

Menjaga Kesehatan Jantung

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Jantung merupakan salah satu organ yang sangat vital di dalam tubuh manusia. Karena itu banyak orang yang berusaha untuk selalu menjaga kesehatan jantung. Akan tetapi nampaknya masih banyak orang yang kurang peduli. Terbukti dari banyaknya korban jiwa akibat penyakit-penyakit yang menyerang jantungnya. Untuk itu penelitian mengenai menjaga kesehatan jantung perlu dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana cara menjaga kesehatan jantung?

C. Tujuan Penelitian

Dapat mengetahui cara menjaga kesehatan jantung

BAB II

Pembahasan

Cara Menjaga Kesehatan Jantung

Berbagai penyakit yang menyerang jantung memang masih menjadi masalah besar bagi sebagian orang. Padahal ada banyak cara mudah untuk menjaga kesehatan jantung. Setelah melalui riset yang mendalam, peneliti menemukan beberapa di antaranya.

Menghindari stres karena dapat memicu hormon adrenalin abnormal dan menyebabkan darah tinggi.

Menjaga kebersihan, baik kebersihan diri sendiri maupun lingkungan.

Mengatur pola makan. Kurangi lemak dan junk food beserta perbanyak makan sayur dan buah.

Olahraga teratur.

BAB III

Penutup

Kesimpulan

Menjaga kesehatan jantung memang sangat penting bagi manusia demi mendapat umur yang panjang. Dan ternyata untuk memperoleh jantung yang sehat tidak memerlukan usaha yang terlalu sulit dan bisa dilakukan sehari-hari. Dengan menjaga kesehatan jantung diharapkan semakin sedikit korban yang jatuh akibat penyakit yang menyerang jantung.