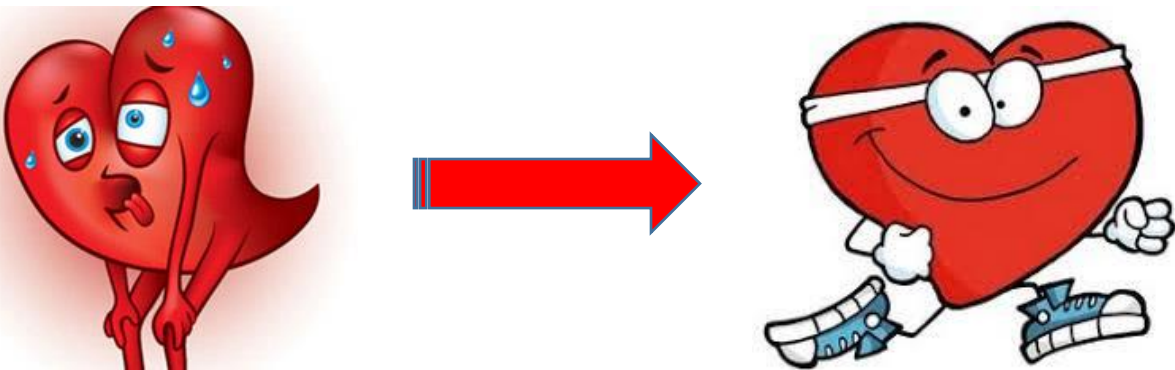


Bedamai dengan Penyakit Gagal Jantung

Prevalensi gagal jantung di Indonesia terus meningkat. Data dari registri rumah sakit rujukan nasional Pusat Jantung Nasional Harapan Kita (PJN HK) menunjukkan peningkatan prevalensi gagal jantung usia di bawah 50 tahun yang dirawat inap dari 11.3% pada tahun 2011 menjadi 27.3% pada tahun 2012. Peningkatan prevalensi gagal jantung di Indonesia disebabkan oleh beberapa hal, antara lain masih tingginya angka infeksi di jantung maupun katup jantung, masih tingginya faktor-faktor risiko penyakit jantung koroner yang merupakan faktor risiko penyakit gagal jantung, serta tingginya angka keberhasilan pencegahan kematian dini akibat serangan jantung akut, namun masih meninggalkan gejala sisa yang di kemudian hari berkembang menjadi penyakit gagal jantung.

Gagal jantung sendiri merupakan kumpulan gejala dan tanda yang disebabkan oleh ketidakmampuan jantung untuk memenuhi kebutuhan suplai darah ke bagian tubuh lainnya akibat adanya gangguan struktur maupun gangguan fungsi jantung. Gejala khas dari gagal jantung antara lain sesak nafas, mudah lelah, dan bengkak di kedua kaki. Sesak biasanya memberat dengan aktivitas, seperti berjalan atau naik tangga, dan tidur terlentang datar. Dapat pula muncul gejala sesak atau batuk yang muncul tiba-tiba saat sedang tidur. Hal tersebut tentu sangat mengganggu aktivitas harian, serta menimbulkan beban tersendiri bagi penderita dan keluarganya.



Penyakit gagal jantung memang perlu mendapat perhatian khusus. Hal tersebut dikarenakan gagal jantung merupakan penyakit yang sampai saat ini tidak bisa disembuhkan. Meskipun demikian, seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi telah ditemukan berbagai macam teknik pengobatan gagal jantung. Beberapa teknik pengobatan yang saat ini sudah ditemukan antara lain, transplantasi jantung, jantung buatan, alat pacu jantung, obat-obatan baru, dan lain-lain. Meskipun tidak bisa sembuh total, gejala gagal jantung tersebut bisa dikontrol sehingga pasien dapat beraktivitas secara normal tergantung pada derajat penyakitnya.

Penanganan gagal jantung membutuhkan komitmen dan kepatuhan penderita untuk minum obat teratur sesuai aturan, kontrol ke dokter secara rutin, menjalankan aktivitas fisik atau olahraga sesuai dengan derajat penyakit dan kemampuan penderita, mengatur pola dan asupan makanan dan cairan, berhenti merokok, mengontrol penyakit penyerta lainnya seperti kencing manis, darah tinggi, kolesterol, serta mengupayakan tercapainya berat badan ideal merupakan hal yang penting untuk dilakukan pada pasien gagal jantung agar gejala gagal jantung dapat terkontrol.

Penderita gagal jantung tidak harus selalu menghindari aktivitas fisik atau olahraga. Justru, penderita gagal jantung harus melakukan aktivitas fisik dan olahraga sesuai dengan derajat penyakit dan kemampuan penderita. Aktivitas fisik atau olahraga yang benar dan tepat telah terbukti secara ilmiah mampu memperbaiki gejala dan menghambat progresi penyakit gagal jantung. Beberapa rumah sakit bahkan telah memiliki program aktivitas fisik atau olahraga khusus untuk para penderita gagal jantung sehingga banyak penderita gagal jantung yang bisa beraktivitas sehari-hari dengan baik sesuai dengan derajat penyakitnya.

Pasien gagal jantung sangat penting mengatur pola makan, terutama asupan cairan. Kelebihan cairan pada penderita gagal jantung akan memperburuk gejala. Oleh karena itu, penderita gagal jantung wajib tahu kebutuhan asupan cairan setiap harinya. Perlu diketahui bahwa kebutuhan cairan setiap orang berbeda-beda tergantung pada aktivitas sehari-hari dan berat badan masing-masing. Secara umum, kebutuhan cairan total cairan orang normal sekitar 30 ml per kilogram berat badan per hari. Sedangkan, kebutuhan cairan untuk penderita gagal jantung sekitar 80% dari kebutuhan orang normal. Misalnya, seorang pria dengan gagal jantung memiliki berat badan kering (dalam keadaan tidak bengkak) 50 kg, maka kebutuhan cairannya yaitu sebesar 1200 ml per hari ($30 \text{ ml} \times 50 \text{ kg} \times 80\%$). Perlu diingat bahwa total asupan cairan tersebut tidak hanya dari minum saja, tetapi juga sudah termasuk cairan yang ada dalam makanan, misalnya kandungan air dalam buah-buahan, kuah, dan lain-lain. Kebutuhan asupan cairan tersebut juga tidak mutlak untuk setiap individu, tetapi juga disesuaikan dengan derajat beratnya gagal jantung, aktivitas harian, jumlah air kencing yang keluar, serta penyakit penyerta, misalnya adanya gangguan ginjal.

Konsumsi garam pada pasien gagal jantung juga perlu diperhatikan. Pada pasien gagal jantung asupan natrium dibatasi kurang dari 2000 mg atau 5/6 sendok teh garam atau 5 gram per hari (1 sendok teh garam = 6 gram garam dapur = natrium 2.400 mg). Kelebihan asupan garam atau makanan dan minuman yang mengandung garam (natrium/sodium) akan meningkatkan jumlah cairan tubuh sehingga menimbulkan gejala sesak.

Penanganan yang tepat akan meningkatkan kualitas hidup, mengurangi frekuensi perawatan berulang, serta mencegah atau memperlambat terjadinya kematian. Jika penderita tidak patuh atau kurang berkomitmen terhadap program penanganan yang dianjurkan oleh dokter, gagal jantung dapat menimbulkan komplikasi lain dan bahkan kematian yang lebih cepat. Beberapa komplikasi penyakit gagal jantung, antara lain gangguan irama yang dapat menyebabkan kematian mendadak, stroke, gangguan fungsi ginjal, gangguan paru-paru, dan lain-lain. Sebaliknya, pasien yang patuh terhadap pengobatan, umumnya dapat terhindar dari keluhan.