



World
PT Day
2026

PENYAKIT KARDIOVASKULAR

Penyakit kardiovaskular merupakan
penyebab kematian tertinggi secara global



Sebanyak **20.5 juta**
jiwa meninggal setiap
tahun akibat penyakit
kardiovaskular

30% dari seluruh
kematian di dunia
disebabkan oleh penyakit
kardiovaskular

Sebanyak **85%**
dari kematian tersebut
disebabkan oleh **serangan
jantung dan stroke**

>3/4
kematian akibat penyakit
kardiovaskular terjadi di
**negara berpendapatan
rendah dan menengah**

Pencegahan

Sebagian besar penyakit kardiovaskular dapat dicegah dengan mengatasi faktor risiko perilaku dan lingkungan, seperti :



Merokok



Polusi udara



Pola diet atau pola makan yang tidak sehat dan obesitas



Konsumsi **alkohol secara berlebihan**



Kurangnya aktivitas fisik

Secara global, **tekanan darah tinggi atau hipertensi** adalah faktor risiko utama penyakit kardiovaskular

Bagaimana Fisioterapis Dapat Membantu Mencegah Penyakit Kardiovaskular?

Fisioterapis adalah bagian dari tenaga kesehatan yang menyediakan perawatan berpusat pada pasien. Fisioterapis akan :



Membantu mengidentifikasi individu yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit jantung, yaitu individu dengan kondisi hipertensi, diabetes, obesitas, atau individu dengan gaya hidup yang kurang aktif. Fisioterapis juga akan melakukan pemeriksaan atau penilaian terhadap kemampuan gerak dan aktivitas fisik seseorang.



Merancang program latihan yang aman dan sesuai dengan kebutuhan Anda untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan risiko penyakit jantung, serta mendukung gaya hidup sehat, seperti meningkatkan aktivitas fisik dan mengelola berat badan.



Deteksi dini dan melakukan penanganan dini untuk mencegah masalah kesehatan yang lebih serius, mengenali tanda-tanda bahaya, dan merujuk pasien ke layanan medis lebih lanjut bila diperlukan.

Apa itu Penyakit Kardiovaskular?

Penyakit kardiovaskular adalah istilah umum untuk **berbagai kondisi yang memengaruhi jantung dan pembuluh darah**. Kondisi ini dapat mengganggu aliran darah, oksigen, dan nutrisi ke seluruh tubuh sebagaimana mestinya.



Seiring waktu, pembuluh darah dapat menyempit, kaku, atau tersumbat, sehingga jantung perlu bekerja lebih berat. Hal ini dapat mengurangi aliran darah ke organ-organ vital seperti otak, jantung, dan otot, sehingga meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung atau stroke.



Bagaimana Fisioterapis Dapat Berperan Membantu Individu Dengan Penyakit Kardiovaskular?

Fisioterapis dapat membantu individu dalam mengelola penyakit kardiovaskular, serta mengurangi kemungkinan terjadinya kejadian yang berhubungan dengan jantung (misalnya serangan jantung), dengan cara :

- Membantu mengidentifikasi **faktor risiko** dan memberikan saran untuk menjalani gaya hidup sehat yang bersifat permanen.
- Merancang program latihan yang terukur dan terstruktur, serta membantu **mengatasi kekhawatiran atau ketakutan** dalam berolahraga.
- Memberikan edukasi tentang cara **pencegahan** terjadinya masalah jantung lanjutan.
- Meningkatkan kebugaran, membantu Anda **tetap aktif**, dan meningkatkan kualitas hidup.
- Memberikan saran dan dukungan agar Anda mampu **mengelola kondisi secara mandiri**.

Latihan Yang Tepat Untuk Kesehatan Jantung



Latihan aerobik menjaga jantung Anda tetap sehat: akan membuat aktivitas sehari-hari menjadi lebih mudah, sehingga Anda tidak mudah lelah atau sesak napas. Latihan ini juga dapat meningkatkan mood atau suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan risiko masalah jantung.



Latihan penguatan otot (resistance training): semakin kuat tubuh Anda, semakin mudah bagi Anda untuk melakukan aktivitas dan berolahraga dengan lebih ringan dan efisien.



Latihan keseimbangan dan fleksibilitas membantu Anda bergerak dengan aman: latihan peregangan menjaga otot tetap lentur, sehingga pergerakan menjadi lebih mudah, serta mengurangi nyeri atau cedera. Latihan keseimbangan membantu menjaga kestabilan tubuh dan menurunkan risiko jatuh.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday