



PENCEGAHAN PRIMER, SEKUNDER DAN TERSIER PADA JANTUNG

Di buat untuk memenuhi tugas Kardiovaskuler

OLEH :

Imam Ghazali

711.6.2.0030

pengertian

- ❖ Pencegahan Primer
- ❖ Pencegahan Sekunder
- ❖ Pencegahan Tersier



Pencegahan primer pada penyakit jantung

- mencegah timbulnya aterosklerosis, dengan cara memberantas faktor-faktor risiko.
- mencegah timbulnya hipertensi dengan membatasi konsumsi garam.



Kegiatan-kegiatan yang perlu di lakukan untuk Pencegahan Primer

- Melakukan pendidikan dan penyuluhan kepada masyarakat luas mengenai faktor-faktor risiko penyakit jantung koroner.
- Meningkatkan pembinaan pola hidup sehat.
- ideal, mengendalikan stres dan olahraga teratur.
- Meningkatkan upaya memperbaiki lingkungan hidup



Pencegahan sekunder dan tersier

- Pencegahan sekunder bertujuan untuk mencegah timbulnya serangan ulang atau progresifitas penyakit.
- Pencegahan tersier bertujuan untuk mencegah kematian atau cacat



upaya yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit jantung

- Pola Makan yang Sehat
- Mengurangi makanan lemak
- Tidak mengkonsumsi makanan siap saji
- Makanan sebaiknya dihidangkan bervariasi



FUNGSI OLAHRAGA TERATUR BAGI JANTUNG

- Gerak badan menolong menetralsir dan membalikkan perubahan-perubahan biokimia, Setelah berolahraga, semua jaringan-jaringan serta pembuluh-pembuluh darah dibersihkan dari produk-produk sampah, menunjukkan bahwa gerak badan mengurangi resiko terkena serangan jantung



Terimakasih atas perhatiannya.....

