

5 Cara Menjaga Kesehatan Jantung dengan Pola Hidup Sehat

Berdasarkan laporan Kemenkes RI, penyakit jantung merupakan penyakit penyebab kematian kedua di Indonesia setelah penyakit stroke. Penyakit jantung tidak hanya menyerang pada usia muda, tetapi adanya penerapan gaya hidup yang tidak sehat membuat penyakit jantung ini timbul pada usia muda. Maka dari itu, sudah seharusnya kita menjaga kesehatan jantung.

Bagaimana cara menjaga kesehatan jantung

Seperti yang dikatakan oleh Kemenkes RI, menjaga kesehatan jantung dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat.

Berikut beberapa tips untuk menjaga kesehatan jantung

- Olahraga teratur

Olahraga yang teratur dapat meningkatkan kekuatan pompa jantung. Beberapa olahraga yang cocok untuk kesehatan jantung seperti senam jantung, lari dan bersepeda

- Hentikan kebiasaan merokok

Rokok dapat menyebabkan penumpukan plak di dalam jantung sehingga dapat membatasi aliran darah ke jantung dan organ lain.

- Melakukan Relaksasi pada tubuh

Stress dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Sehingga relaksasi diperlukan untuk meminimalisir hal yang menyebabkan stress

- Pola makan sehat

Makanan yang dikonsumsi setiap hari akan berdampak pada kesehatan jantung, maka hindari makanan dan minuman yang rendah lemak, makanan berasap, dan juga minuman manis yang berlebihan.

- Istirahat dengan optimal

Tidur yang baik untuk tubuh selama 8 jam penuh setiap harinya, karena kekurangan tidur di malam hari dapat mengakibatkan kerusakan jantung.

Referensi :

Kemenkes.2023.5 Tips Menjaga Kesehatan Jantung dengan Gaya Hidup yang Baik