

# Penyakit Jantung Kerap Disebut Angin Duduk

"Hati-hati kalau masuk angin terasa berat, bisa jadi itu tanda angin duduk." Kita kerap mendengar istilah "angin duduk", yang diasosiasikan dengan kematian mendadak. Istilah yang hanya ada di Indonesia ini memiliki reputasi sangat buruk. Sebenarnya, apa itu angin duduk?



Istilah angin duduk sendiri masih rancu atau ambigu. Di mana istilah masuk angin sendiri tidak ada dalam istilah medis. Namun, bila angin duduk merujuk pada gejala penyakit jantung, yang dimaksud adalah *angina pectoris*. Yakni nyeri dada atau sensasi tidak nyaman pada dada karena gangguan jantung koroner (*coronary heart disease*). Disebut jantung koroner karena terjadi penyempitan pada pembuluh darah koroner.

Agar kita lebih waspada terhadap penyakit jantung, gejala tipikal yang harus diwaspadai adalah nyeri dada. Nyeri dada itu sendiri memiliki sensasi berbeda, yang pada intinya rasa tidak nyaman. Bisa terasa seperti sesak nafas, ditekan, dicengkeram atau diremas, ditusuk, dan terbakar. "Keluhan-keluhan tersebut tidak bisa hanya ditunjuk dengan satu jari, tapi terasa luas atau melebar. Biasanya terasa pada bagian tengah (dada) atau sedikit ke kiri meski ada juga yang terasa pada bagian kanan. Ada juga yang merembet atau menjalar ke punggung dan lengan (terasa nyeri), leher, rahang serta ulu hati," jelas dr Sodikur Rifqi, ketua SMF jantung RSUP dr Kariadi Semarang.

Nyeri dada yang menjalar hingga ke leher akan terasa seperti terecekik, sedangkan yang ke rahang akan terasa seperti sakit gigi. Bedanya, bila nyeri terasa setelah mengunyah makanan manis maka yang dialami merupakan sakit gigi biasa. Namun bila nyeri gigi terasa setelah melakukan aktivitas berat, ringan ataupun psikis (stres), maka yang dialami adalah gejala penyakit jantung koroner.

Nyeri dada yang menjalar hingga ke ulu hati akan terasa kembung dan terkadang diikuti sendawa, mirip dengan gejala maag. Bedanya dengan sakit maag, tentu saja ada pada pence-

busnya. Kembung yang berasal dari jantung akan muncul setelah penderita melakukan aktivitas fisik. Misalnya ketika ia berjalan cepat, lambungnya langsung terasa tidak nyaman. Namun gejala yang sama antara penyakit jantung dan maag, adalah kemunculan kembung akibat stres atau cemas. Untuk mengetahuinya, diperlukan pemeriksaan EKG (Electrocardiography). Bila melalui pemeriksaan EKG belum jelas, dilakukan *treadmill* atau sepeda statis (*ergocycle*).

## Stabil dan Tidak Stabil

Anda perlu mengetahui bahwa semua gejala nyeri tersebut, baik yang hanya terasa pada bagian dada maupun yang menjalar, muncul setelah melakukan aktivitas fisik, ringan ataupun berat. Dan juga psikis, seperti stres atau cemas. "Semakin ringan pencetusnya, maka semakin berat penyakitnya," tutur ahli jantung intervensi itu. Misalnya berjalan kaki saja sudah terasa sesak napas, padahal orang lain baru merasa sesak kalau berlari.

*Angina pectoris* bisa bersifat stabil ataupun tidak stabil. Angina stabil yaitu bila dalam melakukan aktivitas sedang keluhan muncul stabil (tidak semakin berat). Sementara angina tidak stabil, dalam beberapa hari atau minggu keluhan yang terjadi semakin berat. Durasinya muncul lebih lama, lebih sering atau pencetusnya lebih ringan.

Misalnya, yang sebelumnya naik tangga tidak terasa nyeri sekarang menjadi nyeri, beban kerja semakin ringan tapi keluhan semakin terasa. Atau bila sebelumnya terasa nyeri

dada dipakai istirahat sudah cukup, sekarang harus mengonsumsi obat. Bisa juga dosis obat yang meningkat. Kalau sudah seperti ini, pasien harus waspada karena mendekati gejala serangan jantung.

## Penanganan

Apabila Anda mengetahui seseorang yang mengalami masuk angin disertai gejala tidak biasa, misalnya disertai keringat dingin maka harus segera dibawa ke UGD rumah sakit terdekat. Bila telah melalui beberapa pemeriksaan terbukti serangan jantung, dilakukan kateterisasi jantung atau pemasangan ring. Pemasangan ring dilakukan bila terjadi sumbatan total atau berat.

Sumbatan yang terjadi harus segera dibuka. Di mana bisa dilakukan melalui obat-obatan pengencer darah atau pemasangan ring yang jauh lebih efektif. "Bila terjadi sumbatan berat atau total, dalam waktu kurang dari 20 menit harus segera dibuka. Bila lebih dari 20 menit akan merusak otot-otot jantung," ungkap Rifqi.

Karena itu, semakin cepat penanganan semakin baik. Apabila ditangani lebih dini, misalnya dengan pemasangan ring, pasien bisa kembali beraktivitas secara normal. Karean belum banyak otot jantung yang rusak. Jika otot jantung yang sudah rusak, tidak bisa diperbaiki. Pasien penyakit jantung juga bisa kembali berolahraga, termasuk yang bersifat kardio. Namun pasien harus berkonsultasi dengan dokter jantung untuk mengetahui seberapa berat jenis olahraga yang boleh dilakukan. (Irma Mutiara Manggia-58)

## Yang Tak Kenal Usia

Kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dinilai masih minim. Sebagian dari mereka cenderung hanya memeriksakan diri ke dokter jika pada saat sakit. Dokter spesialis penyakit dalam SMC RS Telogorejo, dr Wijitra Darmana Samsuria SpPD mengemukakan, medical check up penting dilakukan untuk mengetahui gangguan yang dialami seseorang. "Pasien nantinya akan mengerti langkah-langkah selanjutnya. Apa yang boleh dilakukan dan apa yang seharusnya tidak dilakukan," kata Wijitra.

Dengan preventive health care akan diketahui kelainan yang dialami seseorang yang tidak disadari sebelumnya. Harapannya, kelainan tersebut tidak berlanjut dan bisa tertangani dengan baik.

"Kalau ditemukan penyakit yang serius, bisa tertangani dengan baik. Pasien bisa minta pendapat dari dokter secara profesional. Itu merupakan salah satu keuntungan," ujarnya. Masyarakat cenderung abai dengan pola hidup sehat. Pola hidup sehat ini antara lain ditentukan oleh olahraga dan makan makanan yang sehat. Di sisi lain, dia mengakui untuk menerapkan kedua hal itu cukup sulit.

Wijitra mencontohkan, untuk memperoleh makanan yang betul-betul sehat sekarang sulit ditemui. Sebaliknya, makanan yang mudah didapatkan masyarakat justru rentan mengandung bahan-bahan yang membahayakan. "Zaman sekarang, hidup sehat itu tidak gampang, karena banyak makanan yang tidak sehat dan mudah ditemui. Misalnya makanan yang mengandung formalin," tambahnya.

Hal lain yang sering kali diabaikan adalah olahraga. Masyarakat saat ini hanya melakukan aktivitas biasa. Padahal aktivitas ini hanya membuat capai. Berbeda dari olahraga yang memiliki manfaat.

"Olahraga berbeda dari aktivitas fisik. Kalau aktivitas membuat capai, tetapi olahraga tidak, karena diprogram dan ada manfaatnya. Kedua hal itu sulit dilakukan, maka *medical check up* ini adalah jalan terbaik," ungkapnya.

Dia menyarankan, medical check up dapat dilakukan oleh seseorang pada usia 40 tahun. Namun, lebih baik lagi sudah dilakukan mulai usia 30 tahun. Sering kali yang terjadi, masyarakat datang ke dokter sudah dalam keadaan terlambat. "Tipikal orang Indonesia itu kalau tidak sakit tidak akan periksa. Padahal dengan *medical check up* kita jadi tahu. Sekarang bagaimana membangkitkan kesadaran masyarakat," tuturnya.

Dokter Wijitra mengatakan, medical check up justru memang diarahkan ke orang-orang yang tidak mempunyai keluhan. Orang yang tidak memiliki keluhan kadang justru berisiko terhadap penyakit. "Misalkan pada orang yang mengalami obesitas atau orang yang aktivitas kesehariannya duduk di kantor, sehingga tidak sering melakukan gerak," tuturnya.

Kedua, ditunjukkan untuk orang-orang yang sudah bermasalah akan kesehatannya. Jika sudah tahap ini, tujuan medical check up bukan hanya mencegah penyakit, melainkan agar penyakit yang berkembang di kemudian hari tidak terjadi komplikasi.

"Media massa dan media sosial juga punya peran penting untuk menyosialisasikan program pemerintah terkait pencegahan penyakit. Diharapkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan semakin meningkat," tandas dia.

Saat ini, SMC RS Telogorejo sedang memiliki program khusus tentang *medical check up*. Mulai 1 Oktober hingga 31 Desember mendatang, pasien akan mendapatkan potongan hingga 50%. Terdapat sejumlah paket pemeriksaan yang disediakan. Antara lain paket pemeriksaan kesehatan anak, paket kandungan, paket kanker payudara, paket pap smear, paket jantung, paket pra nikah, dan paket lainnya.

Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi call center 24 jam SMC RS Telogorejo di nomor telepon (024) 8646 6000, (024) 8452912, Ph. 08112791949 (Dinda). (NN-58)

WWW. IKAPSTA.COM GET IT ON Google play

## Mengenal Efek Spesial dalam Pesta

Belakangan ini banyak orang yang menggunakan efek spesial dalam pesta. Selain menambah estetika dan decak kagum pengunjung, efek spesial pun menciptakan momen dramatis yang dapat diabadikan dalam sebuah dokumentasi. Lalu apa saja efek spesial yang mempercantik pesta?

Pertama, ada *confetti*. Efek spesial ini berupa potongan plastik atau kertas warni-warni yang biasanya ditembakkan ke udara atau ditupahkan dari langit-langit. Selanjutnya ada *soap bubble* atau gelembung sabun. Bola transparan tipis ini ditupkan ke udara demi mendapatkan efek keceriaan. Selain itu ada efek *pyrotechics* berupa elemen yang menghasilkan suara, nyala terang, asap, dan percikan kembang api. Efek ini sering digunakan saat momen puncak pernikahan seperti pemotongan kue dan *wedding kiss*.

Ada pula *dry ice*, efek kabut pekat



Amor Spesial Effect

SM/dok

### Oleh Dhaneswari Tiara

dari karbondioksida padat yang mampu bertahan dalam waktu cukup lama. Hampir mirip dengan *dry ice*, efek *gun-smoke* pun memiliki fungsi menghasilkan asap tak pekat yang memenuhi ruangan secara merata. Asap-asap ini menciptakan suasana romantis bagai di awan. Yang paling sering digunakan adalah *lighting*. Efek ini berupa tata cahaya yang diatur khusus untuk menghasilkan nuansa warna tertentu dan penekanan terhadap momen istimewa.

Setelah mengetahui beberapa jenis *special effect*, lalu sebenarnya apa saja manfaat menggunakan efek-efek ini dalam perhelatan pesta dan bagaimana mempersiapkannya? Vendor-vendor *special effect* berikut membeberkan jawabannya. Kumiawan Sucipto, perwakilan dari Amor Spesial Effect yang berada di Jalan Ligu Selatan No 1.132 Semarang sejak 2005 ini mengatakan, efek spesial layaknya toping dalam sebuah masakan.

"*Special effect* itu seperti toping dalam sebuah masakan. Efek ini akan mengangkat suasana pesta dan akan menjadi pemanis di dalam dokumentasi pesta. Tentu saja momen ini tidak akan



Balon Bunga Effect

SM/dok

terlupakan," jelas Kumiawan.

Kumiawan pun membeberkan kiat dalam mempersiapkan efek spesial sebuah pesta. "Dalam menentukan efek yang tepat jangan lupa sesuaikan dengan budget dan konsep. Penting untuk mempelajari S&K dari gedung yang dipakai untuk pesta," kata Kumiawan.

Amor Spesial effect menawarkan efek balon lepas, *bubble*, *confetti*, *pyrotechnic*, dan *CO2 launcher* serta menjamin selalu mengikuti perkembangan terbaru dengan harga terjangkau.

Sementara menurut Benyamin Yosa, marketing manager dari Techno Special Effect yang berada di Jalan Tumpang 1/49 Semarang ini menuturkan, efek spesial dapat membangun emosi audiensi. "*Special effect* tak hanya membuat suasana lebih meriah pada saat momen puncak, tapi juga dapat menciptakan hasil foto yang lebih indah dan dramatis. Penggunaan efek yang tepat juga dapat membangun emosional dari para tamu undangan," beber Benyamin.

"Selain harus menyesuaikan konsep, setiap acara memiliki beberapa momen yang diberi efek. Namun momen puncak harus lebih meriah dari momen lain. Jangan sampai *opening* lebih meriah dibandingkan dengan puncak acara," tambah Benyamin.

### Menambah Estetika

Techno Special Effect menawarkan variasi efek dengan kualitas terbaik, sehingga mampu menghasilkan efek

spektakuler dalam momen yang tepat. Vendor ini menangani efek *dry ice*, *vulcano LED*, *confetti*, *vertical smoke*, *phyro*, dan *fireworks*.

Sri Wulandari pun tak mau ketinggalan. Pemilik Balon Bunga yang berdiri sejak 1993 di Jalan Lusipara 12 Semarang ini mengatakan, efek spesial dapat menambah estetika sebuah acara. "Efek-efek ini berfungsi sebagai penambah estetika untuk dokumentasi foto. Tak hanya itu, *special effect* pun memberikan esensi untuk momen penting seperti *wedding kiss*, prosesi masuk pengantin atau pengguntingan pita saat acara peresmian," jelas Wulandari.

Ia pun memberikan tips menentukan efek yang tepat. "Dalam memilih efek yang pas adalah sesuaikan dengan gedung yang akan digunakan. *Outdoor*, *indoor*, besar, dan kecil gedung harus diperhatikan karena memengaruhi efek yang selaras. Dan tentu saja sesuaikan dengan konsep pesta," ungkap Wulandari. Balon Bunga menyediakan efek spesial seperti *dry ice*, *confetti*, *bubble*, balon terbang, *fireworks*, *CO2 Launcher*, dan *baloon drop/release*. Vendor *special effect* ini menjamin varian yang inovatif dan kerapian dalam pekerjaan lapangan. Selain mempercantik *venue*, ternyata banyak sekali kegunaan efek-efek tersebut. Dan, kini tak perlu bingung dan ragu lagi saat memutuskan penggunaan efek spesial dalam perhelatan pesta. Pilih efek yang tepat dan indahkan momen spesialmu. (58)



Techno Special Effect

SM/dok