

## A. Penfertian

Apa itu angina pectoris?

Angina Pectoris merupakan nyeri dada sementara atau suatu perasaan tertekan yang terjadi jika otot jantung mengalami kekurangan oksigen.

Penyebab Angina Pectoris

1) Riwayat merokok (perokok aktif serta pasif)



2) Arterioklerosis

3) Spasme arteri koroner

4) Anemia berat

5) Atritis

a) Obesitas



b) Hipertensi

a) Usia



a) Emosi

b) Stress

c) Kerja terlalu berat



## C. Tanda Dan Gejala

1. Nyeri dada menjalar



3. keringat dingin



2. Sesak nafas



4. Mual



Nyeri sangat terasa pada di daerah belakang tulang dada. Meskipun rasa nyeri biasanya terlokalisir, namun nyeri tersebut dapat menyebar ke lengan, dagu, bahu dan aspek dalam ekstremitas atas. Kadang disertai gejala penyerta berupa keringat dingin karena suplai dan aliran pembuluh darah mengalami hambatan pada arteri koroner dan ini berpengaruh pada arteri perifer sehingga keluar keringat dingin, serta mual

## D. Pencegahan Angina Pectoris

Ada berbagai cara lain yang diperlukan untuk menurunkan kebutuhan oksigen jantung antara lain: pasien harus berhenti merokok, karena merokok mengakibatkan takikardia dan naiknya tekanan darah, sehingga memaksa jantung bekerja keras. Orang obesitas dianjurkan menurunkan berat badan untuk mengurangi kerja jantung. Mengurangi stress untuk menurunkan kadar adrenalin yang dapat menimbulkan vasokonstriksi pembuluh darah. Pengontrolan gula darah. Penggunaan kontrasepsi dan kepribadian seperti sangat kompetitif, agresif atau ambisius.



## Pencegahan

1. Menghindari makanan yang tinggi lemak seperti keju, daging kambing, sapi, susu, margarin dan alpukat.



2. Menghindari merokok dan minum alcohol



3. Menghindari stress

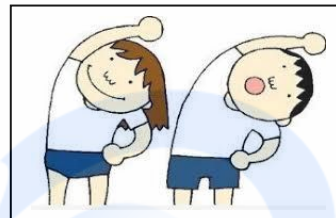


4. Membiasakan olah raga yang teratur



## Perawatan Angina Pectoris

1. Kurangi yang banyak mengandung garam dan lemak
2. Hindari makanan yang menimbulkan kegemukan
3. Hindari merokok
4. Hindari penggunaan alcohol
5. Menghindari stress
6. Berolah raga yang teratur dan optimal
7. Biasakan melakukan teknik nafas dalam
8. Istirahat cukup
9. Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa



OLEH :  
LIA MERITA  
20160305081

PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU IMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
JAKARTA  
2017