

Angin Duduk Bukan Masuk Angin Biasa, Jangan Dikerokin!



Banyak orang mengira angin duduk sama seperti masuk angin biasa dan biasanya diatasi dengan kerokan atau pijat. Padahal, keduanya sangat berbeda. Angin duduk atau *angina pectoris* adalah kondisi serius yang bisa berakibat fatal jika tidak segera ditangani. Yuk, kita kenali apa sebenarnya angin duduk itu dan mengapa penting untuk mengenalinya sejak dini!🔍

Pertama, yuk pahami dulu apa itu angin duduk🤔

Angina pectoris atau yang dikenal sebagai **angin duduk** adalah kondisi nyeri pada dada kiri atau tengah yang muncul akibat aliran darah ke jantung berkurang, karena adanya penyumbatan pada pembuluh darah jantung (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Dinding pembuluh darah yang kaku juga dapat menghambat aliran darah, sehingga jantung kekurangan oksigen dan menimbulkan rasa nyeri (*American Heart Association*, 2025). Kondisi ini bisa terjadi pada **siapa saja dan kapan saja**, terutama saat aktivitas fisik berat atau stres emosional yang meningkatkan kerja jantung (*World Health Organization*, 2025).

Perbedaan angin duduk dengan masuk angin biasa ❤️🔍

Angin duduk bukan sekadar “**masuk angin biasa**”. Masuk angin umumnya terjadi karena kelelahan atau perubahan cuaca, dengan gejala ringan seperti pegal, pusing, atau meriang, dan bisa pulih dengan istirahat. Sementara itu, angin duduk (*angina pectoris*) adalah gangguan serius pada jantung akibat aliran darah ke otot jantung berkurang karena pembuluh darah menyempit. Kondisi ini menimbulkan nyeri dada hebat, sesak, dan keringat dingin yang harus segera ditangani secara medis karena berisiko fatal (Wicaksono, 2024). Setelah memahami perbedaan keduanya, penting juga mengenali **gejala khas** angin duduk agar tidak tertukar dengan masuk angin biasa.

Kenali gejala dan tanda bahaya angin duduk–

Gejala utama angin duduk biasanya berupa nyeri dada yang terasa seperti ditekan, terbakar, atau diremas pada bagian dada kiri atau tengah. Rasa nyeri ini bisa menjalar ke bahu, leher, punggung, rahang, atau lengan kiri. Nyeri biasanya muncul saat seseorang melakukan aktivitas fisik berat atau mengalami stres emosional dan akan mereda saat istirahat.



Selain nyeri dada, beberapa gejala penyerta yang juga sering muncul antara lain:

- Sesak napas (*dyspnea*)
- Keringat dingin
- Pusing atau kepala terasa ringan
- Mual atau rasa ingin muntah
- Kelelahan yang tidak biasa, terutama pada aktivitas ringan

Apa saja dampak dan risiko dari angin duduk!?

Angin duduk menunjukkan adanya penyumbatan pada pembuluh darah yang membawa darah ke jantung. Jika dibiarkan, kurangnya oksigen dapat merusak jaringan jantung dan memicu serangan jantung.

Selain itu, kekurangan oksigen pada jantung dapat menyebabkan:

- Gangguan irama jantung (*aritmia*)
- Penurunan kemampuan jantung memompa darah (*gagal jantung*)
- Kehilangan kesadaran mendadak
- Dalam kasus berat, dapat menyebabkan kematian mendadak jantung (*sudden cardiac death*)

Oleh karena itu, angin duduk termasuk kondisi darurat jantung sehingga harus segera ditangani secara medis. Upaya seperti kerokan atau pijat tidak akan memperbaiki aliran darah ke jantung, bahkan bisa memperburuk kondisi karena menunda penanganan medis yang tepat. Selain mendapatkan penanganan medis, pasien dengan angin duduk juga membutuhkan pendampingan dari fisioterapis untuk membantu pemulihannya jantungnya

Peran fisioterapi dalam menangani angin duduk

Meskipun dikenal sebagai “**angin duduk**”, *angina pectoris* merupakan gangguan pada jantung. Dalam konteks fisioterapi, fisioterapis kardiovaskular

berperan penting dalam mencegah kekambuhan *angina* dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gangguan jantung koroner. Fisioterapis berfokus pada peningkatan kemampuan tubuh untuk beraktivitas melalui latihan fisik yang aman dan terukur (Taylor, Dalal and McDonagh, 2021).



Beberapa peran fisioterapis dalam menangani *angina pectoris* antara lain:

1. Edukasi gaya hidup sehat,
Fisioterapis membantu masyarakat memahami pentingnya aktivitas fisik rutin seperti jalan kaki 30 menit setiap hari, menjaga berat badan tetap ideal, mengatur stres dengan latihan pernapasan, serta berhenti merokok. Semua hal ini membantu jantung bekerja lebih ringan dan menurunkan risiko angin duduk.
2. Program latihan kardiovaskular,
Fisioterapis akan menyusun program latihan sederhana, seperti jalan kaki, bersepeda statis, atau senam jantung sehat. Latihan-latihan ini membantu memperlancar aliran darah tanpa membuat jantung bekerja terlalu berat.
3. Memantau respon tubuh terhadap latihan,
Fisioterapis memantau denyut nadi, tekanan darah, dan tingkat kelelahan selama latihan agar pasien tetap aman. Hal ini khususnya bagi individu dengan faktor risiko seperti hipertensi, diabetes, atau obesitas.
4. Rehabilitasi pasca serangan jantung,
Bagi pasien yang sudah pernah mengalami serangan jantung, fisioterapi berperan dalam program pemulihan, membantu pasien pulih secara fisik dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Nah, sekarang kita tahu bahwa angin duduk bukanlah masuk angin biasa, yang bisa sembuh dengan kerokan atau pijat. Kondisi ini berkaitan langsung dengan jantung dan bisa berakibat fatal bila diabaikan sehingga penting untuk mengenali gejalanya sejak dini. Melalui fisioterapi kardiovaskular, pasien dibantu menjalani rehabilitasi sekaligus dipersiapkan untuk kembali beraktivitas dengan aman dan optimal. Mari jaga kesehatan jantung dengan rutin berolahraga, mengelola stres, dan menerapkan gaya hidup sehat setiap hari ! ❤

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association (2025). *Angina (Chest Pain)*. [online] www.heart.org. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/angina-chest-pain>.
- Murzen, R.F. (2017). *Angina Pectoris*. [online] Alodokter. Available at: <https://www.alodokter.com/angina-pektoris>.
- Ramadani, A. (2016). *Apa itu Angin Duduk Menurut Istilah Medis?* [online] Unair.ac.id. Available at: <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1709-apa-itu-angin-duduk-menurut-istilah-medis> [Diakses pada 25 Oktober 2025].
- Richaldo Hariandja (2020). *Masuk Angin dan Angin Duduk: Beda Nama, Beda Penyakit*. [online] Good Doctor. Available at: <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/penyakit/masuk-angin-dan-angin-duduk/> [Diakses pada 20 Oktober 2025].
- Satrio, R. (2022). *Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan*. [online] Kemkes.go.id. Available at: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1796/angin-duduk [Diakses pada 20 Oktober 2025].
- Taylor, R.S., Dalal, H.M. and McDonagh, S.T.J. (2021). The role of cardiac rehabilitation in improving cardiovascular outcomes. *Nature Reviews Cardiology*, 19(3), pp.1–15.
- Wicaksono, A.P. (2024). *Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan*. [online] Kemkes.go.id. Available at: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3559/masuk-angin-menyebabkan-penyakit-angin-duduk-jantung-cek-faktanya {Diakses pada 25 Oktober 2025}.
- World Health Organization (2025). *Cardiovascular diseases (CVDs)*. [online] World Health Organization . Available at: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).