

Sering Pusing dan Jantung Berdebar, Benarkah Tanda Aritmia?



Source: Freepik

Jantung berdebar kencang tanpa alasan yang jelas atau mengalami pusing mendadak yang membuat tubuh kehilangan keseimbangan adalah gejala yang seringkali dianggap sepele, namun sebenarnya tidak boleh diabaikan. Pasalnya, kondisi ini bisa menjadi tanda adanya masalah serius pada jantung, seperti aritmia atau gangguan irama jantung. Lantas, benarkah sering pusing dan jantung berdebar adalah tanda aritmia? Mari simak penjelasan selengkapnya di sini.

Sering Pusing & Jantung Berdebar, Benarkah Tanda Aritmia?

Pada dasarnya, pusing dan jantung berdebar tidak selalu disebabkan oleh aritmia. Gejala ini bisa dipicu oleh kondisi medis lainnya, seperti dehidrasi, infeksi virus, atau kondisi medis lainnya. Kendati demikian, tidak menutup kemungkinan bahwa sering pusing dan jantung berdebar, terutama apabila terjadi dalam

durasi yang lama (lebih dari beberapa menit), menandakan bahwa seseorang mengalami aritmia.

Sebagai informasi, sering merasa pusing dan jantung berdebar (palpitasi jantung) termasuk gejala dari *atrial fibrilasi* (jenis aritmia) yang paling umum terjadi. Gejala pusing dapat terjadi karena jantung tidak berfungsi dengan baik sehingga menyebabkan kurangnya aliran darah yang cukup ke otak.

Sementara itu, palpitasi jantung dapat terjadi karena pada kondisi *atrial fibrilasi*, ruang atas (atrium) jantung berdenyut secara tidak teratur dan tidak sinkron dengan ruang bawah (ventrikel) jantung. Seiring waktu, *atrial fibrilasi* dapat menyebabkan serangan jantung atau gagal jantung, bahkan komplikasi serius, seperti pembekuan darah dan stroke jika tidak segera ditangani dengan tepat.

Gejala *Atrial Fibrilasi* Lainnya yang Perlu Diwaspadai

Sering merasa pusing dan jantung berdebar dalam durasi yang lama bisa menjadi tanda aritmia, utamanya jenis *atrial fibrilasi*. Apabila mengalami kedua gejala tersebut disertai dengan gejala-gejala yang disebutkan di bawah ini, segera menemui dokter untuk dievaluasi lebih lanjut. Gejala lain yang perlu diwaspadai adalah sebagai berikut:

1. Nyeri Dada

Angina adalah nyeri dada yang disebabkan oleh berkurangnya pasokan darah ke jantung. Nyeri ini mungkin terasa seperti dada tertekan atau tertindih benda berat. Nyeri dapat menjalar ke bagian lain dari tubuh seperti ke bagian punggung atas, bahu, lengan, leher, rahang, atau telinga.

Angina dapat berlangsung selama beberapa saat, bersifat hilang-timbul, atau kejadiannya tidak dapat diprediksi. Gejala *angina* bisa terasa membaik setelah beristirahat atau bisa juga tidak membaik walau sudah beristirahat.



Source : Vecteezy

2. Kelelahan

Ketika jantung tidak bisa memompa darah ke seluruh tubuh dengan efisien, suplai darah kaya oksigen ke seluruh tubuh juga tidak bisa tercukupi. Akibatnya, penderita bisa mengalami kelelahan, bahkan saat sedang beristirahat atau hanya sedikit beraktivitas. Kelelahan akibat *atrial fibrilasi* dapat digambarkan sebagai:

- Selalu merasa kelelahan (*constantly tired*)
- Kehabisan tenaga (*drained*)
- Kelelahan berat (*exhaustion*)
- Kelelahan yang sangat parah (*extreme tiredness*)
- Tidak bertenaga (*no energy*)



Source : freepik

3. Sesak Napas



Source : freepik

Apabila jantung tidak mampu memompa darah ke seluruh tubuh sebagaimana mestinya, akan terjadi penumpukan cairan di paru-paru, sehingga pernapasan menjadi lebih sulit. Inilah yang membuat penderita *atrial fibrilasi* mengalami sesak napas, baik saat sedang beraktivitas ringan sehari-hari atau bahkan sedang beristirahat.

Kondisi Medis yang Memiliki Gejala Serupa dengan *Atrial Fibrilasi*

Seperti yang sudah dijelaskan, *atrial fibrilasi* dapat menyebabkan gejala berupa sesak napas, kelelahan, pusing, jantung berdebar, dan nyeri dada. Namun, perlu diketahui bahwa gejala-gejala tersebut juga bisa terjadi pada kondisi medis lainnya. Beberapa kondisi medis yang juga dapat menimbulkan gejala serupa dengan gejala dari *atrial fibrilasi* adalah sebagai berikut:

- *Anxiety dan panic attacks:*

Gangguan kecemasan dapat menyebabkan rasa takut atau khawatir yang intens serta terus-menerus tentang aktivitas sehari-hari. Gangguan ini juga bisa memicu terjadinya serangan panik.

Seperti *atrial fibrilasi*, serangan panik dapat menimbulkan gejala berupa detak jantung cepat, sesak napas, nyeri dada, pusing, dan sakit kepala. Selain itu, gejala lainnya yang juga dapat terjadi meliputi rasa takut, gemetar, *hot flashes* (sensasi panas yang dirasakan di wajah, leher, dan dada), dan berkeringat.

- Tekanan darah rendah (hipotensi):

Kondisi ini dapat menyebabkan munculnya gejala pusing, pening, sangat lelah, dan napas cepat. Namun, tidak seperti *atrial fibrilasi*, tekanan darah rendah biasanya juga dapat memicu dehidrasi, mual, kesulitan untuk fokus, penglihatan kabur, dan kulit terasa lembap atau dingin.

- Jenis aritmia lainnya:

Selain *atrial fibrilasi*, jenis aritmia lainnya yang juga dapat menimbulkan gejala serupa adalah *bradikardia* dan *takikardia*.



Source : Vecteezy

- Penyakit jantung koroner:

Gejala utama penyakit jantung koroner adalah nyeri dada, seperti halnya *atrial fibrilasi*. Penyakit jantung koroner adalah kondisi di mana terjadi penyumbatan pembuluh darah arteri akibat penumpukan plak di dinding pembuluh darah arteri sehingga aliran darah ke jantung tidak lancar.

Kondisi ini bisa menyebabkan serangan jantung, di mana gejalanya meliputi nyeri dada seperti tertekan benda berat, yang dapat menjalar ke lengan, rahang, leher, punggung, atau dagu.

- Hipertiroidisme:

Hipertiroidisme mungkin dapat menimbulkan beberapa gejala yang serupa dengan *atrial fibrilasi*, seperti detak jantung cepat atau tidak teratur, jantung berdebar-debar, kelelahan, dan kelemahan otot.



Source: freepik

Artikel ini bersumber dari siloamhospitals.com

LGI
a company of Hanwha

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lgi.co.id

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LGI dalam Health Corner ini
tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk*