

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Penyakit Jantung Koroner

Chusnul Chotimah¹, Isnaeni²

^{1,2}Program Studi Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara, Indonesia
chusnul182@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
<i>Article history:</i> Dikirim 10 Mei, 2021 Direvisi 19 Juli, 2021 Diterima 26 Agustus, 2021	Perubahan gaya hidup tidak seimbang atau tidak sehat, serta banyaknya tuntutan pekerjaan, aktivitas sosial yang dapat menimbulkan stres pada seseorang sehingga berisiko penderita penyakit jantung koroner. Hal tersebut sebagai latar belakang dilakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian penyakit jantung koroner di RSUD Kota Bekasi desain penelitian menggunakan Cross Sectional Populasi 304 menggunakan pengambilan yaitu purposive sampling pada april 2017, dengan sampel sebanyak 30 orang pasien di RSUD Kota Bekasi. Hasil penelitian menunjukan hasil uji statistik chi square Hubungan Gaya Hidup (Merokok, Alkohol, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik) dengan kejadian penyakit jantung koroner di RSUD Kota Bekasi sebagai berikut : 1 Merokok ada hubungan dengan kejadian penyakit jantung koroner, 2 Alkohol tidak ada hubungannya dengan penyakit jantung koroner, 3 Aktivitas Fisik berhubungan dengan penyakit jantung koroner, 4 Kebiasaan Makan berhubungan dengan kejadian penyakit jantung koroner.
<i>Kata Kunci: Penyakit Jantung Koroner, Gaya Hidup</i>	
<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> 	
Corresponding Author: Nama : Chusnul Chotimah Address : Jl. Swadaya No.19, Jatibening, Kec. Pondokgede Kota Bekasi, Jawa Barat 17412, Indonesia Email : chusnul182@gmail.com	

1. PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia (WHO) melaporkan salah satu dari tiga orang di seluruh dunia pada tahun 2015 meninggal karena penyakit kardiovaskuler. Sementara sepertiga dari seluruh populasi dunia saat ini berisiko tinggi untuk mengalami major cardiovascular events. Pada tahun yang sama, WHO mencatat sekitar 17 juta orang meninggal karena penyakit ini dan melaporkan bahwa sekitar 32 juta orang mengalami serangan jantung dan stroke setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2015 di seluruh dunia terjadi satu serangan jantung setiap 4 detik dan stroke setiap 5 detik. Dilaporkan juga, pada tahun 2001 tercatat penyakit kardiovaskular lebih banyak menyerang wanita dibanding pria, yang sebelumnya penyakit kardiovaskular lebih banyak menyerang para pria (WHO, 2014).

Di Indonesia penyakit jantung koroner juga merupakan pembunuh nomor satu dan jumlah kejadiannya terus meningkat dari tahun ke tahun. Data statistik menunjukkan bahwa pada tahun 2015 persentase penderita penyakit jantung koroner di Indonesia adalah 16,5%, dan pada tahun 2015 persentase penderita penyakit jantung koroner melonjak menjadi 26,4%. Meski menjadi pembunuh utama, tetapi sedikit sekali orang yang tahu tentang penyakit jantung koroner ini. Terutama tentang faktor resiko yang menyebabkan terjadinya penyakit jantung koroner tersebut (Sargowo, 2014).

Penelitian menunjukkan bahwa sekurang-kurangnya 50% dari kematian dini akibat penyakit jantung koroner, sebenarnya dapat dicegah dengan perbaikan gaya hidup dengan mengontrol faktor resiko seperti merokok, stress, kegemukan, kurang bergerak atau berolahraga dan tingginya kadar kolesterol atau tekanan darah. Sampai kini berbagai upaya telah dilakukan, tetapi belum berhasil dengan baik karena belum diketahui secara persis faktor resiko yang sebenarnya ditengah masyarakat. Pengendalian tekanan darah merupakan cara yang relevan mengurangi angka kematian penyakit jantung koroner. Faktor utama untuk mencegah penyakit jantung koroner adalah pola konsumsi makanan yang sehat, karena apa yang kita makan dapat mempengaruhi kesehatan jantung kita, seperti makanan cepat saji atau junk food yang merupakan salah satu faktor resiko penyakit jantung koroner bila sering dikonsumsi. Sebuah penelitian di Amerika tahun 2014 menunjukkan bahwa orang yang mengkonsumsi makanan berserat sekitar 35 gram per hari memiliki resiko terkena penyakit jantung koroner 1/3 kali lebih rendah dibandingkan dengan orang yang mengkonsumsi serat kurang dari 15 gram per hari, karena pola makan dengan rendah kalori seperti biji-bijian, buah serta sayuran dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan mempertahankan berat badan (Notoatmodjo, 2007).

Para perokok masih dengan leluasa mengeluarkan asap rokoknya (Aditama, 2006). Godam (2007) menjelaskan bahwa peranan merokok terdapat PJK sangat tinggi, pengaruh utama pada PJK terutama disebabkan oleh dua bahan kimia penting yang ada dalam rokok yaitu nikotin dan karbon monoksida. Konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh merupakan salah satu faktor penyebab utama timbul penyakit degeneratif. Salah satunya penyakit jantung. Dengan pola makan yang banyak mengandung lemak jenuh mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak dan kolesterol, resiko penderita penyakit akan lebih besar. Pola makan dan konsumsi makanan yang salah juga berdampak pada peningkatan berat badan yang tidak terkontrol mengakibatkan obesitas (Karyadi, 2004).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian *cross sectional* mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian jantung koroner. Peneliti *cross sectional* merupakan suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor efek (independen), dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel respon dilakukan pada saat yang bersamaan, penelitian *cross sectional* setiap respon hanya di observasi satu kali saja dan pengukuran variabel respon yang dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut, kemudian penelitian tidak melakukan tindakan lanjut (Riyanto, 2011).

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Umur

Variabel	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	60-75	73.4
	Perempuan	47-59	46.6

Dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan sebagian besar responden terdistribusi pada kelompok umur antara 47-59 Tahun sebanyak 14 orang (46,6%) dan 60-75 sebanyak 16 orang (53,4%).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan

Variabel	Kategori	N	%
Pendidikan	SMA/SMK	21	70
	Tamat Pendidikan Tinggi	19	30

Dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan sebagian besar responden terdistribusi pada kelompok dengan berpendidikan Tamat Pendidikan menengah SMA/SMK (70%).

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Merokok

Variabel	Kategori	N	%
Merokok	Merokok	19	63.4
	Tidak Merokok	11	36.6

Data responden menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan merokok dari pada responden tersebar hampir merata. Sebarang yang ada menunjukkan bahwa responden yang merokok sebanyak 19 orang (63,4%), tidak merokok 11 orang (36,6%).

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Minum Alkohol

Variabel	Kategori	N	%
Peminum Alkohol	Ringan	12	40
	Sedang	9	30
	Berat	9	30

Untuk kebiasaan minum alkohol dari responden menunjukkan bahwa paling banyak respondendengan tingkat peminum ringan sebanyak 12 orang (40%), peminum sedang 9 orang (30%), sedangkan peminum berat 9 orang (30%). Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan melakukan aktivitas fisik.

Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Beraktivitas Fisik

Variabel	Kategori	N	%
Aktivitas Fisik	Tidak Beraktivitas	16	53.4
	Cukup Beraktivitas	14	46.6

Untuk kebiasaan melakukan aktivitas fisik dari responden menunjukkan bahwa paling banyak responden tidak pernah beraktivitas fisik sebanyak 16 orang (53,4%), sedangkan yang melakukan aktivitas fisik secara cukup hanya berjumlah 14 orang (46,6%).

Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan Kejadian Jantung

Variabel	Kategori	N	%
Kebiasaan Makan	Kadang-Kadang	17	56.6
	Hampir Tidak Pernah	13	43.4

Untuk kebiasaan makan dari responden menunjukkan bahwa paling banyak dengan makan berjumlah 13 orang (43,4%). kadang-kadang makan dengan berjumlah 17 orang (56,6%). Sedangkan hampir tidak pernah.

Tabel 7. Distribusi Responden berdasarkan Kejadian Jantung Koroner

Variabel	Kategori	N	%
Jantung Koroner	Ada Keluhan	18	60
	Tidak Ada Keluhan	12	40

Menurut hasil pengumpulan data pada 30 responden di CVCU RSUP. Prof DR.R.D Kadou Manado berdasarkan riwayat adanya keluhan jantung terlihat pada gambar 5.8 bahwa 18 orang (60%) tidak ada keluhan jantung koroner 12 orang (40%).

Tabel 1. Tabulasi Silang Merokok

Penyakit Jantung Koroner		Merokok				Total
		Merokok	%	Tidak Merokok	%	
	Tidak ada keluhan	0	0%	3	10%	3
	Ada Keluhan	27	90%	0	0%	27
Total						30

Terlihat tabel silang yang memuat hubungan antara variabel kebiasaan merokok dengan penyakit jantung. Contoh : pada baris count terdapat 3 orang yang tidak merokok dan tidak ada pengeluaran penyakit jantung koroner sedangkan 27 orang perokok sedang dan terdapat pengeluaran penyakit jantung koroner. Total terdapat 30 data. Berdasarkan hasil pengujian SPSS pearson Chi-square value menunjukkan hasil harga Chi-square (X^2) hitung Signifikansi (α) $0,000 < 0,005$ dengan merokok berhubungan dengan penyakit jantung koroner di RSUD Kota Bekasi.

Tabel 2. Tabulasi Silang Minum Alkohol dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner

Penyakit Jantung Koroner		Alkohol				Tidak Minum	%	Total
		Sedang	%	Berat	%			
Penyakit Jantung Koroner	Tidak ada keluhan	3	10%	0	0%	0	0%	3
	Ada Keluhan	12	40%	11	36%	4	13%	27
Total		15		11		4		30

Chi Square Signifikansi (p) = 0.1189

Berdasarkan hasil pengujian SPSS pearson Chi-square value menunjukkan hasil harga Chi-square (X^2) hitung signifikansi (α) $= 0,189 > 0,005$ dengan minum alkohol tidak berhubungan dengan penyakit jantung koroner di RSUD Kota Bekasi.

Tabel 3. Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner

Penyakit Jantung Koroner		Aktivitas				Tidak beraktivitas	%	Total
		3 kali seminggu	%	<3 kali seminggu	%			
Penyakit Jantung Koroner	Tidak ada keluhan	2	6%	1	3%	0	0%	3
	Ada Keluhan	1	3%	13	43%	13	43%	27
Total		3		14		13		30

Chi Square Signifikansi (p) = 0.000

Berdasarkan hasil pengujian SPSS pearson Chi-square value menunjukkan hasil harga Chi-square (X^2) hitung signifikansi (α) $= 0,000 < 0,005$ dengan Aktivitas fisik berhubungan dengan penyakit jantung koroner di RSUD Kota Bekasi.

Tabel 4. Tabulasi Silang Kebiasaan Makan dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner

Penyakit Jantung Koroner		Kebiasaan Makan				Total
		Tidak Pernah	%	Kadang-Kadang	%	
Penyakit Jantung Koroner	Tidak ada keluhan	1	3%	2	6%	3
	Ada Keluhan	0	0%	27	90%	27
Total						30

Chi Square Signifikansi (p) = 0.002

Berdasarkan hasil pengujian SPSS pearson Chi-square value menunjukkan hasil harga Chi-square (X^2) hitung signifikansi (α) $= 0,002 < 0,005$ dengan kebiasaan makan berhubungan dengan penyakit jantung koroner di RSUD Kota Bekasi.

4. PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil uji statistik *chi-square* yang sudah diuraikan, hasil penelitian terhadap 30 responden di peroleh (X^2) $= 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian jantung koroner. Hal ini dapat diartikan pula bahwa kebiasaan merokok seseorang mempunyai korelasi dengan kejadian penyakit jantung koroner.

Peneliti berasumsi merokok saat ini sudah menjadi kewajaran bagi sebagian orang padahal merokok mempunyai banyak efek negative, di antaranya keriput dini, nafas tidak segar, membahayakan wanita hamil, tuberkulosis paru, kanker paru, penyakit jantung, saluran pencernaan. merokok juga sangat berbahaya bagi kesehatan bagi orang yang merokok atau orang yang di sekitar perokok. namun masih banyak mengabaikan tentang bahaya merokok dan tidak peduli akan akibat rokok bagi kesehatan tubuh.

Asumsi peneliti ini didukung oleh analisa univariat tabel 3 data responden menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan merokok dari pada responden tersebut hampir merata. sehingga yang ada menunjukkan bahwa responden yang merokok sebanyak 19 orang (63,4%), tidak merokok 11 orang (36,6%).

Asumsi penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dikatakan dengan teori menurut Becker 1979 dalam Notoatmodjo (2015), bahwa apabila di tinjau dari suatu kebiasaan atau gaya hidup yang dianggap sebagai trend pergaulan mungkin merokok dapat di tinggalkan, namun ada tampak negatif yang sulit di tanggualangi dari merokok ini berupa pengaruh.

Sesuai dengan hasil uji statistik *chi-square* yang sudah di uraikan terhadap 30 responden di peroleh (X^2) $0,189 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum alkohol dengan kejadian jantung koroner. Peneliti berasumsi mengkonsumsi alkohol dalam jumlah yang banyak selain memabukan juga dapat menyebabkan kerusakan secara berlahan. bahkan jika diminum dengan jumlah yang sangat banyak dapat menyebabkan gangguan jantung, sesak nafas, dada terasanyeri, nafas tersumbat, serangan jantung dan kematian.

Asumsi peneliti ini didukung oleh analisa univariat tabel 4 untuk kebiasaan minum alkohol dari responden menunjukkan bahwa paling banyak responden dengan tingkat peminum ringan sebanyak 12 orang (40%), peminum sedang 9 orang (30%), sedangkan peminum berat 9 orang (30%). Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan melakukan aktivitas fisik.

Asumsi peneliti sesuai dengan hasil peneliti yang di kaitkan dengan teori menurut Potter & Perry (2015), bahwa minum, minuman beralkohol dapat ditinggalkan, namun ada dampak negatif yang sulit di tanggualangi dari alkohol ini berupa pengaruh ketergantungan apabila pengaruh ini sudah pada taraf yang berat, maka akan beresiko terkena penyakit jantung koroner.

Sesuai dengan hasil uji statistik *chi-square* yang sudah di uraikan hasil penelitian terdapat 30 responden di peroleh (X^2) = $0,002 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan beraktivitas fisik dengan jantung koroner. Hal ini dapat diartikan pula bahwa aktivitas seseorang mempunyai korelasi dengan kejadian penyakit jantung koroner.

Peneliti berasumsi bahwa orang yang jarang melakukan aktivitas atau malas bergerak akan membuat lemak dalam tubuhnya terus menumpuk sehingga meningkatkan berat badan karna itu kita perlu melakukan aktivitas yang rutin agar kita dapat terbebas segala penyakit.

Asumsi peneliti ini didukung oleh analisa univariat tabel 5 untuk kebiasaan melakukan aktivitas fisik dari responden menunjukkan bahwa paling banyak responden tidak pernah beraktivitas fisik sebanyak 16 orang (53,4%), sedangkan yang melakukan aktivitas fisik secara cukup hanya berjumlah 14 orang (46,6%).

Asumsi peneliti sesuai dengan hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori menurut Brunner & Suddart (2014), bahwa orang dengan beraktivitas sering tiap hari akan memperlancar peredaran darah di seluru tubuh sehingga mengurangi penumpukan plak-plak lemak penyebab aterosklerosis di badingkan dengan orang yang beraktivitas minimal tiap hari dimana Dari antara kebiasaan dan gaya hidup yang di pelajari dalam penelitian ini kebiasaan beraktivitas fisik atau dengan berolahraga yang sangat penting.

Kebiasaan ini bisa ditinggalkan secara sangat signifikan dalam kehidupan yang sehat, maka akan mampu di turunkan secara signifikan pula kebiasaan atau gaya hidup yang tidak sehat (seperti merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan).

Sesuai dengan hasil uji statistik *chi-square* yang sudah di uraikan, hasil penelitian terhadap 30 responden diperoleh (X^2) = $0,002 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan banyak dengan kejadian jantung koroner. Hal ini dapat diartikan pula bahwa kebiasaan makan seseorang makan berjumlah 13 orang (43,4%).

Peneliti berasumsi makanan merupakan suatu kebutuhan bagi manusia untuk mendapatkan asupan yang baik. Sehingga sebagian orang meninggalkan kebiasaan makan antara lain malas, terburu-buru, bosan dengan menu yang disajikan dll. Sehingga kebiasaan makan dari seseorang menjadi tidak teratur dan kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi

Asumsi peneliti sesuai dengan hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori menurut Brunner & Suddarth (2015), bahwa orang dengan kebiasaan makan sering tiap hari akan menyebabkan peningkatan kadar kolestero dan mempunyai korelasi dengan kejadian penyakit jantung koroner.

Asumsi peneliti ini didukung oleh analisa univariat tabel 6 untuk kebiasaan makan dari responden menunjukan bahwa paling banyak dengan kadang-kadang makan dengan berjumlah 17 orang (56,6%). Sedangkan hampir tidak pernah trigliserida dalam darah yang bisa mengakibatkan penumpukan plak-plak lemak penyebab arterosklerosis dimana mempunyai resiko jantung koroner.

Kebiasaan bekonsumsi makanan berlebihan merupakan kebiasaan atau gaya hidup yang di akibatkan hilangnya kontrol diri untuk berhenti maka akibat konsumsi makanan berlebihan akan mengarah pada kegemukan dan meningkatkan kandungan lemak (kolesterol ataupun trigliserida) dalam darah, sehingga akan meningkatkan beban kerja jantung untuk memompa.

5. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara Gaya Hidup (Aktifitas Fisik) dengan kejadian penyakit jantung koroner dan hubungan yang signifikan antara Gaya Hidup (Kebiasaan Makan) dengan kejadian penyakit jantung koroner.

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Abdi Nusantara yang telah memberikan dana.

REFERENCES

- Anton 2015 *ternyata rokok haram Surabaya : java Pustaka*
- Brunner dan suddrart 2011 *hubungan antarpengertian dan tentang giziseimbangandengan pola makan pada pasien penyakit jantung koroner di unitrawat jalan RSUP DR. Wahidin Sudiro Husodo Makasar Tahun 2011. Jurnal: program studi ilmu gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat: Diakses 19 April 2014.*
- Brunner dan suddrart 2014 *aktivitas fisik dan kesehatan mental terhadap kejadian PJK pada pasien rawat jalan di RSUP DR Wahidin Sudirohusodo dan RSUD Labuang Baji Makasar Media Gizi Masyarakat Indonesia. Vol 1 No.2 Februari 2012.*
- Bustam M. N. 2010 *Penyakit tidak menular. Jakarta: Rineke Cipta.*
- Gegtriee, 2012, *bahaya alkohol, http://gegtriee.wordpress.com. Diakses 19 April 2014*
- Notoatmodjo, 2007, *http://www.repository.usu.ac.id, diakses Januari 2014*
- Notomodjo 2007 *penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.*
- Potter dan Perry (2015), *dikutip syair 2009, kategori Alkohol, http://www.wordpress.com/jurnal.pdf, diakses 10 April 2014*
- Sargowo, 2014 *Faktor Resiko dan Gejala Hipertensi, http://www.perempuan.com /index.php, diakses 21 Januari 2014*
- Subscribe 2010 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibadan Anak. Jakarta: Graha Ilmu.*