


Nilai Skor Kardiovaskular Jakarta	
Faktor risiko	Nilai skor
Jenis kelamin	
Perempuan	0
Laki-laki	1
Umur	
1. 25-34	-4
2. 35-39	-3
3. 40-44	-2
45-49	0
50-54	1
55-59	2
60-64	3
Tekanan darah*	
Normal <math>< 130/85</math>	0
Normal tinggi $130/85 - 139/89$	1
Hipertensi Tingkat-1 $140/90 - 159/99$	2
Hipertensi Tingkat-2 $160/90 - 179/109$	3
Hipertensi Tingkat-3 $180/110$	4
Indeks massa tubuh (kg/m ²)	
13,79-25,99 $130/1,61 \times 1,61$	0
26,00-29,99	1
30,00-35,58	2
Merokok	
Tidak	0
Bekas perokok	3
Merokok	4 ✓
Diabetes	
Tidak	0
Ya	2
Aktivitas fisik	
Tidak ada	2
Ringan	1
Sedang	0
Berat	-3

75 kg
 $1,61 \times 1,61$
 64

*normal (<math>< 130/85</math>), normal tinggi (130-139/85-89), hipertensi tingkat-1 (140-159/90-99), tingkat-2 (160-179/100-109), tingkat-3 ($\geq 180/110$)

Lampiran. Skor Kardiovaskular Jakarta.



TRIAS SOK cegah sakit **JANTUNG & STROKE**

Pola 2:
Seimbangkan Gizi
Obesitas Diatasi
Kendalikan Hipertensi

Pola 1:
Stop Merokok
Olahraga Teratur
Kerja Fisik biasakan

Pola 3:
Stres Diatasi
Olahraga Teratur
+
Kombinasikan
sesuai dengan
faktor risiko
yang ada

KARTU PEMERIKSAAN BERKALA SKOR KARDIOVASKULAR JAKARTA

NAMA : _____

UMUR : _____

ALAMAT : _____

Waktu	Jumlah skor	Faktor risiko				Aktivitas fisik	Upaya yang dilakukan
		JK	Umur	TD	IMT		

Keterangan:
Waktu = tanggal, bulan dan tahun pemeriksaan
Jumlah skor = dari perhitungan tabel formulir hasil nilai skor kardiovaskular Jakarta
JK = Jenis Kelamin, TD = Tekanan darah, IMT = Indeks Massa Tubuh, DM = Diabetes Mellitus

SIMPAN KARTU INI BAIK-BAIK!
Pada waktu tertentu Anda dapat berkonsultasi dengan dokter, atau hubungi kami di Pusat Jantung Nasional/ National Cardiovascular Center, RS. Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

SISTIM SKOR KARDIOVASKULAR JAKARTA DALAM UPAYA PENCEGAHAN

Upaya mencegah penyakit kardiovaskular (jantung dan stroke) pada 10 tahun mendatang dapat diperorakan dengan menghitung skor risiko kardiovaskular saat ini. Semakin rendah skor anda semakin kecil kemungkinan terkena penyakit, semakin tinggi skor semakin besar kemungkinan terkena penyakit.

Cara mengetahui berapa jumlah skor yang anda miliki saat ini, lakukan langkah berikut :

1. Lihat formulir isian Skor Kardiovaskular Jakarta, di sebelah kanan. Isi skor (nilai) sesuai kondisi anda saat ini. Setelah terisi lengkap, jumlahkan! Itulah jumlah skor anda. Skor tertinggi 18 dan terendah -7 (minus 7)

Contoh, Seorang laki-laki, umur 44 th, tekanan darah 130/80, tidak merokok, tidak diabetes, tinggi badan 160 cm, berat badan 62 kg. Biasa jalan kaki 1 jam 6 km/jam.
Nilai skor sebagai berikut: laki-laki=1, umur 44 th=-2, tekanan darah 130/80=0, indeks masa tubuh= $62/1,60 \times 1,60 = 24,22$, tidak merokok=0, tidak diabetes=0, jalan kaki 1 jam 6 km/jam=aktivitas fisik sedang=0. Total skor= -1 (minus satu), risiko rendah <10%

2. Berdasarkan jumlah skor yang anda peroleh, maka dalam kurun waktu 10 tahun mendatang kemungkinan anda terkena kejadian KV (jantung atau stroke) adalah sebagai berikut :
 - a. Jumlah skor antara -7 sampai 1 (Risiko rendah <10%)
 - b. Jumlah skor antara 2 sampai 4 (Risiko sedang 10 - 20%)
 - c. Jumlah skor ≥ 5 (Risiko tinggi >20%)
3. Jika risiko anda dibawah 10%, maka pertahankan kebiasaan anda yang baik saat ini.
4. Jika skor risiko anda antara 10-20%, upayakan segera mengubah gaya hidup anda sehingga faktor risiko yang ada dapat segera diatasi, dan skor risiko menjadi lebih rendah, yang terbaik upayakan sampai skor mencapai 1.
5. Jika skor risiko anda lebih dari 20%, segeralah berkonsultasi kepada dokter. Atasi faktor risiko kardiovaskular yang ada, kebiasaan hidup yang tidak baik harus diubah. Sasaran yang harus dicapai, jumlah faktor risiko semakin rendah. Urutan risiko bahaya yang harus anda atasi :
 - a. Tekanan darah (sistolik/diastolik): Hipertensi tingkat-3 ($\geq 180/\geq 110$ mmHg)=4, hipertensi tingkat-2 (160-179/100-109 mmHg)=3, hipertensi tingkat-1 (140-159/90-99 mmHg)=2, normal tinggi (130-139/85-89 mmHg)=1, normal (<130/<85 mmHg)=0. Oleh karena itu, kendalikan minimal sampai skor=1.
 - b. Merokok: Merokok=4, mantan perokok (>2 tahun <10 tahun)=3, tidak merokok/ stop merokok (>10 th)=0. Segera stop merokok!
 - c. Indek masa tubuh (IMT): Obesitas ($\geq 30,0$)=2, lebih (26,0-29,9)=1, normal ($\leq 25,9$)=0. Upayakan sampai skor=0. (IMT=berat badan satuan kilogram dibagi tinggi badan x tinggi badan dengan satuan meter).
 - d. Diabetes: Ya=2, tidak=0. Upayakan gula darah terkontrol dengan baik.
 - e. Aktivitas fisik mingguan: Tidak ada=2, ringan=1, sedang=0, berat=-3. Upayakan anda mempunyai aktivitas fisik harian tingkat sedang. Silahkan pilih sesuai panduan aktivitas fisik yang anda sukai dan kuasai. Atau minimal jalan kaki 1 jam 3 kali seminggu, atau 30 menit 5-6 kali seminggu.
6. Kolesterol!: Upayakan total kolesterol rendah (≤ 200 mg/dl). HDL >40 mg/dl, dan LDL <130 mg/dl. Periksa darah di laboratorium rumah sakit/ klinik.

Keterangan: - = lebih kecil, + = lebih besar, < = lebih kecil atau sama dengan, \geq = lebih besar atau sama dengan

$$\left(\frac{1}{13} \right)^2 \text{ cm} - \dots \text{ m}$$

FORMULIR ISIAN

NILAI SKOR		TABEL				
Faktor risiko	Nilai skor	Skor yang diperoleh	TB (cm)	Normal IMT <25 BB kg	Lebih IMT 26-29 BB kg	Obesitas IMT ≥ 30 BB kg
Jenis kelamin Perempuan Laki-laki	0 1		150 151	56 57	57-67 58-67	68 68
Usia (tahun)			152 153 154 155 156 157 158 159 160	58 59 60 61 62 63 64 65	59-68 60-69 61-70 62-71 63-72 64-73 65-74 66-75 67	69 70 71 72 73 74 75 76 77
Tekanan darah sistolik (mmHg)			161 162 163 164 165 166 167 168	65 66 67 68 69 70 71	66-77 67-78 68-79 69-80 70-81 71-82 72-83	78 79 80 81 82 83 84
Indeks massa tubuh (kg/m ²)			169 170 171 172 173 174 175	71 72 73 74 75 76 77	72-85 73-86 74-87 75-88 76-89 77-90	86 87 88 89 90 91 92
Merokok			176 177 178 179 180 181 182	77 78 79 80 81 82 83	78-92 79-93 80-94 81-95 82-96 83-97	93 94 95 96 97 98 99
Diabetes			183 184 185 186 187 188 189 190 191 192	83 84 85 86 87 88 89 90 91 92	84-98 85-99 86-102 87-103 88-104 89-105 90-106 91-107 92-108	99 100 103 104 105 106 107 108 109
Aktivitas fisik			193 194 195	93 94 95	94-111 95-112 96-113	112 113 114
Jumlah skor						

TB = Tinggi Badan, IMT = Indeks Massa Tubuh
 BB = Berat Badan, IMT = Indeks Massa Tubuh

TABEL PANDUAN AKTIVITAS FISIK

Jenis kegiatan

Tingkat aktivitas mingguan

Selama seminggu hanya mengerjakan pekerjaan rutin yang bersifat ringan

<p>Kegiatan rumah ringan Membuat kue, berpakaian, mencukur kumis/jenggot, mandi, mencuci piring, membersihkan kaca, menyebri, melukis, mengangkat barang 5 kg, menulis.</p>	<p>Pekerjaan ringan Kerja kantor, bartender, montir mesin, penjaga kantor, pertukangan ringan, supir, peyilid buku, menetik, pemimpin orkestra, pemain instrumen musik (accordion, cello, terompet, piano, violin, suling, flute), memotong rumput memakai mesin, memasang sepatu kuda, menjahit, merajut.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nadi tidak berubah

Ada aktivitas mingguan ringan hampir tiap hari (5 - 6 kali seminggu)

<p>Kegiatan rumah ringan</p>	<p>Pekerjaan ringan</p>	<p>Olahraga ringan Jalan kaki 2-4 km/jam, bola voli (6 org, hukan kompetisi), bowling, badminton ganda, tenis meja, panahan, billiard, menembah, golf (dengan kereta), bersepeda 8-15 km/jam, kanu 4 km/jam, main kartu, bersepeda motor, naik kuda, dansa (perlahan), memancing.</p>
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nadi < 110. Nafas sedikit meningkat, tidak ada keringat

Ada aktivitas mingguan sedang (2 atau 3 kali seminggu) :

<p>Kegiatan rumah sedang Naik tangga 2 tingkat, Berkebun, mengangkat barang 10 kg, memotong rumput dengan mesin, mendorong beban (4,5 kg).</p>	<p>Pekerjaan sedang Tukang kayu, tukang sampah, tukang batu, mengecat, mencangkul, menggali taman, memotong rumput dengan tangan, penabuh drum.</p>	<p>Olahraga sedang Badminton tunggal, tenis, berenang (gaya dada), jalan kaki 6-8 km/jam, sepeda 16-20 km/jam, senam aerobik beban sedang (Senam Jantung Sehat), bela diri (pencak, karate), golf (tanpa kereta dan membawa perangnya), ski air, kanu > 6 km/jam, berkuda cepat, berlayar, menari (cepat), balet (cepat), dansa (foxtrot).</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nadi 110 - 130. Nafas cepat, berkeringat (mencari keringat)

Ada kegiatan aktivitas berat mingguan (2 - 3 kali seminggu)

<p>Kegiatan rumah berat Naik tangga > 2 tingkat (cepat), menggergaji, mengangkat barang 30 kg, menyekop, mengangkat barang sambil naik tangga, mendorong beban 6 - 7 kg, menggergaji kayu keras</p>	<p>Pekerjaan berat Tukang gali, buruh kasar</p>	<p>Olahraga berat Jogging/lari 8-9 km/jam, berenang (gaya bebas), mendayung, senam berat, berkuda (lari cepat), sepeda 21-30 km/jam, lompat tali, sepak bola, squash, mendaki gunung, hoki es, bola tangan, anjgar, bola basket dan semua olahraga kompetisi</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nadi > 130. Nafas memburu keringat bercucuran (mandi keringat)