

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER
RAWAT JALAN DI RUMAH SAKIT JASA
KARTINI KOTA TASIKMALAYA**

Disusun Oleh:

AI A'ISAH FITRIAH
NIM. P2.06.31.1.22.041



PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025

Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Kota Tasikmalaya

Ai A'isah Fitriah

INTISARI

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, termasuk Indonesia, dengan faktor risiko utama seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola makan dan aktivitas fisik pada pasien PJK rawat jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan menggunakan data primer yang diperoleh melalui wawancara menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* dan *Internatinal Physical Activity Questionnaire*, data sekunder yang diperoleh dari rekam medis. Sampel diambil dengan teknik *consecutive sampling* sebanyak 30 orang yang mencakup pasien PJK rawat jalan yang memenuhi kriteria inklusi. Data di analisis secara univariat untuk mendeskripsikan setiap variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (63,3%) dan berada pada rentang usia 65–80 tahun (46,7%). Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SD/ sederajat (50%) dan tidak bekerja (50%). Pola konsumsi makanan menunjukkan bahwa minyak kelapa sawit, daging ayam, tahu, tempe, dan ikan mujair merupakan bahan pangan yang paling sering dikonsumsi. Sebagian besar responden memiliki asupan lemak dalam kategori normal (36,7%) dan tingkat aktivitas fisik ringan (50%). Temuan ini menekankan pentingnya edukasi mengenai pola makan sehat rendah lemak dan peningkatan aktivitas fisik ringan sebagai bagian dari upaya pengelolaan PJK.

Kata Kunci : Penyakit Jantung Koroner, Pola Makan, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

AI A'ISAH FITRIAH. *Description of Eating Patterns and Physical Activity in Outpatient Coronary Heart Disease Patients at Jasa Kartini Hospital, Tasikmalaya City.* Under supervision of DINA SETIAWATI

Coronary heart disease (CHD) is one of the leading causes of death in the world, including Indonesia, with major risk factors such as unhealthy diet, lack of physical activity, and smoking habits. This study aims to describe the diet and physical activity of outpatients with CHD at Jasa Kartini Hospital, Tasikmalaya City. The method used is descriptive analytical research with a quantitative approach. The collection uses primary data obtained through interviews using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire and the International Physical Activity Questionnaire, secondary data obtained from medical records. Samples were taken using consecutive sampling techniques of 30 people including outpatients with CHD who met the inclusion criteria. Data were analyzed univariately to describe each variable. The results showed that most respondents were male (63.3%) and were in the age range of 65–80 years (46.7%). The majority of respondents had a final education of elementary school/equivalent (50%) and were unemployed (50%). Food consumption patterns show that palm oil, chicken, tofu, tempeh, and tilapia are the most frequently consumed foods. Most respondents have normal fat intake (36.7%) and light physical activity levels (50%). These findings emphasize the importance of education on healthy low-fat diets and increasing light physical activity as part of CHD management efforts.

Keywords: Coronary Heart Disease, Diet, Physical Activity

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Kota Tasikmalaya”

Dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis sampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah membantu dan memberikan dukungan selama penulisan Proposal Tugas Akhir ini. Seiring dengan itu, dalam kesempatan ini saya berterima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
4. Kedua orang tua dan kakak-kakak tercinta yang senantiasa telah memberikan dukungan, baik moril, materi maupun doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Keluarga, saudara serta sahabat yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam terselesaikannya laporan tugas akhir ini.
6. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan laporan tugas akhir.

Laporan tugas akhir ini sudah dibuat semaksimal mungkin, namun penulis yakin masih terdapat kesalahan baik dalam penyusunan maupun penulisan. Oleh karena itu, besar harapan penulis menerima kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun agar penulis bisa lebih baik lagi untuk kedepannya.

Harapan penulis semoga laporan tugas akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca, dan khususnya penulis dalam menyusun proposal tugas akhir ini.

Tasikmalaya, 28 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Penyakit Jantung Koroner	5
2. Pola Makan	10
3. Aktivitas Fisik.....	14
B. Kerangka Teori	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Teknik Sampling.....	21
E. Variabel dan Definisi Operasional.....	22

1. Variabel Penelitian	22
2. Definisi Operasional	22
F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
1. Jenis Data.....	23
2. Cara Pengumpulan Data	23
3. Instrumen Penelitian	24
G. Pengolahan dan Analaisis Data.....	24
1. Teknik Pengolahan Data.....	24
2. Teknik Analisis Data	26
H. Jalannya Penelitian	26
1. Tahap Persiapan.....	26
2. Tahap Pelaksanaan	26
3. Tahap Akhir	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil.....	28
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
2. Gambaran Umum Responden	28
3. Karakteristik Responden	29
4. Pola Makan	31
5. Aktivitas Fisik.....	33
B. Pembahasan	34
1. Karakteristik Responden.....	34
2. Pola Makan	36
3. Aktivitas Fisik.....	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Simpulan.....	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
1	Bahan Makanan Sumber Lemak	11
2	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Lemak di Indonesia	13
3	Variabel dan Definisi Operasional	22
4	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
5	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	29
6	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir	30
7	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	30
8	Jenis dan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan yang Mengandung Lemak Responden Berdasarkan SQ-FFQ	31
9	Jenis dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Responden Berdasarkan SQ- FFQ 32	
10	Jumlah Asupan Lemak Responden Berdasarkan SQ-FFQ.....	33
11	Aktivitas Fisik pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Kota Tasikmalaya.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	19
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

Lampiran 2 Formulir Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)
48

Lampiran 3 Kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Lampiran 4 Foto Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Lampiran 5 Biodata Penulis