KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Lembaran Fakta

HARI JANTUNG SEDUNIA 2026

DON'T MISS A BEAT



DISEDIAKAN OLEH :
BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Isi Kandungan

HARI JANTUNG SEDUNIA 03

KENALI JANTUNG ANDA 04

PENYAKIT JANTUNG:
ANGKA YANG PERLU ANDA TAHU 05

SIAPA YANG LEBIH BERISIKO? 06

APAKAH YANG MENINGKATKAN RISIKO
SERANGAN JANTUNG? 07

SEJAUH MANA FAKTOR RISIKO PENYAKIT
JANTUNG DI MALAYSIA? 08

SEMAK FAKTOR RISIKO ANDA 09

APAKAH TANDA SERANGAN JANTUNG? 10

APA PERLU DILAKUKAN JIKA DISYAKI
SERANGAN JANTUNG? 11

LANGKAH MELINDUNGI KESIHATAN JANTUNG 12

HARI JANTUNG SEDUNIA 2026

DON'T MISS A BEAT

"SETIAP DEGUPAN BERMAKNA"

- Setiap tahun pada **29 September**, dunia menyambut Hari Jantung Sedunia bagi meningkatkan kesedaran tentang kesihatan jantung dan menggalakkan tindakan untuk menceegah penyakit jantung.
- Pada tahun 2026, kempen **"Don't Miss a Beat"** memberi perhatian kepada tanda dan gejala penyakit jantung yang kadangkala tidak disedari, dipandang ringan atau diabaikan.



MENGAPA SAMBUTAN INI PENTING?

KENALI RISIKO

Penyakit jantung boleh berlaku kepada sesiapa sahaja. Mengetahui faktor risiko membantu kita bertindak lebih awal.



KENALI TANDA

Serangan jantung tidak semestinya berlaku seperti yang sering digambarkan dalam filem. Sesetengah tanda mungkin ringan atau mudah disalah anggap sebagai masalah kesihatan yang lain.



- Sakit dada
- Sesak nafas
- Pening
- Loya / muntah
- Keletihan

LINDUNGI JANTUNG

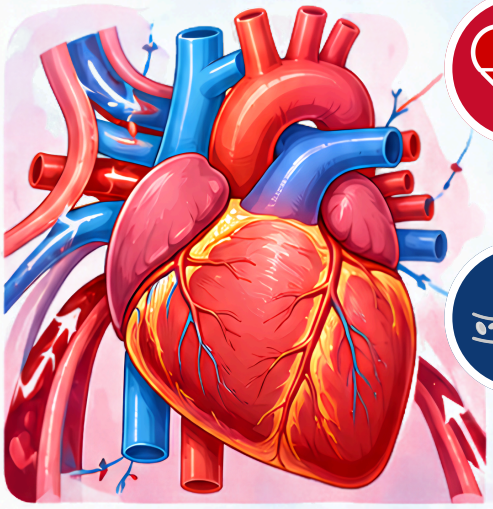
Banyak faktor yang meningkatkan risiko penyakit jantung boleh dicegah, dikawal atau dirawat.



Sumber: World Heart Federation, World Heart Day 2026.

KENALI JANTUNG ANDA

BAYANGKAN JANTUNG SEPERTI SISTEM "PAM & PAIP"



JANTUNG = PAM

Jantung ialah otot yang bekerja tanpa henti untuk mengempam darah yang membawa oksigen ke seluruh badan.

SALUR DARAH = PAIP

Salur darah membawa darah ke seluruh badan – termasuk salur darah yang membekalkan darah kepada otot jantung itu sendiri.



BAGAIMANA SERANGAN JANTUNG BERLAKU?

1 Plak mula terbentuk



Dari masa ke masa, lemak, kolesterol dan bahan lain terkumpul pada dinding salur darah jantung dan membentuk **plak (aterosklerosis)**.

2 Plak semakin besar dan salur darah menyempit



Plak menjadi semakin besar, menyebabkan salur darah jantung semakin sempit dan **aliran darah ke otot jantung berkurangan.**

3 Plak boleh pecah

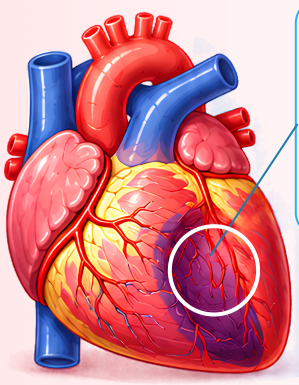


Plak yang tidak stabil boleh **pecah secara tiba-tiba** dan menyebabkan pembentukan **ketulan darah (trombus)** di kawasan tersebut.

4 Salur darah tersumbat



Ketulan darah yang terbentuk boleh menyumbat salur darah jantung sepenuhnya, lalu **menghentikan aliran darah dan oksigen ke otot jantung.**



Salur darah jantung yang tersumbat mengurangkan bekalan darah dan oksigen ke sebahagian otot jantung

KESAN KEPADA JANTUNG

Apabila bekalan darah dan oksigen ke otot jantung terhalang, **otot jangtung mula rosak**. Jika sumbatan berterusan, sebahagian otot jantung **boleh mati**. Inilah yang dipanggil **serangan jantung** atau **infarksi miokard**.

! Semakin lama salur darah tersumbat, semakin besar kerosakan pada otot jantung dan semakin serius kesannya.

PENYAKIT JANTUNG:
ANGKA YANG PERLU ANDA TAHU

DI DUNIA



9 JUTA
KEMATIAN
disebabkan oleh penyakit jantung iskemik pada tahun 2021.
Ia merupakan penyebab kematian utama di dunia.

DI MALAYSIA



Pada tahun 2024, penyakit jantung iskemik merupakan:
PUNCA UTAMA KEMATIAN
yang disahkan secara perubatan di Malaysia.

17,421
KEMATIAN

bersamaan **13%** daripada semua kematian yang disahkan secara perubatan.

BUKAN HANYA PENYAKIT WARGA EMAS

Bagi rakyat Malaysia berumur 41 hingga 59 tahun, penyakit jantung iskemik merupakan punca utama kematian pada tahun 2024.

5,380
KEMATIAN

atau **17.6%** daripada kematian dalam kumpulan umur tersebut.



PENYAKIT JANTUNG BOLEH MENJEJASKAN KITA KETIKA MASIH DALAM USIA BEKERJA.

SIAPA YANG LEBIH BERISIKO?

Penyakit jantung boleh berlaku kepada sesiapa sahaja, tetapi risiko tidak sama bagi setiap individu.

UMUR

Risiko meningkat apabila usia bertambah.
Namun, data di Malaysia menunjukkan penyakit jantung turut berlaku pada usia yang lebih muda.

58.5 TAHUN merupakan purata umur pesakit yang dimasukkan ke hospital dengan masalah jantung akut.

Lebih mengejutkan :



1 DALAM 4
atau **25.6% pesakit berumur kurang daripada 50 tahun.**



JANTINA



HAMPIR 4 DARIPADA 5 PESAKIT
ialah **lelaki - 79.4%.**

Pada tahun 2024 pula, penyakit jantung ikemik menyebabkan

12,112 kematian lelaki,

atau 15.3% daripada kematian lelaki yang disahkan secara perubatan.

TETAPI WANITA JUGA BERISIKO.

Penyakit jantung iskemik merupakan punca kematian **kedua paling lazim** dalam kalangan wanita Malaysia pada tahun 2024 selepas pneumonia.



SEJARAH KELUARGA

Jika ibu, bapa atau adik-beradik anda pernah mengalami penyakit jantung — terutama pada usia muda — risiko anda juga lebih tinggi.



Satu meta-analisis antarabangsa mendapati sejarah penyakit jantung dalam keluarga dikaitkan dengan kira-kira:

2.7 KALI peluang yang lebih tinggi untuk mengalami serangan jantung pada usia muda.

Anda tidak boleh mengubah umur atau sejarah keluarga.

Tetapi banyak faktor risiko lain masih boleh diubah.

APA YANG MENINGKATKAN RISIKO SERANGAN JANTUNG?

Penyakit jantung biasanya tidak disebabkan oleh satu faktor sahaja. Kajian antarabangsa terhadap serangan jantung yang berlaku menunjukkan beberapa faktor yang mempunyai kaitan kuat:



MEROKOK

≈ 4 Kali



DIABETES

≈ 3-4 Kali



KOLESTEROL TIDAK NORMAL / TINGGI

≈ 3 Kali



TEKANAN DARAH TINGGI

≈ 3 Kali



BERAT BADAN BERLEBIHAN

≈ 1.5 Kali

BERBANDING INDIVIDU YANG TIDAK MEMPUNYAI FAKTOR BERKENAAN.

FAKTOR LAIN YANG TURUT PENTING

Kurang aktiviti fizikal, pemakanan tidak sihat dan pengambilan alkohol secara berlebihan turut meningkatkan risiko penyakit jantung.



Kurang aktiviti fizikal



Pemakanan tidak sihat



Pengambilan alkohol secara berlebihan

Semakin banyak faktor risiko berlaku bersama, semakin penting untuk mengetahui risiko keseluruhan kesihatan jantung anda.

SEJAUH MANA FAKTOR RISIKO PENYAKIT JANTUNG DI MALAYSIA

Ramai rakyat Malaysia hidup dengan satu atau lebih faktor risiko penyakit jantung.

29.2%

atau hampir
1 dalam 3 orang dewasa
mempunyai tekanan darah tinggi.



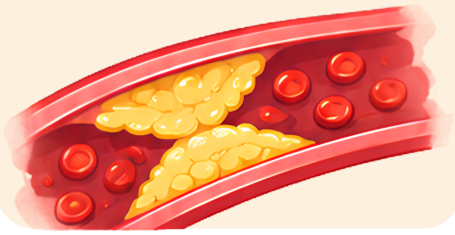
15.6%

atau hampir
1 dalam 6 orang dewasa
mempunyai diabetes.



33.3%

atau 1 dalam 3 orang dewasa
mempunyai kolesterol tinggi.



54.4%

atau lebih daripada
1 dalam 2 orang dewasa
mempunyai berat badan berlebihan atau obesiti.



29.9%

atau hampir
1 dalam 3 orang dewasa
tidak aktif secara fizikal.



19.0%

atau hampir
1 dalam 5 orang dewasa
merupakan perokok tembakau semasa.



YANG LEBIH MEMBIMBANGKAN...

Ramai tidak mengetahui bahawa mereka mempunyai faktor risiko tersebut.

Dalam NHMS 2023 :

11.9%
orang dewasa mempunyai tekanan darah tinggi tetapi tidak mengetahuinya.

5.9%
mempunyai diabetes tidak mengetahui nya.

Dan kira-kira
1 daripada 2
orang dewasa yang mempunyai kolesterol tinggi **tidak mengetahuhi** keadaan mereka.

SEMAK FAKTOR RISIKO ANDA

BERAPA BANYAK YANG BERKAITAN DENGAN DIRI ANDA?

Tandakan ✓.

- ☐ Saya merokok atau menggunakan produk tembakau
- ☐ Saya menggunakan rokok elektronik / vape
- ☐ Saya mempunyai tekanan darah tinggi atau mengambil ubat tekanan darah
- ☐ Saya mempunyai diabetes / gula darah tinggi
- ☐ Saya mempunyai kolesterol tinggi
- ☐ Saya mempunyai berat badan berlebihan, obesiti atau perut buncit
- ☐ Saya melakukan aktiviti fizikal / senaman kurang daripada 150 minit seminggu.
- ☐ Pemakanan saya kerap tinggi garam, gula, lemak atau makanan ultra-proses
- ☐ Saya mempunyai ibu, bapa atau adik beradik yang pernah mendapat penyakit jantung, terutama pada usia muda
- ☐ Saya berumur 40 tahun atau lebih



BERAPA BANYAK ✓ ANDA?

TIADA ✓ ?

Bagus — tetapi ia tidak bermaka risiko anda sifar. Teruskan gaya hidup sihat dan lakukan saringan kesihatan berkala.

ADA ✓ ?

Semakin banyak faktor risiko berlaku bersama, semakin tinggi risiko mendapat penyakit jantung. Sila dapatkan penilaian lebih lengkap oleh petugas kesihatan.

APA YANG PERLU DIPERIKSA?

- Tekanan darah
- Gula dalam darah
- Kolesterol
- Berat badan / BMI
- Lilitan pinggang
- Sejarah penyakit dalam keluarga

Checklist ini bukan semata-mata jumlah kotak yang ditanda.

Risiko sebenar seseorang bergantung kepada gabungan dan tahap faktor risiko, bukan semata-mata jumlah kotak yang dianda.

ADA FAKTOR RISIKO?

Lakukan saringan kesihatan di klinik atau fasiliti kesihatan berdekatan.

Program **Inisiatif Saringan Kesihatan Kebangsaan (NHSI)** oleh KKM menyasarkan individu berumur 18 tahun dan ke atas bertujuan untuk mengesan faktor risiko penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti penyakit diabetes dan hipertensi lebih awal.

APAKAH TANDA SERANGAN JANTUNG?

Serangan jantung **tidak semestinya bermula dengan sakit dada yang sangat kuat.** Gejala boleh bermula perlahan, terasa ringan, datang dan pergi atau berlaku secara tiba-tiba.

TANDA YANG PALING BIASA



SAKIT, TEKANAN ATAU KETIDAKSELESAAN DADA

Ia boleh terasa seperti:

- dada ditekan
- dada terasa berat
- rasa ketat atau mencengkam
- ketidakselesaan di bahagian tengah atau kiri dada

Sakit atau tekanan dada ialah gejala paling biasa bagi lelaki dan wanita.

TANDA LAIN YANG BOLEH BERLAKU PADA LELAKI DAN WANITA

- peluh sejuk atau berpeluh berlebihan
- sakit atau ketidakselesaan pada bahu atau lengan
- rasa senak / tidak selesa di bahagian atas perut
- sesak nafas
- sakit pada belakang, leher atau rahang
- loya atau muntah
- pening atau hampir pengsan
- berdebar-debar
- keletihan luar biasa

BAGAIMANA PULA DENGAN WANITA?



Wanita juga kerap mengalami **sakit dada** ketika serangan jantung. Namun, berbanding lelaki, wanita lebih cenderung turut mengalami:

- Pening atau pengsan
- Loya atau muntah
- Sakit rahang atau leher
- Sesak nafas
- Berdebar-debar
- Keletihan atau kelemahan luar biasa

TIDAK SEMUA SERANGAN JANTUNG DATANG DENGAN SAKIT DADA.

Sekitar 8% hingga 30% pesakit dengan masalah jantung akut - boleh hadir tanpa sakit dada dan mengalami gejala lain.

JANGAN ABAIKAN GEJALA HANYA KERANA IA TIDAK KELIHATAN SEPERTI "SERANGAN JANTUNG BIASA".

JIKA ANDA MENGESYAKI SERANGAN JANTUNG

JANGAN TUNGGU.



Sakit dada tidak semestinya berpunca daripada jantung.

Tetapi kita tidak boleh menentukan puncanya dengan selamat hanya berdasarkan rasa sakit.

Jika anda mengalami sakit atau tekanan dada, atau gejala lain yang mencurigakan:

1 HENTIKAN AKTIVITI

Duduk dan rehat.



2 HUBUNGI 999

Maklumkan bahawa anda mengesyaki serangan jantung.



Talian Kecemasan **999** menghubungkan orang awam kepada pelayan perkhidmatan kecemasan termasuk KKM.

3 DAPATKAN RAWATAN SEGERA

Jangan tunggu sehingga gejala hilang sendiri atau menjadi lebih teruk.



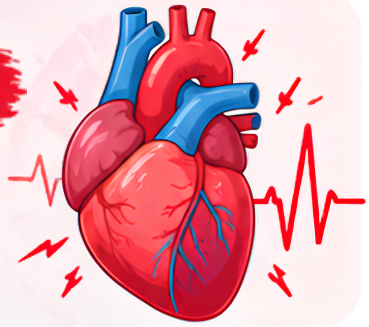
4 JANGAN MEMANDU SENDIRI

Jika boleh, gunakan ambulan supaya penilaian dan rawatan kecemasan boleh dimulakan lebih awal.



SETIAP MINIT PENTING

Semakin lama aliran darah ke otot jantung terganggu, semakin besar risiko kerosakan pada jantung.





JIKA RAGU-RAGU, DAPATKAN BANTUAN.

JANGAN TUNGGU!

LANGKAH MELINDUNGI KESIHATAN JANTUNG



Anda tidak boleh mengubah usia atau sejarah keluarga. Tetapi banyak faktor risiko penyakit jantung boleh dicegah, dikawal atau dirawat.

BEBAS ROKOK

Jika anda merokok, dapatkan bantuan untuk berhenti.



KEKAL AKTIF

Bergerak lebih banyak dan kurangkan masa duduk.



MAKAN UNTUK JANTUNG YANG SIHAT

Lebihkan buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan segar. Kurangkan makanan tinggi garam, gula dan lemak tidak sihat.



WHO mengesyorkan pengambilan garam orang dewasa kurang daripada 5 gram sehari, kira-kira satu sudu teh daripada semua sumber makanan.

JAGA BERAT BADAN DAN LILITAN PINGGANG



KAWAL GULA DARAH



KAWAL TEKANAN DARAH



KAWAL KOLESTEROL



LAKUKAN SARINGAN KESIHATAN

Jangan tunggu umur 40 tahun untuk mula mengenali risiko anda.



Dapatkan saringan kesihatan melalui Inisiatif Saringan Kesihatan Kebangsaan (NHSI) di klinik kesihatan berdekatan anda.

Jika anda mempunyai faktor risiko atau sejarah penyakit jantung dalam keluarga, berincang dengan petugas kesihatan mengenai saringan dan susulan yang sesuai.

Sebarang pertanyaan dan maklumat lanjut,
sila hubungi:

Sektor Kawalan Kardiorenal Metabolik
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 2, Blok E3, Kompleks E, Putrajaya.
Emel : cvd.dm@moh.gov.my

Tarikh diterbitkan : September 2026