktor yaitu faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti riwayat keluarga, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor resiko yang dapat dimodifikasi adalah hipertensi, merokok, diabetes militus, dyslipidemia, obesitas, kurang aktifitas fisik, pola makan, konsumsi alkohol dan stress.

Tips- tips yang akan dilakukan untuk perawatan di rumah setelah pasien pulang dari Rumah Sakit lain tentang diit yang baik untuk pasien dirumah yang bertujuan untuk memberikan makanan yang secukupnya tanpa memberatkan pekerjaan jantung, menurunkan berat badan bila penderita terlalu gemuk dan mencegah atau menghilangkan penimbunan garam/air. Pasien yang memiliki penyakit jantung diminta banyak beristirahat dan tidak boleh menjalani aktivitas fisik berlebihan. Tapi, sekarang banyak penelitian menyarankan bagi penderita jantung tetap berkegiatan, termasuk berolahraga. Olah raga yang disarankan seperti jalan kaki santai, lari santai, yoga dan bersepeda santai. Olahraga tersebut dapat memicu pelepasan hormon endorfin. Olahraga bisa dilakukan rutin selama 30 menit selama 3-5 kali seminggu, disesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Tips pengobatan di rumah untuk pasien penyakit jantung perlu disampaikan sebelum pasien pulang karena pasien biasanya akan mengkonsumsi obat dalam jangka waktu yang panjang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut didapatkan peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga tentang tips perawatan di rumah pasien penderita penyakit jantung di ruang rawat Jantung RSUP.Dr.M.Djamil Padang, Diharapkan kepada petugas kesehatan memberikan edukasi tentang tips perawatan di rumah pasien penderita penyakit agar pasien dapat melaksanakan di rumah sesuai dengan konsep yang ada untuk meningkatkan derajat kesehatannya, dan perlunya edukasi berkelanjutan untuk semua pasien yang di rawat di ruang rawat jantung.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Kepala Ruang Rawat Jantung RSUP Dr. M. Djamil Padang, responden dan STIKes YPAK Padang yang telah membantu dan memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Andrianto. Serangan Jantung dan Stroke Hubungannya dengan Lemak dan Kolesterol. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2018.

Anies. Penyakit Jantung Koroner dan Serangan Jantung. Jakarta: Gramedia; 2019.

- Delima LM, Hadi S. *Determinan Penyakit Jantung di Indonesia*. Jakarta: Putlisbang Biomedis dan Farmasi; 2019.
- Hadi. *Memahami bahaya serangan jantung mengenai, mengantisipasi dan terapinya*. Yogyakarta: Power Book; 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Penyakit Jantung Koroner Didominasi Masyarakat Kota*, 2021.
- Martin C, Hinkley N, Stockman K, Campbell D. Post-hospital syndrome (phs) and potentially preventable hospitalizations (pph) in adults. *Int J Integr Care*. 2019;19(4):466. doi:10.5334/ijic.s346615.
- Novrianti; Heriani; Mustamin. *Terapi Fibrinolitik Pada Pasien St-Segment Elevation Myocardial Infarction*. 2020;
- PERKI. *Pedoman Tatalaksana Gagal Jantung*. Pertama ed. Jakarta: INDONESIAN HEART ASSOCIATION; 2015; p. 1-48.
- Smeltzer dan Bere. *Seberapa Sehatkah Hidup Anda?* Yogyakarta: 2020.
- Soeharto I. *Lemak Dan Kolesterol Edisi Kedua*. Jakarta: Gramedia; 2020.
- Sumiati. *Penanganan Stress pada penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: CV Trans Info Medika; 2020.
- Wahyudi dan Hartati. *Kiat Menghindari Penyakit Jantung : Petunjuk Praktis Mempertahankan Hidup Gaya Hidup Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2021.
- WHO. *Deaths from Coronary Heart Disease*. In: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/). editor. 2019. 4.