Pembesaran jantung akibat latihan beban

Contributed by Dr. Lies Dina Liastuti, SpJP, FIHA
Wednesday, 14 July 2010
Last Updated Wednesday, 14 July 2010

Yth, Bpk dan Ibu Dokter RS Harapan Kita,
Â Saya ingin bertanya seputar pembesaran jantung akibat latihan beban. Saya pria berusia 25 tahun dan berdomisili di Jepang. Tiga bulan yang lalu di kampus saya diadakan pemeriksaan kesehatan untuk mahasiswa pasca sarjana yang meliputi tes darah, urine, dan juga rontgen. Â
Dari hasil pemeriksaan rontgen, didapatkan hasil bahwa terjadi sedikit pembesaran pada jantung saya. Sejauh ini saya tidak merasakan keluhan apapun pada jantung saya. Sayasempat mencari informasi di internet perihal pembesaran jantung dan mendapatkan bahwa pembesaran jantung ternyata juga dapat disebabkan olehlatihan beban dan olahraga yang berlebihan. Kebetulan, 8 bulan terakhir sayaÂ melakukan latihan beban di gym secara rutin 3 kaliseminggu. Sehingga saya mencurigai mungkin olahraga ini yang menjadi penyebabnya. Sebagai tambahan informasi, keluarga saya mempunyai sejarah terkena penyakit jantung. Kakek saya meninggal karena serangan jantung.

Oleh karena itu, Saya ingin bertanya pada Bapak/Ibu Dokter terhormat, apakah pembesaran jantung akibat latihan beban ini berbahaya? Faktor apa lagi yang kira-kira bisa menyebabkanÂ pembesaran jantung? DanÂ apakah langkah-langkah yang harus saya lakukanÂ untuk mengatasi masalah ini? Kebetulan, minggu depan saya akan melakukan konsultasi kesehatan lagi dengan dokter di kampus. Namun, mengingat ada sedikit kendala dengan bahasa Jepang,Â saya juga ingin mendapatkan/second opinion/dari Bapak/Ibu Dokter sehingga saya bisa lebih memahami masalah saya. Terima kasih. Nico

Jawaban:

Kepada Adik Nico yang baik, terima kasih atas pertanyaannya. Pertama-tama, saya mau meluruskan satu hal mengenai pembesaran jantung. Jantung yang membesar (cardiomegaly) dari hasil rontgen adalah gambaran dimana rasio antara jantung dan rongga dada melebihi nilai rasio normal pada umumnya. Pembesaran jantung tidak bisa didirikan hanya berdasarkan pemeriksaan rotgen saja, tapi harus juga disesuaikan dengan keluhan, hasil pemeriksaan klinis dan pemeriksaan penunjang lain (antara lain EKG, echocardiography).Pada keadaan tertentu, misalnya Nico kerap tarik nafas dalam (insoirasi) gambar jantung mengecil seolah-olah lebih besar dari seharusnya. Oleh karena itu konfirmasi dengan Echo/EKG akan memberikan kepastian. Pembesaran jantung dalam hal ini bisa memiliki beberapa arti tertentu, bisa itu hanya berdilatasi (melebar), hipertrofi (menebal) atau kedua-duanya. Jika semua hasil pemeriksaan sudah bisa memastikan hal tersebut dan menelusuri penyebabnya maka penatalaksanaannyapun harus sesuai dengan penyebabnya.

Seseorang bisa saja memiliki pembesaran jantungÂ tanpa alasan yang jelas (idiopatik), tetapi dapat juga dapat disebabkan oleh kondisi penyakit yang dapat menyebabkan jantung untuk memompa lebih keras dari biasanya yang bersifat sementara karena stres pada tubuh akibat kehamilan/akitivitas sangat berat. Bisa juga pembesaran yang bersifat permanen karena gangguan kondisi medis, seperti adanya hipertensi, gagal jantung,penyakit jantung koroner, masalah katup jantung, irama jantung yang tidak normal, melemahnya otot jantung. Penyebab pembesaran jantung juga bisa berasalÂ dari luar jantung seperti genetik, infeksi, inflamasi, toksik, gangguan nutrisi, gangguan tiroid, anemia, penyakit metabolik dan penyakit neuromuskular.

Jadi jika Adik Nico berpikir kemungkinan memiliki jantung yang membesar, atau khawatir tentang risiko penyakit jantungÂ karena sejarah keluarga yang kuat, beri info pada dokter tersebut agar dokterÂ tahu riwayat keluarga Nico dalam penyakit jantung dari kondisi yang dapat menyebabkan pembesaran jantung. Kedua, diperlukan pemeriksaan lanjutan untuk memastikan bahwa benar adanya dik Nico memilki pembesaran jantung.

Jika memang hasil pemeriksaan lanjutan (EKG, Echocardiografi) disana menyatakan ada pembesaran jantung, bisa saja bersifat sementara akibat aktivitas yang sangat berat dan anemia. Pembesaran jantung mungkin tidak selalu dapat dicegah, namun biasanya bisa diobati dengan mengoreksi penyebab yang mendasari. Demikian, semoga penjelasan ini bermanfaat, Dr. Lies Dina Liastuti, SpJP, FIHAÂ Â Â Â