DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik9415>**Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Masyarakat yang Berobat di Puskesmas Sukomoro Kabupaten Nganjuk****Suhadi Prayitno**Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun; suhadiprayitno87@gmail.com
(koresponden)**ABSTRACT**

In Indonesia, the prevalence of CHD based on interview diagnosed by doctors amount to 0.5% or about 883,447 patients and based on diagnosed doctor with similar symptoms with heart disease is 1.5% or about 2,650,340 patients. In the Madiun Health Center there were 71 people with hearth disease in 2018. This study was an analytical survey research with a control case approach. The method used in the sampling was simple random sampling. The sample was 46 cases and 46 controls who had or had been treated at the Madiun Health Center of Madiun Regency. The multivariate analysis showed that the factors that proved to have an effect on the case of CHD and the risk factor of CHD in the people who treated at Madiun Health Center of Madiun Regency were sex, family history and hypertension. The preventive effort regarded CHD risk factor detection since young age to minimize coronary heart disease.

Keywords: coronary heart disease; risk factors; health center

ABSTRAK

Di Indonesia prevalensi PJK berdasarkan wawancara yang didiagnosis dokter sebesar 0,5% atau sekitar 883.447 penderita dan berdasarkan yang didiagnosis dokter dengan gejala yang mirip penyakit jantung adalah 1,5% atau sekitar 2.650.340 penderita. Di Puskesmas Sukomoro pada tahun 2018 tercatat 71 penderita penyakit jantung. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan kasus kontrol. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah simple random sampling. Jumlah sampel adalah 46 kasus dan 46 kontrol yang pernah atau sedang berobat di Puskesmas Sukomoro Kabupaten Nganjuk. Hasil analisis multivariate menunjukkan bahwa faktor-faktor yang terbukti berpengaruh terhadap kejadian PJK dan merupakan faktor resiko PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro Kabupaten Nganjuk adalah jenis kelamin, riwayat keluarga dan hipertensi. Disarankan untuk melakukan upaya preventif mengenai deteksi faktor resiko PJK sejak usia muda untuk memperkecil terjadinya penyakit jantung coroner.

Kata kunci: penyakit jantung koroner; faktor resiko; puskesmas

PENDAHULUAN

Penyakit Jantung Koroner (PJK) merupakan salah satu bentuk penyakit kardiovaskular yang menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Penyakit jantung koroner adalah suatu penyakit degeneratif yang berkaitan dengan gaya hidup, dan sosial ekonomi masyarakat. Penyakit ini merupakan problem kesehatan utama di Negara maju.⁽¹⁾-----⁽³⁾ Setiap tahunnya lebih dari 36 juta orang meninggal karena Penyakit Tidak Menular (PTM) (63% dari seluruh kematian). Lebih dari 9 juta kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular terjadi sebelum usia 60 tahun, dan 90% dari kematian “dini” tersebut terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Secara global PTM penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya adalah penyakit kardiovaskuler salah satunya adalah Penyakit Jantung Koroner.⁽²⁾-----⁽²²⁾

WHO mencatat pada tahun 2015 diperkirakan ada 17,2 juta kematian dari 58 juta jiwa diseluruh dunia dengan salah satu penyebab adalah penyakit jantung koroner yaitu sebanyak 44%. Di Indonesia prevalensi PJK berdasarkan wawancara yang didiagnosis dokter sebesar 0,5% atau sekitar 883.447 penderita dan berdasarkan yang didiagnosis dokter dengan gejala yang mirip penyakit jantung adalah 1,5% atau sekitar 2.650.340 penderita. Di Puskesmas Sukomoro pada tahun 2018 tercatat 71 penderita penyakit jantung.

Faktor resiko dari jantung koroner terdiri dari faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi dan yang dapat dimodifikasi. Untuk yang tidak dapat dimodifikasi yaitu jenis kelamin, umur, dan riwayat keluarga. Sedangkan faktor resiko yang dapat dimodifikasi yaitu hipertensi, merokok, diabetes mellitus, dislipidemia (metabolisme lemak yang abnormal), obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan buruk, dan stress.⁽³⁾-----⁽²⁾

Faktor utama untuk mencegah penyakit jantung adalah pola konsumsi makanan yang sehat. Makanan cepat saji atau junk food merupakan faktor resiko penyakit jantung koroner bila sering dikonsumsi. Pola makan rendah kalori dengan biji-bijian, buah serta sayuran dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan mempertahankan berat badan. Selain pola konsumsi makanan sehat, faktor-faktor yang berhubungan dengan pencegahan PJK adalah menjaga tekanan darah normal, berat badan normal, kolesterol rendah, tidak merokok, aktivitas fisik yang teratur, dan mengatur tingkat stress.⁽⁴⁾-----⁽¹⁷⁾

Upaya untuk mencegah penyakit jantung koroner sampai kini 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 kardiovaskuler.⁽⁴⁾

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sukomoro Kabupaten Nganjuk mulai bulan Juni-Juli 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan desain penelitian *case control*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro Nganjuk pada periode Januari-Desember 2018 dengan besar sampel adalah 90 orang dengan sampel kasus 45 orang dan sampel kontrol 45 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*.

Pengumpulan data didapatkan dari data rekam medis, kuesioner dan wawancara dengan variabel yang diukur adalah riwayat keluarga, umur, jenis kelamin, hipertensi, obesitas, merokok, aktivitas fisik, penyakit jantung koroner. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif berupa frekuensi dan persentase karena data berjenis kategorik⁽⁵⁾, dilanjutkan dengan analisis bivariat dengan uji *Chi square* dan analisis multivariat dengan uji regresi logistik.

HASIL

Analisis Deskriptif

Hasil analisis data tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Masyarakat Yang Berobat di Puskesmas Sukomoro Kabupaten Nganjuk Tahun 2019 diketahui bahwa riwayat PJK dibagi menjadi 2 kategori yaitu yang menderita PJK dan yang tidak menderita PJK. Dari 90 responden menunjukkan bahwa sejumlah 45 orang (50%) menderita Penyakit Jantung Koroner (PJK) dan sejumlah 45 orang (50%) tidak menderita Penyakit Jantung Koroner (PJK).

Tabel 1. Distribusi faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro

Variabel	Kategori	Kasus		Kontrol		Total
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Jenis Kelamin	Pria	24	53,3	13	28,9	37
	Wanita	21	46,7	32	66,6	53
Riwayat Keluarga	Ada riwayat	28	62,2	16	35,6	44
	Tidak ada riwayat	17	37,8	29	64,4	46
Umur	≥ 40 Tahun	44	97,8	37	89,1	81
	< 40 Tahun	1	2,2	8	10,9	9
Hipertensi	Hipertensi	35	77,8	19	42,2	54
	Tidak hipertensi	10	22,2	26	57,8	36
Obesitas	Obesitas	17	37,7	10	22,2	27
	Tidak obesitas	28	62,3	35	77,8	63
Merokok	Merokok	21	46,6	11	24,4	32
	Tidak merokok	24	53,4	34	75,5	58
Aktivitas fisik	Kurang	29	64,4	18	40,0	47
	Cukup	16	35,6	27	60,0	43

Karakteristik responden menunjukkan bahwa pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro yang tidak memiliki riwayat dari keluarga sebanyak 44 (48,8%), yang berumur ≥ 40 tahun sebanyak 81 (90,0%), yang memiliki hipertensi sebanyak 54 (60,0%), yang tidak mengalami obesitas sebanyak 63 (70,0%), yang tidak merokok sebanyak 58 (64,4%), dan yang memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 47 (52,2 %).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung koroner pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro

Variabel	Kategori	Kasus		Kontrol		OR (95% CI)
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Hipertensi	Hipertensi	35	77,8	19	42,2	4,21 (1,69-10,11)
	Tidak hipertensi	10	22,2	26	57,8	
Riwayat Keluarga	Ada riwayat	28	62,2	16	35,6	3,24 (1,36-7,50)
	Tidak ada riwayat	17	37,8	29	64,4	
Jenis Kelamin	Pria	24	53,3	13	28,9	2,83 (1,26-7,00)
	Wanita	21	46,7	32	66,6	
Merokok	Merokok	21	46,6	11	24,4	2,76 (1,19-7,10)
	Tidak merokok	24	53,4	34	75,5	
Aktivitas fisik	Kurang	29	64,4	18	40,0	2,76 (1,24-6,80)
	Cukup	16	35,6	27	60,0	
Obesitas	Obesitas	17	37,7	10	22,2	1,86 (0,75-4,60)
	Tidak obesitas	28	62,3	35	77,8	
Umur	≥ 40 Tahun	44	97,8	37	89,1	0,182 (0,02-1,62)
	< 40 Tahun	1	2,2	8	10,9	

Berikut ini adalah rincian penjelasan hasil pengujian hipotesis:

1. Bahwa responden dengan hipertensi pada kelompok kasus lebih banyak (77,8%) dibandingkan pada kelompok kontrol (42,2%). Berdasarkan hasil uji chi square di dapatkan hasil ada pengaruh hipertensi terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan nilai p value 0,003 dan nilai OR sebesar 4,21 yang artinya responden dengan hipertensi memiliki 4,21 kejadian PJK dibandingkan dengan yang tidak hipertensi.
2. Bahwa responden yang memiliki riwayat dari keluarga pada kelompok kasus lebih banyak (62,2%) dibandingkan dengan pada kelompok kontrol (35,6%). Berdasarkan hasil uji chi square di dapatkan hasil ada pengaruh riwayat keluarga terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan nilai p value 0,012 dan nilai OR sebesar 3,24 yang artinya responden yang memiliki riwayat dari keluarga memiliki 3,24 kali untuk mengalami kejadian PJK dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat dari keluarga.
3. Bahwa responden dengan jenis kelamin pria pada kelompok kasus lebih banyak (53,3%) dibandingkan dengan kelompok kontrol (28,9%). Berdasarkan hasil uji chi square di dapatkan hasil ada pengaruh jenis kelamin terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan nilai p value 0,021 dan nilai OR sebesar 2,83 yang artinya responden dengan jenis kelamin pria memiliki 2,83 kali untuk mengalami kejadian PJK dibandingkan dengan jenis kelamin wanita.
4. Bahwa responden dengan kebiasaan merokok pada kelompok kasus lebih banyak (46,6%) dibandingkan pada kelompok kontrol (24,4%). Berdasarkan hasil uji chi square di dapatkan hasil ada pengaruh merokok terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan nilai p value 0,034 dan nilai OR sebesar 2,76 yang artinya responden dengan kebiasaan merokok memiliki 2,76 kali untuk mengalami kejadian PJK dibandingkan dengan yang tidak memiliki kebiasaan merokok.
5. Bahwa responden dengan aktivitas fisik kurang pada kelompok kasus lebih banyak (64,4%) dibandingkan pada kelompok kontrol (40,0%). Berdasarkan hasil uji chi square di dapatkan hasil ada pengaruh aktivitas

- fisik terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan nilai p value 0,023 ($0,023 < 0,05$) dan nilai OR sebesar 2,76 yang artinya responden dengan aktivitas fisik kurang memiliki 2,76 kali untuk mengalami kejadian PJK dibandingkan dengan aktivitas fisik cukup.
- Bahwa responden yang tidak obesitas pada kelompok kasus lebih sedikit (62,3%) dibandingkan pada kelompok kontrol (77,8%). Berdasarkan hasil uji chi square di dapatkan hasil tidak ada pengaruh obesitas terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan nilai p value 0,248 ($0,248 > 0,05$).
 - Bahwa responden dengan usia lebih dari atau sama dengan 40 tahun pada kelompok kasus lebih banyak (97,8%) dibandingkan pada kelompok kontrol (89,1%). Berdasarkan hasil uji chi square di dapatkan hasil tidak ada pengaruh umur terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan nilai pvalue=0,206 ($0,206 > 0,05$).

Hasil Analisis Multivariat

Tabel 3. Model akhir faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian penyakit jantung koroner pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan menggunakan analisis regresi logistik

Variabel	Nilai B	aOR	(95% CI)	p-value
Hipertensi	2,01	7,52	2,44 – 23,13	0,000
Jenis Kelamin	1,86	6,47	2,12 – 19,76	0,001
Riwayat Keluarga	1,55	4,75	1,71 – 13,21	0,003
Konstanta			-2,810	

Berikut ini adalah penjelasan hasil uji regresi logistik:

- Masyarakat dengan hipertensi memiliki risiko 7,52 kali lebih besar untuk mengalami kejadian PJK dibandingkan dengan masyarakat yang tidak hipertensi dimana nilai p value 0,000 yang berarti ada pengaruh hipertensi terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan nilai (95% CI = 2,44-23,13).
- Masyarakat dengan jenis kelamin pria memiliki risiko 6,47 kali lebih besar untuk mengalami kejadian PJK dibandingkan dengan jenis kelamin wanita dimana nilai p value 0,001 yang berarti ada pengaruh jenis kelamin terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan nilai (95% CI = 2,12-19,76).
- Masyarakat yang terdapat riwayat PJK dari keluarga memiliki risiko 4,75 kali lebih besar untuk mengalami kejadian PJK dibandingkan dengan masyarakat yang tidak memiliki riwayat PJK dari keluarga, dimana nilai p value 0,003 yang berarti ada pengaruh riwayat keluarga terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro dengan nilai (95% CI = 1,71-13,21).

PEMBAHASAN

Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Masyarakat yang Berobat di Puskesmas Sukomoro

Jenis Kelamin

Pada penelitian yang sudah dilakukan bahwa dari 90 responden yang berobat di Puskesmas Sukomoro 53 (58,9%) berjenis kelamin wanita dan untuk hasil analisis regresi logistik yang sudah dilakukan didapat hasil p value = 0,001 yang berarti jenis kelamin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro Hasil ini sesuai dengan teori bahwa pria memang memiliki faktor resiko lebih tinggi dibandingkan wanita, hal ini bisa terjadi karena pada pria angka morbiditas akibat PJK 2 kali lebih besar daripada wanita dan terjadi hampir 10 tahun lebih dini dibandingkan dengan wanita, karena wanita mempunyai hormon estrogen yang bersifat protektif namun saat sudah mengalami menopause laki-laki

dan perempuan memiliki risiko terjadinya PJK yang sama. Framingham study juga menetapkan bahwa prediktor yang dapat menjadi penyebab kardiovaskuler adalah salah satunya jenis kelamin.⁽¹⁸⁾

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan, memang didapatkan bahwa responden berjenis kelamin wanita lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan jenis kelamin laki-laki. Namun hal ini karena berkaitan juga dengan faktor usia dimana selama pengamatan dilakukan memang responden dengan usia diatas 40 tahun lebih banyak. Dimana hormone estrogen pada wanita menopause menjadi berkurang dan menyebabkan tingkat resiko terjadinya PJK menjadi sama dengan laki-laki.

Riwayat Keluarga

Pada penelitian yang sudah dilakukan pada 90 responden didapat hasil bahwa yang tidak memiliki riwayat PJK dari keluarga lebih banyak 46 (51,1%). Dan untuk hasil analisis regresi logistic menunjukkan nilai p value = 0,003 yang berarti ada pengaruh yang signifikan riwayat keluarga terhadap kejadian PJK.

Sesuai teori menyatakan bahwa PJK cenderung terjadi pada subyek yang orang tua nya sudah menderita PJK sejak usia muda yaitu pada usia 55 tahun untuk anggota pria (ayah atau saudara laki-laki) dan usia 65 untuk anggota wanita (ibu atau saudara perempuan). Adanya riwayat keluarga dekat yang terkena penyakit jantung dan pembuluh darah meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah dua kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat dari keluarga.⁽¹⁷⁾

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan pada penderita PJK terdapat 28 responden memang memiliki riwayat dari keluarga dan 16 responden memiliki riwayat dari keluarga namun tidak menderita PJK. Pada saat dilakukan pengamatan kepada responden yang tidak menderita PJK, mereka bisa mengontrol gaya hidup sedari dini. Sudah banyak masyarakat yang sadar bahwa ada nya riwayat PJK dari orang tua sehingga mereka melakukan gaya hidup yang lebih baik.

Hipertensi

Pada penelitian yang sudah dilakukan pada 90 responden didapat bahwa penderita PJK yang memiliki hipertensi sebanyak 35 orang (77,8%) lebih banyak dibandingkan penderita PJK yang tidak memiliki hipertensi yaitu sebanyak 10 orang (22,2%). Dan pada analisis regresi logistic terlihat bahwa hipertensi menjadi salah satu faktor yang mempunyai hubungan signifikan terjadinya PJK dengan nilai p value = 0,000 dan nilai OR = 7,52.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang ada bahwa orang yang mempunyai darah yang tinggi berisiko untuk mengalami penyakit jantung, ginjal, bahkan stroke. Tekanan darah yang tinggi membuat jantung bekerja dengan berat, sehingga lama kelamaan jantung juga akan kecapaian dan sakit. Bahkan apabila ada sumbatan di pembuluh darah koroner jantung maupun pembuluh darah yang lain, tekanan darah yang tinggi akan membuat risiko pecahnya pembuluh darah. Hipertensi merupakan penyebab tersering penyakit jantung koroner dan stroke, serta faktor utama dalam gagal jantung kongestif.⁽¹²⁾

Berdasarkan hasil penelitian, hipertensi menjadi faktor resiko tertinggi yang mempengaruhi kejadian PJK, didapat bahwa 35 (77,8%) responden memiliki riwayat hipertensi. Hal ini karena dipengaruhi juga dengan masih banyak masyarakat yang memiliki aktivitas kurang, dimana kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan peningkatan LDL yang akhirnya menyumbat aliran darah dan terjadi PJK. Faktor lain yang menjadi penyebab adalah masih banyak nya penderita hipertensi namun mereka jarang meminum obat dan juga pengecekan tekanan darah secara rutin. Dan juga banyak nya masyarakat yang memiliki riwayat dari keluarga membuat resiko terjadinya PJK tinggi.

Faktor-Faktor Yang Tidak Berpengaruh Terhadap Kejadian PJK Pada Masyarakat Yang Berobat di Puskesmas Sukomoro

Umur

Untuk variabel umur masih menjadi kandidat untuk analisis regresi logistik karena nilai p -value = 0,205 < 0,250. Namun harus dikeluarkan dari perhitungan sehingga tidak menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kejadian PJK. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang spesifik antara umur terhadap kejadian PJK.

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah pada sampel berumur lebih dari atau sama dengan 40 tahun yang tidak menderita PJK lebih sedikit dibandingkan yang menderita PJK, sehingga bila dibandingkan proporsi kelompok yang berisiko untuk menderita PJK lebih kecil.

Obesitas

Berdasarkan analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik variabel frekuensi makan jajanan mempunyai nilai $p=0,257 > 0,05$ yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan obesitas terhadap kejadian

Penyakit Jantung Koroner

Penelitian melaporkan kaitan erat antara obesitas sentral atau obesitas abdominal (perut) dengan penyakit jantung koroner. Jaringan lemak abdominal merupakan predictor terjadinya penyakit jantung koroner dan kematian. Framingham study mengungkapkan bahwa insiden PJK meningkat dengan meningkatnya berat badan baik pada pria maupun wanita. Obesitas juga merupakan faktor risiko bagi hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, tetapi dapat dikurangi dengan aktifitas fisik/olahraga secara rutin dan diet. Sehingga pengaruh obesitas pada PJK tidak selalu bisa berdiri sendiri, tetapi biasanya diperburuk dengan faktor risiko yang lain.⁽⁴⁾

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap penderita PJK dan bukan PJK didapatkan hasil bahwa penderita PJK yang tidak mempunyai obesitas lebih banyak dibandingkan yang mempunyai obesitas. Dari responden yang tidak mengalami obesitas namun bisa menderita PJK karena adanya faktor lain yang menjadi pemicu terjadinya PJK yaitu adanya riwayat hipertensi dan juga riwayat PJK dari keluarga. Dan juga dari responden mengaku bahwa perlahan sudah melakukan pola hidup sehat untuk menurunkan berat badan.

Merokok

Dengan nilai $p\text{-value} = 0,030$ maka variabel merokok bisa dimasukkan dalam analisis multivariat regresi logistik. Namun harus dikeluarkan dari perhitungan sehingga tidak bisa menjadi faktor yang berpengaruh untuk kejadian PJK. Pada penelitian ini merokok tidak menjadi faktor yang berhubungan karena hal ini dipengaruhi oleh variabel lain yang lebih kuat saat dianalisis secara bersama-sama. Penyebab langsung PJK tidak hanya cukup sampai pada merokok dan tidak merokok saja, namun juga di dukung dengan sudah berapa lama seseorang itu merokok, berapa jumlah batang rokok yang dihisap dalam sehari, dan seberapa sering seseorang itu merokok.

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa tidak ada pengaruh merokok terhadap kejadian PJK karena responden dengan jenis kelamin wanita lebih banyak dibandingkan laki-laki, yang berarti jumlah perokok memang lebih sedikit. Dan walaupun jumlah responden dengan jenis kelamin laki-laki juga termasuk banyak namun tidak semua dari jenis kelamin laki-laki masih aktif merokok, karena dari wawancara yang dilakukan banyak dari mereka yang sudah lama berhenti dan tidak merokok selama bertahun-tahun.

Aktivitas Fisik

Dengan nilai $p\text{-value} = 0,022$ maka variabel aktivitas fisik bisa dimasukkan dalam analisis multivariat regresi logistik. Namun harus dikeluarkan dari perhitungan sehingga tidak bisa menjadi faktor yang spesifik untuk kejadian PJK.

Seseorang yang mempunyai kebiasaan kurang gerak mempunyai risiko mengalami gangguan penyakit jantung koroner lebih besar dibanding yang mempunyai pola hidup aktif. Untuk mekanisme langsung penurunan insiden penyakit jantung koroner dan arteriosklerosis melalui latihan fisik belum diketahui secara pasti. Namun manfaat yang diperoleh dari latihan fisik teratur antara lain adalah pengendalian kadar kolesterol dan peningkatan pengeluaran energi. Kadar kolesterol total, HDL, dan trigliserida dalam darah menurun, sehingga kesempatan terjadinya pengendapan kolesterol pembuluh darah dapat dihindari.⁽⁴⁾

Pada penelitian yang dilakukan bahwa responden yang menderita PJK lebih banyak yang berusia lanjut dimana sudah tidak bisa melakukan banyak aktivitas fisik. Dari 46 penderita PJK hanya 16 penderita yang sudah mempunyai aktivitas fisik cukup. Aktivitas fisik memang merupakan faktor prediktor yang dapat

menyebabkan PJK, namun penderita yang kurang aktivitas fisik masih bisa dikendalikan dengan rutin melakukan kegiatan-kegiatan kecil yang bisa dilakukan dalam sehari-hari seperti jalan-jalan ringan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro meliputi faktor riwayat keluarga, jenis kelamin, dan hipertensi. Sebaliknya faktor yang tidak berpengaruh meliputi faktor umur, obesitas, merokok, dan aktivitas fisik. Variabel yang sangat besar pengaruhnya dengan kejadian PJK pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Sukomoro adalah faktor hipertensi, sedangkan faktor yang risikonya paling kecil adalah riwayat dari keluarga.

Saran yang diajukan antara lain:

1. Untuk masyarakat diharapkan melakukan pengendalian “CERDIK” yaitu Cek kesehatan secara berkala (tekanan darah dan kadar kolesterol), Enyahkan asap rokok, Rajin beraktifitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stress.
2. Meningkatkan pelayanan di POSBINDU dengan menitikberatkan pelayanan yang ditujukan pada pelayanan preventif.
3. Hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai bahan kajian dan sumbangan pemikiran untuk kegiatan penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian lain mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian Penyakit Jantung Koroner

DAFTAR PUSTAKA

1. Bustan MN. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
2. Pusdatin Kemenkes RI. Situasi Kesehatan Jantung [Internet]. Infodatin. 2014 [cited 2019 Mar 4]. Available from: <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-jantung.pdf>
3. Kemenkes RI. Buku Pintar POSBINDU PTM. Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
4. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta; 2011.
5. Nugroho HSW. Analisis Data Secara Deskriptif untuk Data Kategorik. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES); 2014.