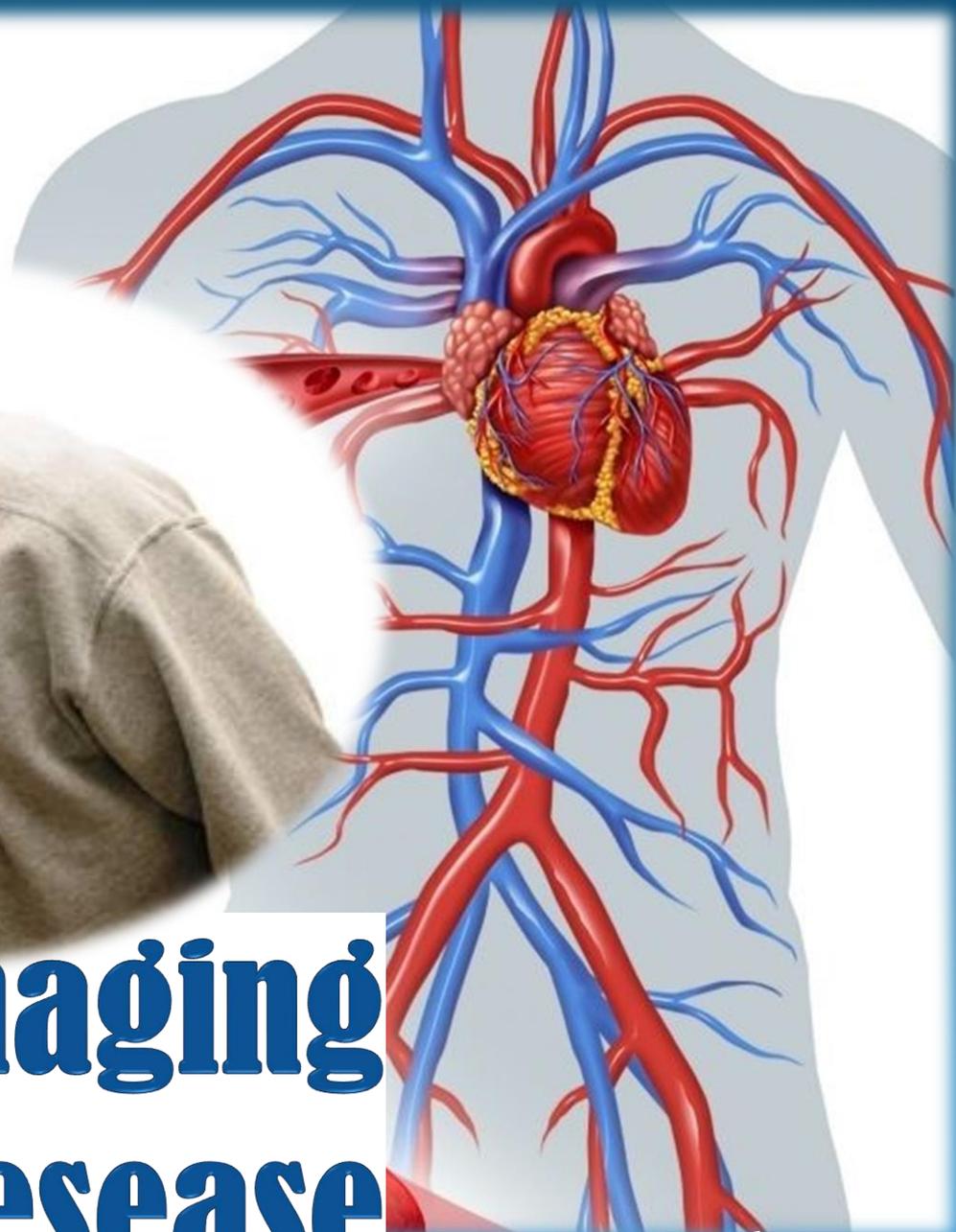




Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
NOTOKUSUMO
YOGYAKARTA



Managing Heart Disease

Rudi Haryono



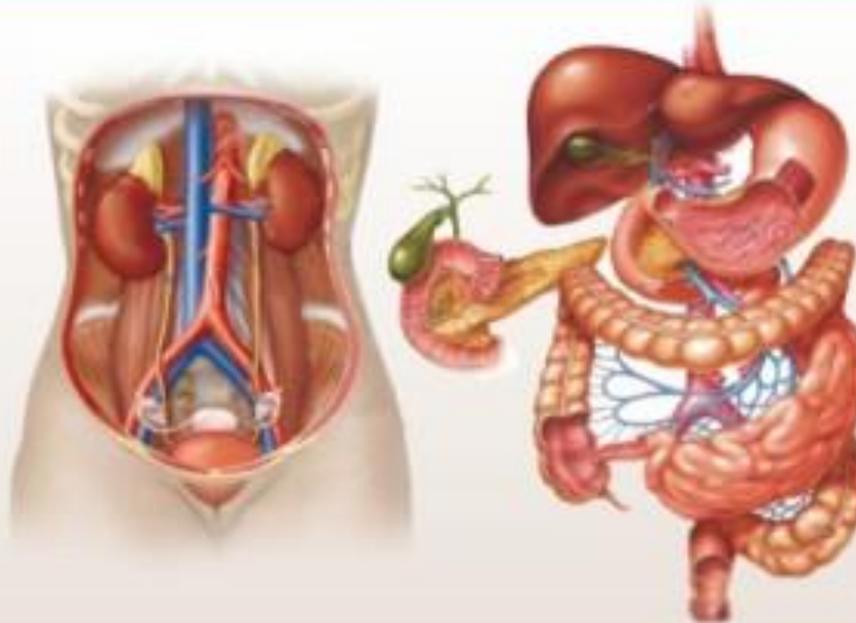
PAMER KARYA

2012

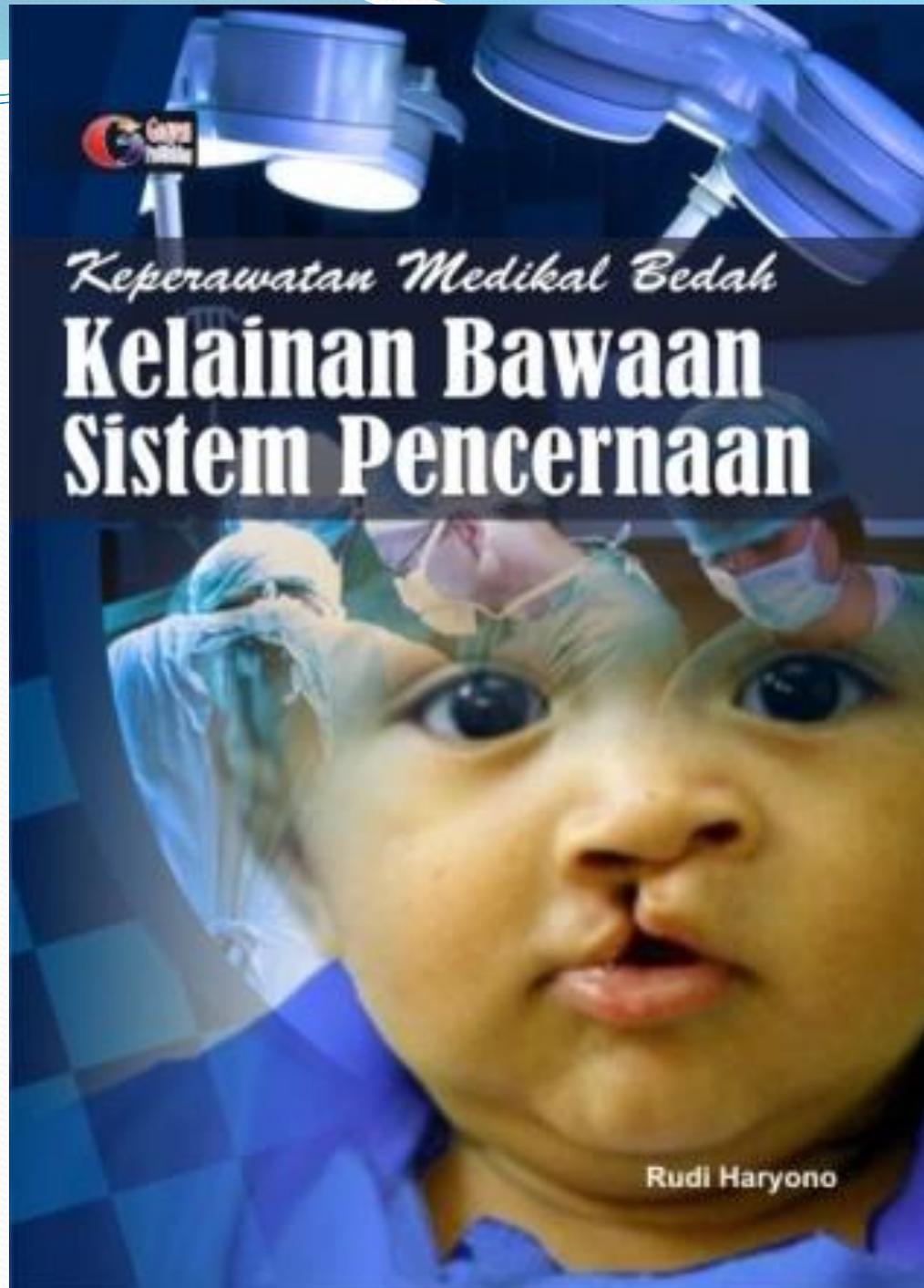


Rudi Haryono

KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH SISTEM PENCERNAAN



2012



Keperawatan Medikal Bedah
**Kelainan Bawaan
Sistem Pencernaan**

Rudi Haryono

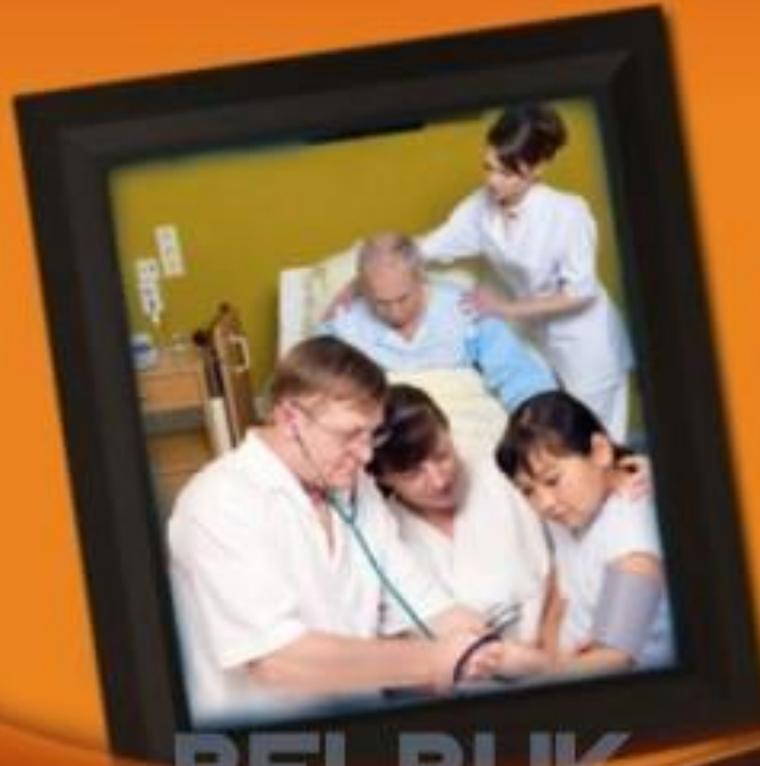
2012



Rudi Haryono

ETIKA KEPERAWATAN

dengan Pendekatan Praktis



BELBUK
.COM

3

2013



Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Perkemihan

Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Perkemihan

Rudi Haryono

Rudi Haryono

2013

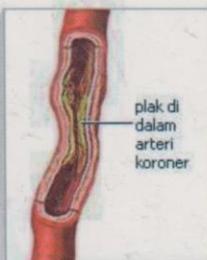
Gosyen
Publishing

Rudi Haryono

Anda Wajib Melawan Serangan Jantung



Berkurangnya aliran darah ke otot jantung akibat penyempitan arteri koroner bisa menyebabkan nyeri dada



\$16.1
RUD
a

- Mengenali Gejala Serangan Jantung
- Penanganan Medis Penyakit Jantung
- Pertolongan Pertama Saat Serangan Jantung
- ❖ Pola Hidup Sehat Pasien Penyakit Jantung
- ❖ Obat Tradisional Penyakit Jantung

5

2013



Rudi Haryono
Sulis Setianingsih

AWAS

Musuh-musuh Anda

Setelah Usia

Waspada terhadap Penyakit Stroke,
Darah Tinggi, Asam Urat dan Jaga
Pola Hidup Sehat

40

Tahun



2014



Rudi Haryono
Sulis Setianingsih

Manfaat **ASI EKSKLUSIF** untuk Buah Hati Anda



2016

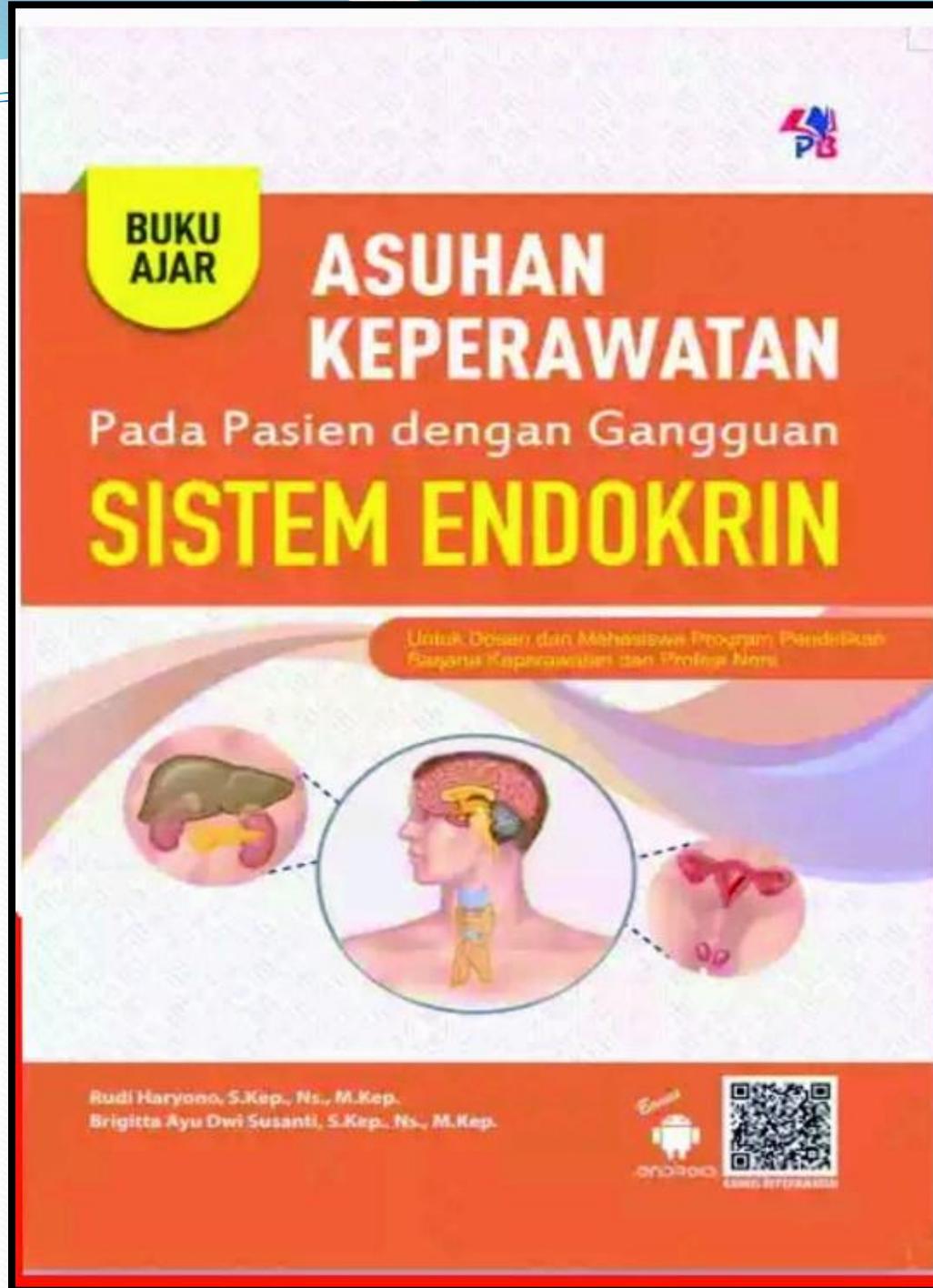


Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause

- Menghadapi Menstruasi Pertama
- Macam-Macam Gangguan Menstruasi
- Strategi Melancarkan Sikus Menstruasi
- Olahraga untuk Atasi Keluhan Nyeri dan Haid Tidak Lancar
- Menangani Gejala-Gejala Menopause
- Mengatasi Gangguan Psikologis Pada Menopause



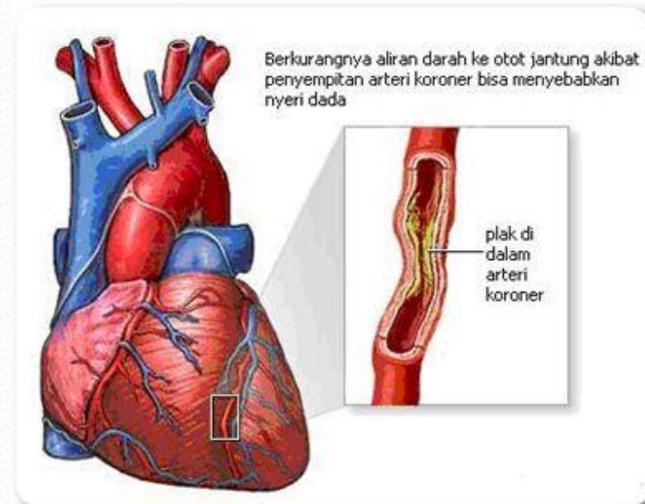
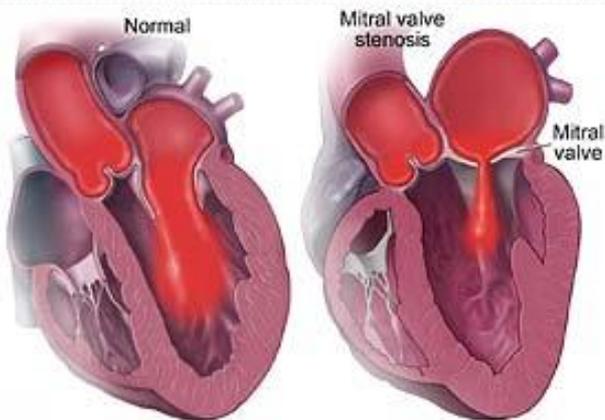
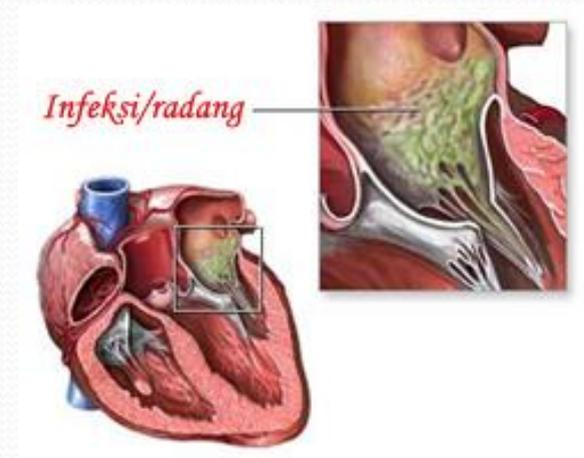
2019



10

Macam Penyakit Jantung

- Penyakit Jantung Koroner (AMI)
- Congenital Heart Failure (CHF)
- Perikarditis
- Heart valve disease



kondisi psikologis yang dapat dialami oleh orang yang hidup dengan penyakit kronis seperti penyakit jantung yaitu:

- Kehidupan yang terbatas (*restricted life*).
- Keterasingan sosial (*social isolation*).
- Definisi diri yang tidak baik dan frustrasi (*discrediting definition of self*). Penilaian negative terhadap diri sendiri.
- Merasa menjadi beban bagi orang lain (*becoming a burden on others*). Hal ini terjadi bila seseorang menderita sakit yang berat sehingga tidak dapat lagi menjalankan tugasnya seperti dulu.
- Fatigue/kelelahan dikarenakan kurang energi dan oksigen

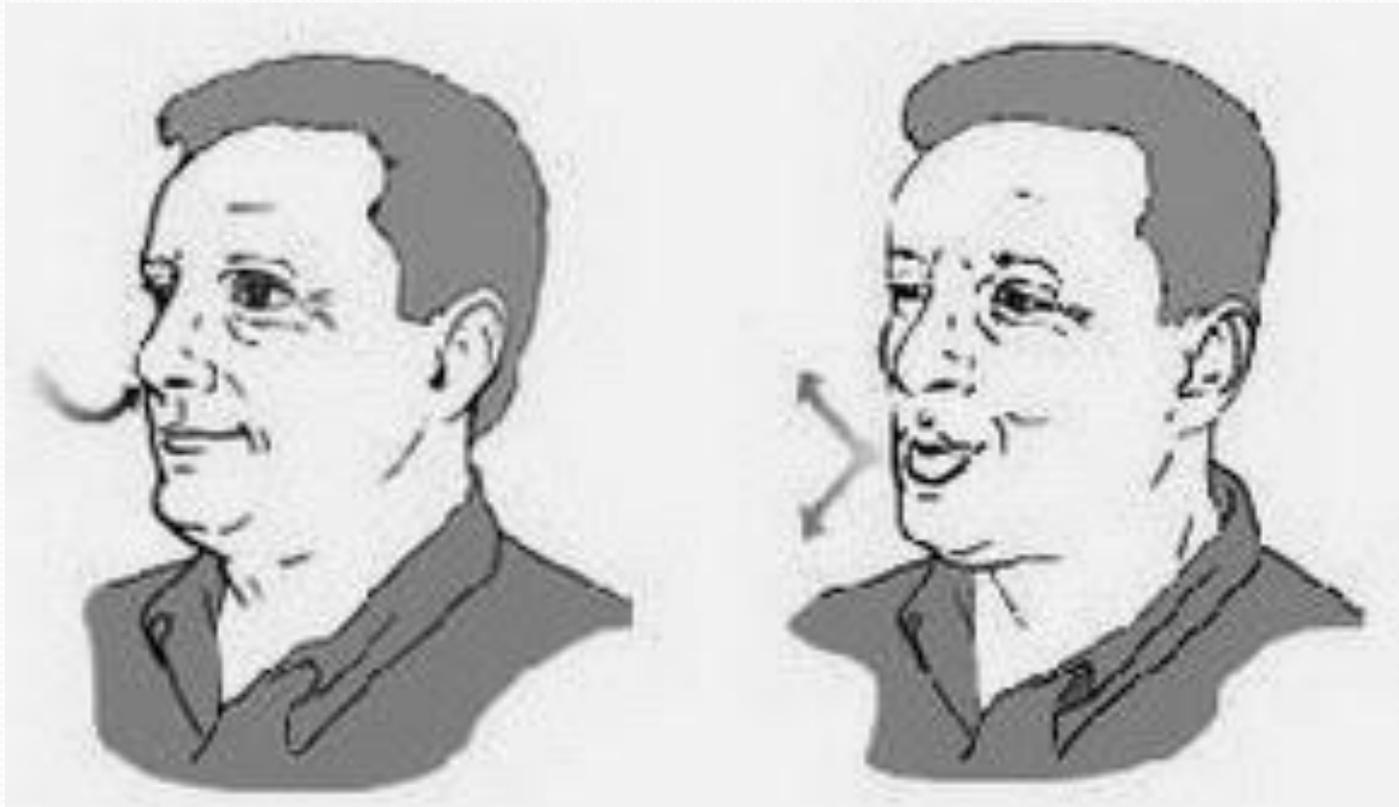
Mengatasi Dampak Penyakit Jantung

- teknik relaksasi untuk depresi/stress
- berolahraga,
- mencari dukungan dari orang terdekat

Manajemen Depresi atau stres adalah dengan berbagai macam **tehnik Relaksasi** :

- ❖ Relaksasi pernafasan
 - ❖ *Relaksasi otot/massase/ pijatan*
 - ❖ *Aromaterapi lavender*
 - ❖ Hipnosa
 - ❖ *Meditasi*
 - ❖ *Dzikir/mendengarkan Firman Tuhan*
 - ❖ *Terapi Musik*
 - ❖ Dll
- ❖ Catatan : Search Jurnal Hasil Penelitian

Membimbing Latihan Napas Dalam



- Latihan napas dalam adalah bernapas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh (Parsudi, dkk., 2002).
- Tujuan nafas dalam adalah untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta untuk mengurangi kerja bernafas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktifitas otot-otot pernapasan yang tidak berguna, tidak terkoordinasi, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas (Suddarth & Brunner, 2002).

Tehnik singkatnya

- Posisikan pasien yang nyaman
- Anjurkan pasien untuk mulai latihan dengan cara menarik nafas dalam melalui hidung dengan bibir tertutup.
- Kemudian anjurkan klien untuk menahan napas sekitar 1-2 detik dan disusul dengan menghembuskan napas melalui bibir dengan bentuk mulut seperti orang meniup (purse lips breathing).
- Lakukan beberapa kali hingga pasien rileks.

Relaksasi Back Massase



Friction

Friction (menggerus) adalah gerakan menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas. Friction menggunakan ujung jari atau ibu jari dengan menggeruskan melingkar seperti spiral pada bagian otot tertentu. Tujuannya adalah "membantu menghancurkan myoglosis, yaitu timbunan sisa-sisa pembakaran energi (asam laktat) yang terdapat pada otot yang menyebabkan pengerasan pada otot.

Petrissage

Petrissage (memijat) yaitu dilakukan dengan memeras atau memijat otot-otot serta jaringan penunjangnya, dengan gerakan menekan otot ke bawah dan kemudian meremasnya, mengangkat seolah-olah menjebol otot keatas. Tujuan dari petrissage yaitu untuk mendorong aliran darah kembali ke jantung dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran.



Tapotement

Tapotement (memukul) yaitu dengan kepalan tangan, jari lurus, setengah lurus atau dengan telapak tangan yang mencekung, dengan dipukulkan ke bagian otot-otot besar seperti otot punggung. Tujuannya yaitu untuk merangsang serabut saraf tepi dan merangsang organ-organ tubuh bagian dalam.



2025

STIKES
NOTOKUSUMO
YOGYAKARTA



PANDUAN *Massage* Punggung

oleh :
Rudi Haryono
Ni Ketut Kerdiyudiani
Maria Putri Sari Utami
Brigitte Ayu Dwi Susanti





Back massage adalah manipulasi terhadap jaringan lunak, umumnya dengan menggunakan tangan, untuk menstimulasi dan merelaksasi serta mengurangi stress dan kecemasan yang merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping, serta bisa dilakukan sendiri maupun dengan bantuan yang sudah ahli pada area punggung antara sacrum sampai dengan bahu.

Definisi



Manfaat

Massage dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu bisa memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kegelisahaan dan depresi. Bisa juga mempengaruhi aliran getah bening, otot, saraf, dan saluran pencernaan dan stress



Gerakan Back Massage

Euffleurage

Euffleurage (menggosok) adalah Gerakan ringan berirama menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. Gerakan dimulai pada bagian tengah punggung bawah kemudian kearah atas area belahan bahu kiri dan kanan. Tujuannya adalah memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening (limfe).



Didalam gerakan ini ada gerakan pressing dan stroking pendek yang berupa usapan ringan pada kulit secara perlahan dan berirama dengan gerakan sirkular dengan kecepatan 60 kali usapan permenit selama 3-10 menit



Dukungan Sosial

Dukungan emosional yang diterima melalui perhatian dapat membantu memulihkan kondisi agar lebih baik, merasa senang karena jauh dari stres.

**Dukungan penghargaan,
tindakan dan fisik/materi**

Nasehat dan informasi

Dukungan keluarga atau persahabatan

- **Dukungan emosional** melalui perhatian, memberikan nasehat, berkata-kata yang baik, menemani, memberikan sesuatu yang menyenangkan sehingga tidak membuat subjek stres. Selain itu melarang segala sesuatu yang dapat membuat kondisinya menurun, menghibur dan membuat pasien nyaman itu juga merupakan bentuk dari satu dukungan emosional.
- **Penghargaan** diberikan melalui percakapan, tukar pikiran, dan tidak melibatkannya untuk masalah yang dapat membuatnya stres itu dapat membuat dirinya merasa dihargai.

- **Bantuan berupa tindakan** diberikan dengan cara, misalnya mengambilkan minum untuk minum obat, membopong atau menggotong dan lain sebagainya. Sedangkan bantuan fisik/materi dapat diterima langsung oleh pasien dapat juga langsung dengan pihak rumah sakit. Informasi yang diterima, didapatkannya melalui saran dan nasehat atau penyuluhan.

Exercise Prinsip

- Mulailah berolahraga dengan intensitas ringan dan tingkatkan intensitasnya secara bertahap. Jangan berolahraga dengan intensitas tinggi secara tiba-tiba.
- Semua orang yang berpenyakit jantung harus mendapatkan pengawasan medis saat mengikuti program olahraga, paling tidak pada awalnya.
- Bila merasakan sakit perut, sakit dada, sesak napas abnormal (melebihi biasanya yang disebabkan aktivitas intens) dan gejala serangan jantung lainnya, segera hentikan aktivitas

- **Ikuti aktivitas kebugaran** ; berjalan kaki, Berenang atau bersepeda santai minimal 30 menit sehari selama 5 kali dalam seminggu.
- **Istirahat sehabis makan** : 1 sampai 2 jam sesudah makan baru berolahraga. Juga hindarkan mandi seketika selesai berolahraga.
- Melakukan Aktivitas yang cocok dengan melibatkan **banyak otot**. Semakin banyak otot yang terlibat dalam suatu aktivitas, jantung akan bekerja semakin keras, sehingga jantung juga akan semakin kuat.
- **Latihan beban** merupakan salah satu bentuk latihan interval, meningkatkan detak jantung selama melakukan pengulangan dan kembali melakukan pemulihan di antara set.

Jenis Obat yang Umum

- Menghancurkan Gumpalan Darah ; Aspirin diserap melalui lapisan di mulut dan segera memulai untuk mengencerkan darah.
- *Streptokinase* paling efektif jika diberikan pada jam pertama setelah serangan jantung namun masih dapat bersifat perbaikan sampai 12 jam sesudahnya.



Pengaturan Makanan PJK

- Konsumsi lemak sedang, kurang dari 30% dari total asupan kalori yang terdiri dari:

Lemak jenuh < 15%

Lemak tidak jenuh > 15%

- Konsumsi karbohidrat 50 – 60% dari total asupan kalori
- Konsumsi protein sebanyak 10 – 20% dari total asupan kalori.

Makanan yang dianjurkan

- Sumber asam folat : sari jeruk, kacang merah, brokoli, dan bayam.
- Sumber vitamin B₆ : pisang, avokad, daging ayam tanpa lemak, beras merah, dan sejenis gandum.
- Sumber beta karoten : wortel dan sayuran hijau.
- Sumber vitamin E : minyak sayur dan kacang-kacangan.
- Sumber asam lemak omega-3 : tuna, sarden dan lemusu.
- Sumber lycopene : tomat terutama yang masak.
- Sumber flavonoid : anggur, apel, bawang dan teh.
- Makanan yang tinggi serat: sayuran dan kacang-kacangan.

Makanan yang perlu diperhatikan

- Makanlah paling sedikit 5 porsi (\pm 300 gram) buah-buahan dan sayuran, 6 porsi (\pm 300 gram) biji padi-padian, dan 2 porsi (500 ml) produk susu non lemak atau rendah lemak.
- Konsumsi kolesterol dalam sehari kurang dari 300 mg.
- Konsumsi garam diusahakan di bawah 2.400 mg.
- Konsumsi serat 20–35 gram.

Makanan yang harus dikurangi

- Daging berlemak.
- Telur, susu, jeroan dan makanan tinggi kolesterol.
- Lemak jenuh.

Makanan yang harus dihindari

- Konsumsi alkohol
- Merokok.
- Makanan bergaram tinggi (jika menderita tekanan darah tinggi).

Jenis makanan sehat untuk Jantung

- Asparagus
- Cokelat
- Ikan Haring
- The hijau
- Oatmeal
- Jeruk
- Plum kering
- Ubi jalar
- kenari

