

Available online at : <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>

Jurnal Kesehatan

| ISSN (Print) 2085-7098 | ISSN (Online) 2657-1366 |



Artikel Penelitian

KEBIASAAN OLAH RAGA TERHADAP KEJADIAN PENYAKIT JANTUNG

Reni Fitria¹¹Universitas Dharma Indonesia, Dharmasraya, Sumatera Barat, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Received: November, 01, 2019

Revised: November, 16, 2019

Available online: November, 23, 2019

KATA KUNCI

Olahraga, Jantung, Penyakit Jantung

KORESPONDENSI

E-mail: renifitria4586@gmail.com

A B S T R A C T

Angka kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah semakin meningkat dari tahun ke tahun. Masyarakat Indonesia biasanya malas bergerak. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), angka kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah semakin meningkat dari tahun ke tahun. 15 dari 1000 orang, atau sekitar 2.784.064 individu di Indonesia menderita penyakit jantung (Rikesda, 2019). Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan olah raga terhadap kejadian penyakit jantung di rumah sakit S. Metode yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sectional. Metode penelitian deskriptif analitik dengan *cross sectional study*. Penelitian ini telah dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Sungai Dareh. Populasi semua pasien penyakit jantung yaitu 108 Responden di RSUD Sungai Dareh sampel berjumlah 52 orang. Analisa bivariat menggunakan *uji chi square*. Hasil uji statistik *Chi-Square* di dapatkan *p value* = 0,001 berarti *p value* ≤ 0,05 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara olahraga terhadap Penyakit Jantung Di Rumah Sakit maka *H_a* diterima dan *H₀* ditolak. Diharapkan kepada responden untuk selalu mengontrol tekanan darah dan memperhatikan makanan yang menyebabkan penyakit jantung dan diharapkan kepada petugas kesehatan untuk selalu memberi penyuluhan kepada pasien penyakit jantung.

*The incidence of heart disease and blood vessels is increasing from year to year. Indonesian people are usually lazy to move. Based on Basic Health Research (Riskesdas) data, the incidence of heart and blood vessel disease is increasing from year to year. 15 out of 1000 people, or around 2,784,064 individuals in Indonesia suffer from heart disease (Rikesda, 2019). The purpose of this study was to determine the relationship between exercise habits and the incidence of heart disease in S hospitals. The method used was descriptive analytic with cross sectional research design. Descriptive analytic research method with cross sectional study. This research was conducted at the Dareh River Regional General Hospital. The population of all heart disease patients is 108 respondents in the sample Sungai Dareh District Hospital of 52 people. Bivariate analysis using chi square test. Chi-Square statistical test results obtained *p value* = 0.001 means *p value* ≤ 0.05, which means there is a significant relationship between exercise against Heart Disease in the Hospital *H_a* is accepted and *H₀* is rejected. It is expected that respondents always control blood pressure and pay attention to foods that cause heart disease and it is expected that health workers always provide counseling to heart disease patients.*

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular masih menjadi ancaman dunia (*global threat*) dan merupakan penyakit yang berperan utama sebagai penyebab kematian nomor satu di seluruh dunia. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, lebih dari 17 juta orang di dunia meninggal akibat penyakit jantung dan pembuluh darah (Rikesda, 2019). Angka kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah semakin meningkat dari tahun ke tahun. Masyarakat Indonesia biasanya malas bergerak. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), angka kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah semakin meningkat dari tahun ke tahun. 15 dari 1000 orang, atau sekitar

2.784.064 individu di Indonesia menderita penyakit jantung (Rikesda, 2019).

Diperkirakan bahwa diseluruh dunia, Penyakit Jantung Kronik pada tahun 2020 menjadi pembunuh pertama tersering yakni sebesar 36% dari seluruh kematian, angka ini dua kali lebih tinggi dari angka kematian akibat kanker. Di Indonesia dilaporkan Penyakit Jantung (yang dikelompokkan menjadi penyakit sistem sirkulasi) merupakan penyebab utama dan pertama dari seluruh kematian, yakni sebesar 26,4%, angka ini empat kali lebih tinggi dari angka kematian yang disebabkan oleh kanker (6%). Dengan kata lain, lebih kurang satu diantara empat orang yang meninggal di Indonesia adalah akibat Penyakit jantung kronik.]

Selain PJK, PJB merupakan kelainan bawaan yang paling sering ditemukan. Angka kejadian PJB di seluruh dunia diperkirakan mencapai 1,2 juta kasus dari 135 juta kelahiran hidup setiap tahunnya. Dari jumlah tersebut, sekitar 300.000 kasus dikategorikan PJB berat yang membutuhkan operasi kompleks agar dapat bertahan hidup. Sementara di Indonesia, angka kejadian PJB diperkirakan mencapai 43.200 kasus dari 4,8 juta kelahiran hidup (9 : 1000 kelahiran hidup) setiap tahunnya (Perki, 2019)

Manfaat kesehatan dari berolahraga. Namun, beberapa orang yang melakukan olahraga secara rutin – bahkan atlet sekalipun, ada yang meninggal mendadak saat atau setelah olahraga. Pada usia muda (di bawah 35 tahun), penyebab kematian mendadak saat olahraga umumnya akibat terjadinya SCA, bukan serangan jantung. Ini disebabkan karena hipertropik kardiomiopati (Bare & Suddart, 2002).

Hasil survey yang dilakukan pada penderita penyakit jantung yang berkunjung ke rumah sakit didapatkan 3 orang mengatakan bahwa terjadinya penyakit jantung di sebabkan oleh faktor gaya hidup seperti merokok, dan 3 orang mengatakan penyakit disebabkan makanan, yang mengandung lemak seperti daging unggas, dan 3 orang nya lagi mengatakan penyakit disebabkan kurang olahraga, dan 1 orang nya lagi mengatakan tidak tahu penyebab terjadi nya penyakit jantung yang diderita nya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik yaitu suatu gambaran analisa antara variabel-variabel yang diteliti, dengan *cross sectional study*. Artinya variable independent dan variabel dependent diukur dengan waktu yang bersamaan (Notoatmojo, 2010). Penelitian ini telah dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Sungai Dareh. Populasi menurut (Notoatmojo, 2012) adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti, populasi dalam penelitian ini yaitu semua pasien penyakit jantung yaitu 108 Responden di RSUD Sungai Dareh sampel berjumlah 52 orang (RSUD, 2018).

Teknik Pengambil sampel secara Accidental sampling ini dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian yang berada di RSUD Sungai Dareh (Notoatmojo, 2010). Variable independen olahraga yaitu sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan dengan hasil ukur : olahraga Teratur 21 menit, olahraga Tidak Teratur < 21 menit. Variable dependen penyakit jantung yaitu kondisi ketika pembuluh darah jantung (arteri koroner) tersumbat oleh timbunan lemak, dengan hasil ukur PJK: apabila mengalami tanda dan gejala tidak PJK apabila tidak mengalami tanda dan gejala. Instrumen penelitian adalah alat yang

digunakan untuk pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner kebiasaan olahraga dan penyakit jantung (Notoatmojo, 2012). Analisa bivariate menggunakan uji *Chisquare* untuk menyatakan hubungan antara variable independent dengan variable dependent (Arikunto, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olah Raga

Kebiasaan Olah Raga	f	%
Tidak teratur	29	55,8
Teratur	23	44,2
Jumlah	52	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar 29 (55,8%) responden Tidak Teratur berolahraga.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Kejadian Penyakit Jantung

Kejadian Penyakit Jantung	f	%
Tidak PJK	18	34,6
PJK	34	65,4
Jumlah	52	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami PJK 34 orang (65,4%).

Tabel 3 : Hubungan Kebiasaan Olah Raga Dengan Penyakit Jantung

Olah Raga	Penyakit Jantung				Total		P-value
	Tidak PJK		PJK				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Teratur	4	13,8	25	86,2	29	100	0,001
Teratur	14	60,9	9	39,1	23	100	
Jumlah	18		34		52	100	

Hasil uji statistik *Chi-Square* nilai X^2 hitung = 10,566 dengan ketentuan *degree of freedom* (df) = 1 pada taraf signifikansi (0,05) diperoleh X^2 tabel = 3,841 dengan demikian nilai X^2 hitung > X^2 tabel dan di dapatkan p value = 0,001 berarti p value ≤ 0,05 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara olahraga terhadap Penyakit Jantung Di Rumah Sakit maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Hasil penelitian dari 52 responden diperoleh data bahwa sebagian besar 29 responden (55,8%) responden yang memiliki kebiasaan olahraga yang tidak teratur, Olahraga yang tidak teratur seperti tanpa pemanasan langsung jogging dan olahraga 20 menit sehari seperti yang kita ketahui bahwa sebagian besar masyarakat olahraga sekali sebulan dan itu berjam-jam tanpa pemanasan, responden tidak berolahraga dikarenakan sibuk kerja, malas bergerak, merasa tidak perlu berolahraga, tanpa berolahraga tubuh mereka sudah sehat. Jadi olahraga yang tidak teratur dapat mengakibatkan terjadinya penyakit jantung. Aktivitas aerobik yang teratur akan menurunkan resiko terkena penyakit jantung, pembuluh jantung yaitu

sebesar 20-40%. Kurang olahraga bisa menyebabkan penumpukan lemak, apabila penumpukan lemak sudah berlebihan bisa terjadi obesitas, dan beresiko terkena penyakit jantung dan harus melakukan aktivitas fisik atau berolahraga yang rutin, jantung kita akan berdenyut lebih cepat, maka aliran darah yang kaya akan oksigen ke seluruh tubuh juga akan meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ian Janssen (2012) yang menyimpulkan ada hubungan bermakna antara kurang olahraga dengan penyakit jantung di Wilayah Kenduwuni (Jansen, n.d.).

KESIMPULAN

Sebagian besar responden 29 orang (55,8) yang mengatakan kebiasaan olahraga tidak teratur. Sebagian besar responden 34 orang (65,4) yang terjadi PJK. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian (Penyakit Jantung) di Ruang Internal dan poli Penyakit Dalam DI RSUD Sungai Dareh Tahun 2015 (P-Value = 0,001).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bare & Suddart. (2002). *Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Jansen, I. (n.d.). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit jantung di wilayah Kenduwuni*. 2012.
- Notoatmojo, soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perki. (2019). *Sistem kardiovaskuler & Hematologi*. Retrieved from pamilia
- Rikesda. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- RSUD, P. (2018). *Laporan tahunan RSUD Sungai Dareh*. Dharmasraya.