

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit jantung masih menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia. Kematian akibat penyakit jantung mencapai angka 17,9 juta kematian atau satu dari tiga kematian di dunia setiap tahun (WHO, 2023). Salah satu tipe penyakit kardiovaskular yang dilaporkan banyak terjadi adalah Penyakit Jantung Koroner (PJK). Pada tahun 2018, prevalensi penyakit jantung yang didiagnosis oleh dokter di semua kelompok umur di Indonesia mencapai 1,5%. Berdasarkan diagnosis atau gejala, jumlah penderita gagal jantung terbesar diperkirakan berada di Provinsi Jawa Barat, dengan 96.487 orang (0,3%) (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2018, penyakit jantung menempati peringkat ketiga dari tujuh penyakit tidak menular (PTM). Pada tahun tersebut, tercatat 2.948 orang yang menderita penyakit jantung dan pembuluh darah. Dari jumlah tersebut, 208 kasus (7%) disebabkan oleh gagal jantung/*decompensatio cordis*, 32 kasus (1,1%) disebabkan oleh penyakit jantung koroner (PJK), dan 13 kasus (0,44%) disebabkan oleh *infark miokard* (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2018).

Peningkatan kasus penyakit jantung koroner sangat terkait dengan perubahan gaya hidup masyarakat. Faktor-faktor risiko seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol, rendahnya asupan sayur dan buah, kebiasaan merokok, stres, serta konsumsi alkohol menjadi pemicu utama PJK (Qaryati, 2011). Menurut Hanafiah (2006) dalam (Pratiwi, 2015) pada awalnya, penyakit jantung koroner hanya ditemukan pada orang berusia 45 tahun ke atas. Namun, data dari beberapa rumah sakit menunjukkan bahwa penyakit ini kini juga dialami oleh orang muda berusia antara 27 hingga 32 tahun. Hal ini terjadi karena faktor risiko yang meningkat akibat perubahan gaya hidup seiring dengan perkembangan zaman.

Pola makan merupakan salah satu faktor yang memiliki kaitan erat dengan kejadian PJK. Pola makan mengacu pada jenis, jumlah, serta

frekuensi makanan yang dikonsumsi seseorang dalam periode tertentu. Konsumsi makanan tinggi lemak, baik lemak nabati maupun hewani, secara berlebihan dapat menyebabkan endapan lemak dan kolesterol pada dinding pembuluh darah koroner, sehingga memicu penyempitan (*atherosclerosis*). Kondisi ini akan mengganggu suplai darah ke jantung dan meningkatkan risiko serangan jantung serta *stroke* (Luti *et al.*, 2020). Selain itu, konsumsi lemak berlebihan berpotensi meningkatkan kadar kolesterol jahat (*Low-Density Lipoprotein/*LDL) dan menurunkan kadar kolesterol baik (*High-Density Lipoprotein/*HDL), sehingga memperparah risiko PJK (Amboetuo, 2018).

Selain pola makan, aktivitas fisik juga menjadi faktor penting dalam mencegah dan mengelola PJK. Aktivitas fisik mengacu pada setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen yang dapat meningkatkan kejadian penyakit kronis, termasuk PJK (Taylor *et al.*, 2019). Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kesehatan jantung, dan menjaga kadar kolesterol tetap seimbang. Contohnya, aktivitas ringan seperti berjalan santai dan memasak, aktivitas sedang seperti berkebun dan bersepeda, hingga aktivitas berat seperti *jogging* atau olahraga intensif, memiliki manfaat besar dalam mengurangi risiko PJK (Dwimaswasti, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rabbany (2024), penderita penyakit jantung koroner (PJK) yang menjalani rawat jalan di poli jantung dan pembuluh darah Rumah Sakit Jasa Kartini Kota Tasikmalaya tercatat mencapai 405 pasien. Data ini menunjukkan tingginya prevalensi PJK di wilayah tersebut. Pasien rawat jalan dipilih karena mewakili individu meskipun tidak memerlukan perawatan inap intensif, namun tetap menjalani kontrol rutin untuk pemantauan kondisi kesehatan mereka. Kelompok pasien rawat jalan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai perawatan jangka panjang dan pengelolaan penyakit jantung koroner, serta memudahkan pemantauan faktor risiko seperti pola makan dan aktivitas fisik (Idha, 2019).

Pola makan yang tinggi lemak serta kurangnya aktivitas fisik adalah

faktor yang telah terbukti berkontribusi pada perkembangan PJK. Dalam konteks pasien rawat jalan, keduanya sering kali menjadi masalah utama yang ditemukan, karena mereka cenderung mengabaikan perubahan gaya hidup yang disarankan oleh tenaga medis. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khoerunnisa (2024) mengungkapkan bahwa faktor-faktor tersebut, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memperburuk kondisi pasien dan meningkatkan risiko komplikasi jantung.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Kota Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah : “Bagaimana Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Jasa Kartini Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran pola makan pasien rawat jalan yang menderita penyakit jantung koroner di Rumah Sakit Jasa Kartini.
- b. Untuk mengetahui gambaran aktifitas fisik pasien rawat jalan yang menderita penyakit jantung koroner di Rumah Sakit Jasa Kartini.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan kepada rumah sakit lainnya untuk merancang program pencegahan penyakit jantung koroner pada masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat.

2. Bagi Penderita Penyakit Jantung Koroner

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri agar lebih menjaga pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya sehingga dapat mempertahankan kesehatan tubuhnya.

3. Bagi Prodi Gizi Klinik dan Jurusan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pembaca untuk menambah kepustakaan prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan keilmuan yang didapatkan selama perkuliahan serta mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman belajar yang lebih aplikatif dalam melakukan penulisan penelitian.