Bagaimana cara MENARI (MEraba NAdi sendiRI) ?

Bagaimana cara MENARI (MEraba NAdi sendiRI) ?

- Genggam Pergelangan tangan Anda
- Rabalah dengan jari telunjuk, tengah dan manis tonjolan tulang di bagian bawah pangkal ibu jari
- Geser sedikit ke arah tengah pergelangan
- Rasakan denyutan dan hitung dalam 30 detik
- Jika denyutan Anda tidak teratur atau jumlah denyutan diatas 50 atau dibawah 30, **waspadai gangguan irama jantung**