



MENGAPA GEN Z KINI JADI SASARAN UTAMA SERANGAN JANTUNG?



Rini Ernawati, M.Kes.
Yuliani Winarti, M.PH.
Ns. Mukhrifah Damaiyanti, S.Kep., MNS.

Mengapa Gen Z Kini Jadi Sasaran Utama Serangan Jantung?

Rini Ernawati, M.Kes.

Yuliani Winarti, M.PH.

Ns. Mukhriyah Damaiyanti, S.Kep., MNS.



PT YAPINDO JAYA ABADI

Anggota IKAPI: No. 627/DKI/2023

Mengapa Gen Z Kini Jadi Sasaran Utama Serangan Jantung?

Penulis	: Rini Ernawati, M.Kes., Yuliani Winarti, M.PH., dan Ns. Mukhriyah Damaiyanti, S.Kep., MNS.
ISBN	: 978-634-7789-12-9 (PDF)
Penyunting Naskah	: Rizki Nur Ismail, S.Pd.
Tata Letak	: Rizki Nur Ismail, S.Pd.
Desain Sampul	: Novikean Keysah Sanisri

Penerbit

PT Yapindo Jaya Abadi

Jl. Tanjung Duren Raya No. 89 C RT 06/RW 05, Kelurahan Tanjung Duren Selatan, Kecamatan Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11470

E-Mail : yapjadi@gmail.com

Website : yapindo.co.id

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran Pasal 2 UU Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta.

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku berjudul *Mengapa Gen Z Kini Jadi Sasaran Utama Serangan Jantung?* dapat hadir di tengah pembaca. Buku ini disusun untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan jantung sejak usia muda.

Perubahan gaya hidup pada generasi masa kini membawa dampak besar terhadap kesehatan, termasuk kesehatan jantung. Pola makan cepat saji, kurang olahraga, tekanan psikologis, kurang tidur, serta kebiasaan hidup yang tidak teratur dapat menjadi faktor yang memperbesar risiko gangguan jantung apabila tidak dikendalikan dengan baik.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat umum sebagai bacaan yang ringan, informatif, dan membangun kesadaran. Diharapkan pembaca dapat lebih peduli terhadap kesehatan diri, mulai memperbaiki kebiasaan sehari-hari, serta menjadikan pencegahan sebagai langkah utama dalam menjaga kualitas hidup.

Jakarta, Juni 2026

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
Bab 1: Mengenal Gen Z dan Pola Hidup Modern	1
1.1 Pengertian Generasi Z	1
1.2 Karakteristik Gen Z di Era Digital	4
1.3 Perubahan Pola Hidup Generasi Muda	7
1.4 Kebiasaan Modern yang Memengaruhi Kesehatan.....	11
1.5 Fenomena Penyakit Jantung pada Usia Muda.....	14
Bab 2: Pengantar Penyakit Kardiovaskuler pada Generasi Z	19
2.1 Definisi Penyakit Kardiovaskuler	19
2.2 Anatomi Jantung dan Fungsinya	22
2.3 Sistem Pembuluh Darah: Arteri, Vena, dan Kapiler	26
2.4 Mekanisme Sirkulasi Darah dan Tekanan Darah	30
2.5 Pentingnya Deteksi Dini Faktor Risiko.....	34
Bab 3: Epidemiologi Penyakit Kardiovaskuler pada Generasi Z ..	38
3.1 Prevalensi Global Penyakit Kardiovaskuler.....	38
3.2 Statistik di Indonesia dan Tren Terkini	41
3.3 Faktor Sosial, Ekonomi, dan Budaya	45
3.4 Perbandingan Generasi Z dengan Generasi Sebelumnya.....	49

3.5 Implikasi Epidemiologi untuk Pencegahan.....	52
Bab 4: Memahami Serangan Jantung.....	57
4.1 Pengertian Serangan Jantung.....	57
4.2 Penyebab Utama Serangan Jantung	60
4.3 Gejala dan Tanda Awal	64
4.4 Faktor Risiko Penyakit Jantung.....	67
4.5 Mitos dan Fakta Tentang Serangan Jantung.....	71
Bab 5: Faktor Risiko Genetik dan Keluarga	75
5.1 Riwayat Keluarga dan Predisposisi Genetik	75
5.2 Pola Pewarisan Penyakit Kardiovaskuler.....	78
5.3 Interaksi Genetik dengan Gaya Hidup	82
5.4 Screening dan Konseling Genetik	86
5.5 Pencegahan Berdasarkan Faktor Genetik.....	90
Bab 6: Pola Makan Gen Z dan Dampaknya bagi Jantung	94
6.1 Tren Makanan Cepat Saji, Lemak Berlebih, Tinggi Gula, dan Garam	94
6.2 Minuman Manis dan Kafein Berlebihan	97
6.3 Kebiasaan Makan Tidak Teratur	101
6.4 Pengaruh Makanan Tidak Sehat terhadap Jantung.....	105
6.5 Pola Makan Sehat untuk Menjaga Jantung	109
Bab 7: Kurang Tidur dan Pola Istirahat yang Buruk	114
7.1 Kebiasaan Begadang pada Generasi Z	114

7.2 Pengaruh Kurang Tidur terhadap Tubuh.....	117
7.3 Hubungan Tidur dan Kesehatan Jantung.....	121
7.4 Dampak Bermain Gadget Sebelum Tidur	125
7.5 Membangun Pola Tidur Sehat.....	128
Bab 8: Kurangnya Aktivitas Fisik di Era Digital.....	133
8.1 Gaya Hidup Sedentari pada Generasi Z	133
8.2 Dampak Malas Bergerak terhadap Jantung.....	136
8.3 Olahraga Ringan yang Cocok untuk Gen Z	140
8.4 Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental.....	144
8.5 Membangun Kebiasaan Hidup Aktif.....	147
Bab 9: Rokok, Vape, dan Gaya Hidup Berisiko	152
9.1 Tren Merokok dan Vape di Kalangan Generasi Z	152
9.2 Kandungan Berbahaya dalam Rokok dan Vape.....	155
9.3 Dampak terhadap Pembuluh Darah dan Jantung	159
9.4 Pengaruh Lingkungan dan Pergaulan.....	163
9.5 Upaya Pencegahan pada Generasi Muda	166
Bab 10: Stres, Overthinking, dan Tekanan Mental.....	171
10.1 Stres akibat Beban Akademik	171
10.2 Tekanan Sosial Media terhadap Gen Z	174
10.3 Hubungan Stres dengan Penyakit Jantung	178
10.4 Cara Mengelola Stres Secara Sehat.....	182

Bab 11: Screen Time dan Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Jantung	187
11.1 Pengertian Screen Time.....	187
11.2 Kebiasaan Bermain Gadget pada Gen Z	190
11.3 Dampak Duduk Terlalu Lama bagi Tubuh.....	194
11.4 Pengaruh Paparan Layar terhadap Kesehatan Jantung.....	198
11.5 Ketergantungan Gadget dan Kurangnya Aktivitas Fisik..	202
11.6 Cara Mengurangi Screen Time Berlebihan	206
Bab 12: Obesitas, Hipertensi, dan Dislipidemia Dini	210
12.1 Epidemi Obesitas pada Generasi Z	210
12.2 Hubungan Obesitas dengan Hipertensi dan Diabetes.....	213
12.3 Dislipidemia dan Faktor Risiko Terkait	217
12.4 Deteksi Dini dan Pemantauan	221
12.5 Strategi Pencegahan Jangka Panjang	225
Bab 13: Aktivitas Fisik dan Olahraga untuk Kesehatan Jantung.	230
13.1 Aktivitas Fisik yang Direkomendasikan untuk Remaja ...	230
13.2 Manfaat Olahraga bagi Sistem Kardiovaskuler.....	233
13.3 Olahraga di Era Digital: Tantangan dan Solusi.....	237
14.4 Strategi Membangun Kebiasaan Aktif	241
13.5 Evaluasi Efektivitas Program Aktivitas Fisik	245
Bab 14: Pencegahan, Edukasi, dan Kebijakan Kesehatan	251
14.1 Edukasi Kesehatan Jantung di Kampus dan Komunitas ..	251

14.2 Pemeriksaan Kesehatan Rutin	254
14.3 Peran Orang Tua dan Keluarga dalam Pencegahan	258
14.4 Kebijakan Kesehatan dan Program Pemerintah	262
14.5 Inisiatif Komunitas dan Media Sosial	267
Profil Penulis.....	272
Daftar Pustaka	276

Mengapa Gen Z Kini Jadi Sasaran Utama Serangan Jantung? membahas fenomena meningkatnya risiko gangguan jantung pada usia muda, khususnya generasi Z. Buku ini menguraikan berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesehatan jantung, mulai dari pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, stres, kebiasaan begadang, paparan rokok, hingga gaya hidup digital yang membuat tubuh semakin jarang bergerak.

Buku ini ditujukan bagi masyarakat umum, terutama pembaca muda, orang tua, pendidik, dan siapa saja yang peduli terhadap kesehatan jantung. Melalui buku ini, pembaca diharapkan lebih waspada, tidak mengabaikan gejala, dan semakin memahami pentingnya pencegahan sebelum masalah kesehatan menjadi lebih serius.

