



HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENYAKIT JANTUNG KORONER

RELATIONSHIP OF DIET AND PHYSICAL ACTIVITY WITH CORONARY HEART DISEASE

Roza Marlinda^{1*}, Putri Dafriani², Veolina Irman³

^{1,2,3}STIKES Syedza Sainika

*Email :roza.marlinda@gmail.com, 082165384534

Submitted : 2020-10-26, Reviewed : 2020-11-22, Accepted : 2020-11-24

ABSTRAK

Penyakit jantung koroner terjadi karena penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah arteri koroner akibat pengendapan lemak dan kolesterol sehingga aliran darah ke jantung menjadi terhambat. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung RSUP Dr. M. Djamil Padang. Desain penelitian adalah *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *accidental sampling* sebanyak 96 orang pasien yang berkunjung ke Poliklinik Jantung RSUP Dr. M. Djamil. Pengumpulan data dilakukan dengan questioner pada 29 Agustus 2019, data di olah menggunakan SPSS dengan uji *chi square*. Hasil penelitian diketahui 60,4% responden memiliki penyakit jantung koroner, 54,2% tidak sering mengkonsumsi karbohidrat, 52,1% tidak sering mengkonsumsi protein, 53,1% tidak sering mengkonsumsi lemak, 54,2% responden sering mengkonsumsi serat, 54,2% responden tidak sering mengkonsumsi kolesterol, 79,2% memiliki aktivitas fisik sedang. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan yg signifikan antara konsumsi karbohidrat (*p value*=0,04), dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik (*p value*= 0,09) dengan penyakit jantung koroner. Dapat disimpulkan secara statistik ada hubungan antara pola makan dengan penyakit jantung koroner, namun tidak ada hubungan dengan aktivitas fisik. Diharapkan perlu untuk mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur, terutama bagi orang yang memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung koroner.

Kata kunci : Jantung; pola makan; aktivitas fisik

ABSTRACT

*Coronary heart disease occurs due to narrowing or blockage of coronary arteries due to the deposition of fat and cholesterol so that blood flow to the heart becomes inhibited. The purpose of the study was to find out the relationship of diet and physical activity with coronary heart disease in the Cardiology Outpatient Department of RSUP Dr. M. Djamil Padang. This study uses cross sectional design. The samples were taken using accidental sampling techniques of 96 patients who visited the Cardiology Outpatient Department. Data was collected using questioner on August 29, 2019, and processed using SPSS with chi square test. The results of the study found 60.4% of respondents had coronary heart disease, 54.2% did not often consume carbohydrates, 52.1% seldom consume protein, 53.1% with rarely fat consumption, 54.2% only consume a few of cholesterol, 79.2% had moderate physical activity. Statistical test results found there was a significant relationship between carbohydrate consumption (*p value*=0.04), and there was no relationship between physical activity (*p value*= 0.09) with coronary heart disease. It can be concluded that there is a*



relationship between diet and coronary heart disease, but there is no relationship to physical activity. It can be suggested that it is necessary to manage diet and perform regular physical activity especially for people with a family history with coronary heart disease.

Keywords: Heart disease; diet; physical activity

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler merupakan penyakit yang menyebabkan kematian nomor satu di dunia maupun di Indonesia karena terdapat gangguan pada jantung dan pembuluh darah (Ghani, L., Susilawati, M. D., & Novriani, 2016). *World Health Organization* . Menyebutkan bahwa 17,5 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular. 7,4 juta (42,3%) di antaranya disebabkan oleh Penyakit Jantung Koroner (PJK). Penyakit jantung koroner bisa membuat kerja jantung mengalami penurunan yang menyebabkan darah yang mengalir ke seluruh tubuh terganggu atau jantung gagal untuk menyalurkan darah ke seluruh tubuh disebut juga dengan gagal jantung (Iskandar, I., Hadi, A., & Alfridsyah, 2017).

Penyebab penyakit jantung koroner dikategorikan dalam dua kategori, yaitu faktor-faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat dirubah. Faktor yang tidak dapat diubah diantaranya usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga yang mengalami penyakit jantung dan pembuluh darah atau faktor genetik. Sedangkan faktor-faktor yang beresiko yang bisa dihindari yakni dengan memperbaiki pola hidup, seperti mengubah kebiasaan merokok, mengatur pola makan, dan rutin berolahraga karena faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami penyakit jantung koroner ialah dislipidemia, seperti kadar kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes melitus, kebiasaan merokok, obesitas dan kurang olahraga (Marleni, L., & Alhabib, 2017).

Penderita penyakit jantung koroner selalu ditandai dengan adanya peningkatan kadar kolesterol, terjadinya peningkatan pada kadar kolesterol ini adalah karena gaya hidup yang tidak baik, seperti tidak menjaga pola makan, merokok, minum alkohol, dan kurang aktivitas fisik. Terjadinya peningkatan kadar kolesterol dalam darah

dipengaruhi oleh aktivitas fisik sehingga meningkatkan kadar HDL dan menurunkan kadar LDL dengan hal tersebut akan menyebabkan kadar total dalam darah akan seimbang dan tidak akan beresiko mengalami penyakit jantung koroner (Ambotuo, 2018). Disamping itu, pola makan diketahui sangat memiliki kaitan dengan kejadian penyakit jantung koroner. Seseorang yang sering mengonsumsi makanan yang tinggi lemak akan mengakibatkan endapan lemak dan kolesterol akan mengakibatkan penyempitan atau penyumbatan di dinding nadi koroner sehingga mengakibatkan suplai darah ke jantung menjadi terganggu, begitu juga halnya dengan seseorang yang rutin melakukan aktivitas fisik akan mengurangi resiko terjadinya penyakit jantung koroner karena dengan aktivitas fisik yang rutin akan membuat kadar kolesterol dan gula dalam darah seimbang (Dafriani, 2017).

RSUP DR. M. Djamil Padang merupakan rumah sakit rujukan provinsi dan pusat jantung regional di Sumatera Barat. Data yang didapat dari rekam medik rumah sakit kejadian penyakit jantung koroner dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Data dari bagian rawat jalan pada tahun 2018 terdapat sebanyak 12.725 orang berkunjung ke Poliklinik jantung dengan masalah penyakit jantung. Tahun 2018 terdapat rata-rata kunjungan pasien jantung di klinik jantung sebanyak ≥ 2000 orang per bulan.

Hasil survey pendahuluan di Poliklinik Jantung RSUP Dr. M. Djamil Padang tahun 2018 didapatkan 10 orang pasien dengan penyakit jantung koroner, 6 (60%) rata-rata pasien mengatakan mereka makan tidak teratur kadang melebihi dari 3 kali sehari dan sering makan pada malam hari dan suka makan-makanan yang berminyak dan bersantan dan kurang suka makan buah dan sayur, sedangkan untuk aktivitas fisik, didapatkan 8 (80%) pasien



mengatakan tidak ada yang melakukan olahraga teratur seperti jarang berjalan, ataupun berlari, 2 (20%) pasien mengatakan pekerjaannya adalah jualan, 5 (50%) pasien memiliki pekerjaan sebagai pekerja swasta 3 (30%) dahulunya bekerja dipabrik, dan 2(20%) bekerja di PT, 2 (20%) adalah supir dan 1 (10%) sebagai ibu rumah tangga.

Jenis penelitian menggunakan *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian telah dilakukan di Poliklinik Jantung RSUP Dr. M.Djamil Padang. Penelitian dimulai dari penyusunan proposal, pengambilan data sampai penelitian pada bulan Oktober 2018 s/d

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di poliklinik Jantung RSUP Dr. M. Djamil padang didapatkan hampir semua responden berumur diatas 50 tahun sebanyak 88 orang responden (91,7%). Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 64 orang responden (66,7%) dan perempuan sebanyak 32 orang

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian penyakit jantung koroner di Poliklinik jantung RSUP Dr. M. Djamil Padang tahun 2019.

BAHAN DAN METODE

Agustus 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien penyakit jantung yang berkunjung ke Poliklinik Jantung RSUP. Dr. Mdjamil Padang sebanyak 2385, dengan sampel sebanyak 96 responden. Data di kumpulkan dengan kuesioner. Pengolahan data menggunakan SPSS statistic dengan *uji chi square*.

responden (33,3%). sebagian besar responden memiliki riwayat merokok yaitu sebanyak 55 orang responden (57,3%). Dapat dilihat dari data di atas rata-rata responden yang memiliki riwayat merokok mengalami Penyakit Jantung Koroner adalah sebanyak 29 orang Responden (52.7%) dari 55 orang respondeng yang memiliki riwayat merokok.

Tabel 1. Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Penyakit Jantung Koroner

Variabel	PJK		Tidak PJK		Total		p-value
	f	%	f	%	f	%	
Karbohidrat							0.045*
Sering	18	18.7	26	27.1	44	45.8	
Tidak Sering	33	34.4	19	19.8	52	54.2	
Protein							0.514
Sering	28	29.2	18	18.8	46	48	
Tidak Sering	23	23.9	27	28.1	50	52	
Lemak							0.210
Sering	26	27.1	19	19.8	45	46.9	
Tidak Sering	25	26.0	26	27.1	51	53.1	
Serat							0.959
Sering	27	28.1	25	26.1	52	54.2	
Tidak Sering	24	25	20	20.8	44	45.8	
Kolestrol							1.000
Sering	23	24	21	21.8	44	45.8	
Tidak Sering	28	29.2	24	25	52	54.2	
Aktivitas Fisik							0.099
Ringan	7	7.3	7	7.3	14	14.6	
Sedang	41	42.7	35	36.5	76	79.2	
Berat	3	3.1	3	3.1	6	6.2	

*p <0.05



Dari Tabel 2. ditemukan lebih dari separuh (54,2%) tidak sering mengonsumsi karbohidrat, lebih dari separuh (52,1%) tidak sering mengonsumsi protein, lebih dari separuh (53,1%) tidak sering mengonsumsi lemak, lebih dari separuh (54,2%) sering mengonsumsi serat, lebih dari separuh (54,2%) tidak sering

mengonsumsi serat, sebagian besar responden (79,2%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan konsumsi karbohidrat memiliki hubungan yang signifikan dengan penyakit jantung koroner (p -value = 0.045) di Poliklinik Jantung RSUP DR. M. Djamil Padang tahun 2019.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian menemukan bahwa 60,4% responden mengalami Penyakit Jantung Koroner. Penyakit Jantung Koroner adalah penyakit yang disebabkan oleh kelainan miokardium akibat insufisiensi aliran darah koroner akibat arterosklerosis yang merupakan proses degenerative (Iskandar, I., Hadi, A., & Alfridsyah, 2017). Salah satu faktor resiko yang berpengaruh adalah umur, dimana hampir semua responden yang berumur diatas 50 tahun (Ujani, 2016). Dari 45.8% responden yang sering mengonsumsi karbohidrat, hamper separohnya memiliki penyakit jantung koroner. Hasil uji statistik di dapatkan p -value <0.05 sehingga dapat disimpulkan konsumsi karbohidrat memiliki hubungan yang signifikan dengan penyakit jantung koroner. Perbedaan intake karbohidrat, protein lemak dan kolesterol akan menyebabkan adanya perbedaan kejadian antara penderita penyakit jantung koroner dan penyakit jantung non koroner.

Konsumsi protein, lemak, kolesterol dan serat tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan penyakit jantung koroner (p -value >0.05). Penelitian ini sejalan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan konsumsi protein dengan penyakit jantung koroner $p= 0.070$. Penelitian lain oleh Thomas Colin Campbell pada tahun 2017 menemukan hasil berbanding terbalik yaitu diet nabati dan protein hewani ditemukan sebagai penyebab utama penyakit jantung dengan p value = 0,02 ($p<0,05$). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dinicolantonio (2016) lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol serum total (TC), sehingga secara positif meningkatkan risiko penyakit jantung koroner

aterosklerotik (PJK) (Sari, Y. T. F., & Ahmad Farudin, 2019). Seseorang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi lemak jenuh akan beresiko meningkatkan kolesterol darah dan terkena penyakit jantung (Agustiyanti, P. N., Pradigdo, S. F., & Aruben, 2017). Oleh karena itu semakin baik pola dan kualitas makan seseorang maka semakin baik keseimbangan kadar kolesterolnya (Yuliantini, E., Sari, A. P., & Nur, 2015). Anggraini (2018) mengatakan paparan asap rokok yang berat serta kurang konsumsi sayur dan buah-buahan berhubungan dengan kejadian penyakit jantung koroner pada perempuan usia produktif di RSUD Dr. M Soewhandhie Surabaya memiliki resiko 5,03 kali mengalami PJK dibandingkan perempuan yang cukup mengonsumsi sayur dan buah-buahan $OR=5,03$ (Yuliantini, E., Sari, A. P., & Nur, 2015). Murtu (2013), bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi kolesterol dengan penyakit jantung koroner (p value=0,003) (Yoeantafara, A., & Martini, 2017).

Sebanyak 79.2% responden dalam penelitian ini memiliki aktifitas sedang, namun hasil uji statistik menemukan bahwa tidak ada hubungan yg signifikan antara aktifitas fisik dengan penyakit jantung koroner (p -value > 0.05). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Diyan Yunanto Setyaji dkk (2016) menunjukkan bahawa ada hubungan yang signifikan anatar aktivitas fisik dengan penyakit jantung koroner dengan p value = 0,00 ($p<0.05$). Asupan lemak dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kolestrol darah pada pasien PJK yaitu terjadi penurunan persen lemak tubuh dan kadar koletrol total darah yang disebabkan oleh



meningkatkan aktivitas fisik pada penderita PJK (Zuhroiyah, S. F., Sukandar, H., & Sastradinanja, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pola makan khususnya konsumsi karbohidrat memiliki hubungan bermakna dengan penyakit jantung koroner. Berbeda dengan karbohidrat, konsumsi protein, lemak, kolesterol, serat serta aktifitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan penyakit jantung koroner. Diharapkan pengaturan pola makan dibarengi dengan aktifitas fisik secara teratur bagi penderita penyakit jantung koroner.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustyanti, P. N., Pradigdo, S. F., & Aruben, R. (2017). HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, AKTIVITAS FISIK DAN PENGGUNAAN KONTRASEPSI HORMONAL DENGAN KADAR KOLESTEROL DARAH (Studi pada Wanita Keluarga Nelayan Usia 30–40 Tahun di Tambak Lorok, Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 737–743.
- Ambotuo, V. F. M. (2018). HUBUNGAN PENGATURAN POLA MAKAN TERHADAP KADAR KOLESTROL, GULA DARAH DAN ASAM URAT.
- Dafriani, P. (2017). *Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Rasidin Padang*. 13(2).
- Ghani, L., Susilawati, M. D., & Novriani, H. (2016). Faktor risiko dominan penyakit jantung koroner di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 153-164.
- Iskandar, I., Hadi, A., & Alfridsyah, A. (2017). Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Jantung Koroner pada Pasien Rumah Sakit Umum Meuraxa Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 32–42.
- Marleni, L., & Alhabib, A. (2017). Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner di RSI SITI Khadijah Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 478-483.
- Sari, Y. T. F., & Ahmad Farudin, S. K. M. (2019). Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak dan Kolesterol dengan Kadar Kolesterol Darah pada Pasien Jantung Koroner di Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi. (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
- Ujani, S. (2016). Hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan kadar kolesterol penderita obesitas rsud abdul moeloek provinsi lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KADAR KOLESTEROLTOTAL. *Jurnal Mkmi*, 13(4), 304–309.
- Yuliantini, E., Sari, A. P., & Nur, E. (2015). Hubungan asupan energi, lemak dan serat dengan Rasio Kadar Kolesterol Total-HDL. *Nutrition and Food Research*, 38(2), 139–147.
- Zuhroiyah, S. F., Sukandar, H., & Sastradinanja, S. B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol Low-Density Lipoprotein, dan Kolesterol High-Density Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(3).