

Masalah Denyut dan Jantung Berdebar

Kapan Menjadi Ancaman dan Apa Yang Harus Dilakukan?

Banyak orang yang pernah merasakan jantung berdebar (palpitasi) atau sensasi abnormal saat jantung berdebar. Penyebabnya mungkin tidak terlalu serius dan tidak memerlukan pengobatan tertentu, namun bisa juga terjadi akibat suatu kondisi jantung yang sangat serius. Dalam artikel ini, dr. Reginald Liew, spesialis denyut/ritme jantung, akan memaparkan beberapa jenis dari masalah denyut jantung dan apa yang harus Anda lakukan dan waspada jika Anda pernah merasakan sensasi palpitasi.

Sekilas tentang Kardiak Aritmia

Kardiak aritmia merupakan kondisi abnormal pada denyut jantung. Jantung kita memiliki sistem elektrik yang membuatnya berdenyut. Aritmia disebabkan adanya gangguan pada sistem elektrik tersebut sehingga menyebabkan jantung berdenyut terlalu cepat atau terlalu lambat. Saat mengalami 'palpitasi', umumnya kita tidak menyadari denyut jantung – hal ini mungkin terjadi karena kardiak aritmia. Pasien dengan aritmia mungkin saja mengalami gejala lain, seperti: rasa pusing, kelelahan, nafas yang lebih pendek dan mendadak kehilangan kesadaran.

Penyebab Aritmia

Beberapa orang lahir dengan kondisi jantung yang tidak normal (*contoh: lubang pada jantung atau hubungan elektrik berlebih pada jantung mereka*), yang dapat menyebabkan aritmia. Sementara orang lain, pada suatu tahap dalam hidup mereka mengalami masalah jantung, seperti serangan jantung atau gagal jantung, yang juga dapat menyebabkan aritmia.

Kondisi/faktor yang dapat menambah risiko kardiak aritmia:

- Penyakit pembuluh/jantung koroner
- Otot jantung yang lemah / gagal jantung
- Proses penyembuhan setelah prosedur bedah jantung
- Ketidak-seimbangan elektrolit dalam darah (*contoh: tingkat potassium yang tidak normal*)
- Level hormon tiroid yang tidak normal
- Konsumsi alkohol atau kafein berlebih
- Kondisi jantung karena keturunan

Beberapa Tipe Aritmia

Aritmia memiliki beberapa tipe berbeda, tergantung dari bagian jantung yang bermasalah dan apakah denyut jantung terlalu cepat atau terlalu lambat. Gejala, risiko dan pengobatan juga akan berbeda sesuai dengan tipe dari aritmia, serta ada/tidaknya

masalah jantung lain yang menyertai, seperti: serangan jantung sebelumnya atau gagal jantung.

Contoh:

- Pasien dengan denyut jantung tidak beraturan (**Atrial Fibrillation/AF**), memiliki faktor risiko tinggi terkena stroke dan kemungkinan memerlukan pengobatan untuk 'mencairkan' darah mereka guna menekan faktor risiko tersebut.
- Pasien yang menderita **Ventricular Tachycardia/VT**, seringkali terkait dengan kematian tiba-tiba akibat serangan jantung, terlebih yang pernah mengalami sebelumnya.

Oleh karena itu, aritmia harus dievaluasi oleh spesialis denyut jantung untuk penanganan dan pencegahan yang lebih optimal.

Beberapa tipe kardiak aritmia:

Tachyarrhythmias (denyut jantung terlalu cepat):

- Supraventricular tachycardia (SVT)
- Atrial fibrillation (AF)
- Atrial flutter
- Ventricular Tachycardia (VT)

Bradyarrhythmias (denyut jantung terlalu lambat):

- Sinus node disease/ sick sinus syndrome
- Heart block

Pemeriksaan untuk mendiagnosa masalah denyut jantung

Cara terbaik untuk memastikan apakah Anda memiliki masalah denyut jantung adalah dengan merekam aktifitas elektrik jantung saat terjadi palpitasi. Pemeriksaan ini dapat dilakukan dengan mesin Elektrokardiogram (EKG) yang menyediakan informasi rekam jantung secara umum dan elektrik saat pemeriksaan berlangsung. Namun untuk pasien yang mengalami frekuensi palpitasi secara tidak beraturan, pemeriksaan jantung akan dilakukan untuk periode yang lebih lama dan menggunakan test berbeda, seperti monitor *Holter* (yang dapat merekam aktifitas elektrik jantung selama 24 jam atau 48 jam) dan perekam kardiak nyata (merekam aktifitas denyut jantung selama 1 – 2 minggu). Spesialis denyut jantung akan merekomendasikan jenis test yang paling sesuai dengan kondisi Anda. Test lain yang dapat dilakukan adalah **Echocardiogram** – pencitraan Ultrasound jantung untuk mendeteksi masalah yang terdapat pada struktur dan fungsi jantung, dan test **Treadmill** – guna mendeteksi masalah denyut jantung yang mungkin terjadi saat melakukan aktifitas olah-raga.

Pemeriksaan yang lebih khusus untuk mendeteksi masalah denyut jantung adalah test **Electrophysiological (EP)**. Test ini termasuk prosedur minimum invasif yang harus dilakukan oleh spesialis denyut jantung di bidang laborator kardiologi. Prosedur dilakukan dengan memasukkan sebuah kabel kecil fleksibel pada pembuluh darah di bagian kaki menuju jantung, setelah sebelumnya pasien diberikan anestesi lokal. Kemudian jantung akan diberikan stimulasi elektrik di beberapa tempat melalui kateter. Hal ini memungkinkan diperolehnya diagnosa aritmia secara akurat. Sebelum prosedur EP, pasien

diharuskan melakukan puasa sekurangnya 6 jam sebelum test, dan terkadang pasien diberikan anestesi ringan.

Pengobatan yang Tersedia

Dokter akan memberikan rekomendasi pengobatan sesuai dengan tipe dan seberapa besar masalah denyut jantung yang diderita, juga seberapa jauh efek palpitasi mempengaruhi hidup pasien. Beberapa tipe aritmia tidak memerlukan pengobatan khusus, sementara tipe lainnya memerlukan perubahan gaya hidup, pengobatan dan terkadang prosedur invasif seperti ablasi katektisasi atau implan alat elektronik seperti alat pacu jantung (untuk denyut yang terlalu lambat) atau alat *defibrillator cardioverter* (jika masalah denyut jantung dapat mengancam jiwa, contoh: *Ventricular Tachycardia*).

Saat ini prosedur ablasi katektisasi merupakan opsi pengobatan yang semakin sering dilakukan, karena terlihat efektif dalam mengobati beberapa tipe masalah denyut jantung, seperti: *Supraventricular Tachycardias (SVT)* dan *Atrial Fibrillation (AF)*.

Setelah diperoleh tipe aritmia berdasarkan pemeriksaan EP, spesialis denyut jantung akan mengobati penyebab aritmia tersebut secara bersamaan dengan melakukan ablasi katektisasi. Prosedur ini melibatkan penggunaan energi elektrik frekuensi tinggi yang dialirkan melalui kateter menuju bagian dari jantung yang tidak normal. Ablasi katektisasi dapat mengobati beberapa tipe aritmia, sehingga memungkinkan pasien untuk berhenti mengkonsumsi pengobatan dalam jangka panjang.

Cara Mengetahui Apakah Kita Menderita Masalah Denyut Jantung dan Apa Yang Harus Dilakukan

Menjalani gaya hidup sehat merupakan kunci pencegahan dari berbagai jenis penyakit, termasuk masalah jantung dan aritmia. Jika Anda mengalami palpitasi, gejala yang harus diperhatikan adalah rasa pusing atau kehilangan kesadaran. Faktor berbahaya lain yang berhubungan dengan masalah denyut jantung adalah penambahan usia, penyakit jantung sebelumnya (penyakit jantung koroner atau gagal jantung), atau jika Anda memiliki keluarga dekat yang tiba-tiba meninggal di usia muda. Jika ragu, segera konsultasikan dengan spesialis denyut jantung.

Tips menjalani & menjaga gaya hidup sehat:

- Melakukan olah-raga secara teratur
- Menurunkan berat badan berlebih
- Mengonsumsi makanan sehat dan mengurangi asupan garam
- Menghindari kondisi yang dapat memicu palpitasi, contoh: konsumsi kafein berlebih, stress
- Melakukan pemeriksaan kesehatan rutin: cek level kolesterol, tekanan darah dan pemeriksaan untuk diabetes

Jika Anda merasa khawatir, segera berkonsultasi dengan spesialis

Profil Penulis:



Dr. Reginald Liew

MA (Camb), MBBS (Hons, UK), PhD (London), FRCP (UK), FESC (Europe), FACC (USA)

Kardiolog

Sub-spesialis: Kardiak elektrofisiologi – katerisasi ablasi untuk aritmia jantung dan implantasi alat untuk jantung.

Keahlian Klinis:

Dr. Liew adalah seorang kardiolog umum di The Harley Street Clinic Heart Specialists dengan minat khusus pada aritmia jantung dan implantasi alat untuk jantung.

Untuk pendaftaran dan informasi lebih lanjut, silahkan menghubungi:

 <p>ASIAMEDIC LIMITED</p> 	<p>AsiaMedic Specialist Centre 350 Orchard Road, #08-00 Shaw House Singapore 238868 Tel : (65) 6789 8888 Fax : (65) 6738 4136 E-mail : info@asiamedic.com.sg Website : www.asiamedic.com.sg</p> <p>Representative Office in Indonesia 12th/Fl. Indofood Tower, Plaza Sudirman Complex Jl. Jenderal Sudirman Kav. 67-68 Jakarta 12910 Tel : (021) 5793 6638 Fax : (021) 5793 6828 E-mail : jakarta@asiamedic.com.sg Contact : Ms. Neysa / Ms. Lionni / Ms. Lenny</p>
--	---