



## Penyebab Sakit Jantung dan Stroke

Oleh Dika Rizki Imania



SM/dok

**KEMAJUAN** bidang teknologi memberi dampak terhadap perubahan gaya hidup dan pola makan di masyarakat. Pada masa kini, pola konsumsi masyarakat sudah mengalami perubahan seiring dengan peningkatan popularitas berbagai macam hidangan atau makanan siap saji.

Terjadinya pergeseran pola makan di kota-kota besar dari pola makan tradisional ke pola makan Barat yang komposisinya terlalu tinggi kalori, tinggi lemak, gula tetapi rendah serat, menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi.

Ketidakseimbangan asupan gizi akibat salah makan yang sebagian besar dipengaruhi oleh gaya hidup merupakan faktor risiko yang sumbangannya sangat besar terhadap munculnya berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi, dislipidemia yang mengakibatkan timbulnya penyakit degeneratif (Sutoto dalam Wiardani, 2009)

Sindrom metabolik merupakan kelainan metabolik kompleks yang diakibatkan peningkatan obesitas.

Sindrom metabolik merupakan kumpulan dari faktor-faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe 2 (Rini, 2015)

### Pola Hidup

Sindrom metabolik menurut WHO jika terdapat 3 dari 5 komponen yakni intoleransi glukosa (kadar gula puasa 110-126 mg/dL), obesitas abdomen (gemuk dengan perut buncit) dengan indeks massa tubuh di atas 23 (kg/m<sup>2</sup>) dan lingkar perut di atas 80 cm (wanita) atau 90 cm (pria), kadar trigliserid di sekitar atau di atas 175 mg/dL, kadar kolesterol jahat di sekitar atau di atas 150 mg/dL, tekanan darah sistolik di sekitar atau di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg berisiko terkena penyakit jantung dan stroke.

Sindrom itu biasanya mulai terjadi pada usia di sekitar 35 tahun (saat pola hidup berubah) bahkan pada zaman sekarang bisa sebelum usia 30 tahun. Diet yang salah, kehidupan sedentari, stres serta perilaku salah dan kebiasaan berisiko seperti merokok, semuanya akan mempercepat perubahan dari sindrom metabolik menjadi penyakit yang serius.

Pencegahan bisa dilakukan dengan mengubah pola hidup seperti diet dengan gizi yang baik dan seimbang (khususnya diet diabetes melitus), manajemen stres yang benar, medical checkup rutin, serta bersama fisioterapi yaitu dengan adanya latihan fisik dapat mengurangi dan mende-teksi secara dini adanya simbol. Mencegah lebih baik daripada tidak sama sekali karena komplikasi simbol bisa meningkatkan angka kesakitan dan angka kematian. (40)

--Dika Rizki Imania MFis, dosen S-1 Fisioterapi Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

