

Memahami Angin Duduk

Mengenali Tanda Peringatan Jantung dan Pentingnya Menjaga Kesehatan Secara Menyeluruh

Umar Abdul Aziz, C.HTE | Holistic Wellness Therapist

ABSTRAK

Angin duduk merupakan istilah yang sangat dikenal oleh masyarakat Indonesia. Sayangnya, masih banyak yang menganggapnya sebagai "masuk angin biasa", sehingga sering kali penanganannya terlambat. Padahal, berdasarkan ilmu kesehatan modern, angin duduk dikenal sebagai *angina pectoris*, yaitu kondisi ketika otot jantung tidak memperoleh pasokan oksigen yang cukup akibat berkurangnya aliran darah melalui pembuluh darah koroner.

Angina bukanlah penyakit, melainkan sinyal bahwa jantung sedang mengalami gangguan. Jika diabaikan, kondisi ini dapat berkembang menjadi serangan jantung yang mengancam jiwa. Oleh karena itu, mengenali gejala sejak dini, mengendalikan faktor risiko, dan menerapkan gaya hidup sehat merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan jantung.

Sebagai seorang Holistic Wellness Therapist, penulis memandang kesehatan jantung tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh pola hidup, kualitas tidur, aktivitas sehari-hari, pengelolaan emosi, serta keseimbangan tubuh secara menyeluruh. Pendekatan holistik berperan sebagai pendamping dalam upaya promotif dan preventif, tanpa menggantikan penanganan berbasis bukti ilmiah ketika dibutuhkan.

Kata Kunci: Angin duduk, angina pectoris, kesehatan jantung, penyakit jantung koroner, holistic wellness.

Pendahuluan

Jantung adalah organ yang bekerja tanpa henti sepanjang hidup. Dalam satu hari, jantung berdetak sekitar seratus ribu kali untuk mengalirkan darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh.

Agar dapat bekerja dengan baik, jantung juga membutuhkan pasokan darahnya sendiri melalui pembuluh darah koroner. Ketika aliran darah tersebut berkurang, otot jantung mulai kekurangan oksigen. Tubuh kemudian memberikan tanda berupa rasa nyeri atau

tidak nyaman di dada. Kondisi inilah yang dikenal sebagai angina pectoris atau lebih populer disebut angin duduk.

Sayangnya, banyak orang masih menganggap angin duduk sebagai keluhan ringan akibat kelelahan atau masuk angin. Padahal, kondisi ini dapat menjadi peringatan dini adanya gangguan pada jantung. Mengenali tanda-tandanya sejak awal dapat membantu mencegah komplikasi yang lebih serius.

Apa Itu Angin Duduk?

Angin duduk adalah kondisi ketika otot jantung mengalami kekurangan oksigen karena aliran darah yang menuju jantung tidak mencukupi kebutuhan tubuh.

Perlu dipahami bahwa angin duduk bukanlah penyakit, melainkan gejala yang menunjukkan adanya gangguan pada sistem pembuluh darah jantung.

Penyebab yang paling sering adalah penyempitan pembuluh darah koroner akibat penumpukan lemak, kolesterol, dan proses peradangan yang berlangsung dalam waktu lama. Penyempitan tersebut membuat darah tidak dapat mengalir secara optimal menuju otot jantung.

Bayangkan pembuluh darah seperti selang air. Ketika bagian dalam selang dipenuhi endapan, aliran air akan menjadi lebih kecil. Hal yang sama terjadi pada pembuluh darah jantung. Semakin sempit pembuluh darah, semakin sedikit darah yang dapat membawa oksigen menuju jantung.

Bagaimana Angin Duduk Terjadi?

Dalam keadaan normal, pembuluh darah koroner mampu memenuhi kebutuhan oksigen jantung, baik saat beristirahat maupun saat beraktivitas.

Namun, ketika pembuluh darah telah menyempit, suplai darah menjadi terbatas. Saat seseorang berjalan cepat, menaiki tangga, bekerja berat, atau mengalami tekanan emosional, jantung membutuhkan oksigen lebih banyak. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, muncullah rasa nyeri di dada.

Apabila penyumbatan menjadi total dan aliran darah benar-benar terhenti, sebagian otot jantung dapat mengalami kerusakan permanen. Kondisi inilah yang dikenal sebagai serangan jantung.

Oleh karena itu, angin duduk sebaiknya dipandang sebagai peringatan dari tubuh bahwa kesehatan jantung memerlukan perhatian segera.

Gejala yang Perlu Dikenali

Gejala angin duduk tidak selalu sama pada setiap orang. Keluhan yang paling umum adalah rasa tidak nyaman di bagian tengah dada.

Sebagian orang menggambarkaninya seperti dada ditekan benda berat, diremas, terasa penuh, atau seperti terbakar. Nyeri tersebut dapat menjalar ke bahu kiri, lengan kiri, leher, rahang, hingga punggung.

Selain nyeri dada, beberapa gejala lain yang dapat menyertai antara lain:

- sesak napas;
- keringat dingin;
- mual;
- tubuh terasa lemas;
- pusing; atau
- mudah lelah.

Pada wanita, lansia, dan penderita diabetes, gejala dapat muncul tanpa nyeri dada yang jelas. Karena itu, setiap keluhan yang tidak biasa sebaiknya tidak diabaikan.

Faktor yang Meningkatkan Risiko

Beberapa kebiasaan dan kondisi kesehatan dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada pembuluh darah jantung, di antaranya:

- tekanan darah tinggi;
- diabetes;
- kolesterol tinggi;
- kebiasaan merokok;
- kurang aktivitas fisik;
- obesitas;
- pola makan yang kurang sehat;
- stres berkepanjangan;
- kualitas tidur yang buruk; serta
- riwayat penyakit jantung dalam keluarga.

Sebagian besar faktor tersebut dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup yang konsisten.

Menjaga Jantung Melalui Pendekatan Holistic Wellness

Kesehatan jantung tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor. Pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, kondisi emosional, hingga kebiasaan sehari-hari saling berkaitan dalam menjaga fungsi jantung.

Pendekatan Holistic Wellness memandang tubuh sebagai satu kesatuan yang saling berhubungan. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan jantung tidak hanya berfokus pada satu organ, tetapi juga pada keseimbangan seluruh sistem tubuh.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain:

- mengonsumsi makanan bergizi seimbang;
- memperbanyak sayur, buah, dan sumber protein berkualitas;
- mengurangi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh;
- melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai kemampuan;
- menjaga berat badan ideal;
- tidur yang cukup dan berkualitas;
- mengelola stres melalui relaksasi, meditasi, doa, atau latihan pernapasan;
- berhenti merokok; serta
- melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, terutama bagi yang memiliki faktor risiko.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup seperti ini dapat membantu menjaga tekanan darah, kadar gula darah, kadar kolesterol, serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

Pendekatan holistik berperan sebagai bagian dari upaya promotif, preventif, dan pendamping pemulihan. Namun, apabila muncul nyeri dada yang mengarah pada angin duduk atau serangan jantung, pemeriksaan oleh tenaga kesehatan tetap harus menjadi prioritas.

Kapan Harus Segera Mencari Pertolongan Medis Darurat?

Segera mencari pertolongan darurat apabila mengalami:

- nyeri dada yang berlangsung lebih dari 15–20 menit;
- nyeri muncul saat sedang beristirahat;
- nyeri terasa semakin berat;
- sesak napas hebat;
- keringat dingin;
- pingsan; atau
- nyeri menjalar ke lengan kiri, leher, maupun rahang.

Semakin cepat penanganan dilakukan, semakin besar peluang untuk mencegah kerusakan permanen pada otot jantung.

Kesimpulan

Angin duduk merupakan tanda bahwa otot jantung sedang kekurangan pasokan oksigen akibat terganggunya aliran darah menuju jantung. Kondisi ini tidak boleh dianggap sebagai masuk angin biasa karena dapat menjadi peringatan awal adanya gangguan serius pada jantung.

Menjalani pola hidup sehat, mengendalikan faktor risiko, mengenali gejala sejak dini, serta melakukan pemeriksaan ketika muncul keluhan merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan jantung.

Sebagai Holistic Wellness Therapist, saya memandang bahwa kesehatan terbaik dicapai melalui keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan gaya hidup. Pendekatan holistik dapat membantu masyarakat membangun kebiasaan hidup yang lebih sehat, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung kesehatan jantung secara menyeluruh. Namun, dalam kondisi darurat seperti nyeri dada yang dicurigai sebagai angin duduk, penanganan segera berdasarkan bukti ilmiah tetap merupakan langkah yang paling tepat untuk melindungi fungsi jantung dan menyelamatkan nyawa.

Referensi

1. American Heart Association. *Angina (Chest Pain)*.
2. StatPearls Publishing. *Stable Angina*.

3. Merck Manual Professional Edition. *Stable Angina*.
4. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Stable Angina: Management*.
5. MedlinePlus. *Stable Angina*.