

Aktivitas Fisik dan Penyakit Jantung Koroner

by Dorce Sarimin

Submission date: 30-Apr-2023 04:59PM (UTC+0700)

Submission ID: 2079666818

File name: Aktifitas_Fisik_dan_Penyakit_Jantung_Koroner.pdf (656.14K)

Word count: 3631

Character count: 22316

Aktivitas Fisik dan Penyakit Jantung Koroner

Rolly Rondonuwu*^a, Johana Tuegeh^b, Septi Bahuwa^c, Dorce Sisfiani Sarimin^d

Politeknik Kementerian Kesehatan Manado

ABSTRAK

Latar Belakang: Indonesia merupakan Negara Berkembang yang berpotensi mengalami peningkatan kasus penyakit jantung koroner. Hasil Riskesdas tahun 2018 Sulawesi Utara berada di Urutan ke 7 yang mengalami Penyakit Jantung Koroner. Dan diketahui proporsi aktivitas fisik yang mencukupi hanya sebesar 79,3% maka terdapat sekitar 26,1% penduduk yang kurang beraktivitas fisik sehingga beresiko mengalami Penyakit Jantung Koroner. **Tujuan:** adalah untuk Mengetahui Hubungan aktivitas Fisik dengan kejadian Penyakit Jantung Koroner di Puskesmas Tuminting. **Metode:** Jenis penelitian ini Analitik dengan desain cross sectional yang dilaksanakan selama 3-31 Januari 2020 di Puskesmas Tuminting. Jumlah populasi 85 orang dan sampel menggunakan purposive sampling yaitu berjumlah 48 responden. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Data diolah dan dianalisis secara Univariat, dan Bivariat, menggunakan uji statistic Chi-square dengan SPSS Versi 24. **Kesimpulan:** Hasil yang diperoleh yaitu Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Penyakit Jantung koroner, yang berarti ada hubungan bermakna antara Aktivitas fisik dengan Penyakit Jantung koroner di puskesmas tuminting. p-value= 0,018.

Kata Kunci: Penyakit Jantung Koroner, Aktivitas Fisik

Physical Activity And Coronary Heart Disease

ABSTRACT

Background: Indonesia is a developing country that has the potential to experience an increase in cases of coronary heart disease. The results of the 2018 Riskesdas in North Sulawesi are in the 7th place with coronary heart disease. And it is known that the proportion of adequate physical activity is only 79.3%, so there are around 26.1% of the population who lack physical activity so that they are at risk of experiencing coronary heart disease. **Purpose:** is to determine the relationship between physical activity and the incidence of coronary heart disease at Tuminting Health Center. **Methods:** This type of research is analytical with a cross sectional design which was conducted during 3-31 January 2020 at the Tuminting Health Center. Total population is 85 people and the sample uses purposive sampling, which is 48 respondents. Data collection the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire. Data were processed and analyzed by Univariate and Bivariate using the Chi-square statistical test with SPSS Version 24. **Conclusion:** The results obtained are the relationship between physical activity and the incidence of coronary heart disease, means that there is a significant relationship between physical activity and coronary heart disease in centers. p-value = 0.018.

Keywords: Coronary Heart Disease, Physical Activity

PENDAHULUAN

Penyakit Jantung koroner (PJK) merupakan salah satu penyakit Kardiovaskuler yang paling sering

ditemukan. (43% dari total penyakit kardiovaskuler) dan menyebabkan kematian tertinggi secara global. Angka kematian

akibat PJK di dunia sebanyak 7,4 juta dan terus mengalami peningkatan.¹

Penyakit jantung Koroner merupakan penyebab utama (48,3%) kematian akibat penyakit Kardiovaskular di Amerika Serikat. Perkiraan biaya langsung dari penyakit jantung pada 2013 hingga 2014 (rata-rata tahunan) adalah \$ 204,8 miliar. Untuk penyakit jantung koroner (\$9,0 miliar) 2 dari 10 kondisi paling mahal yang di rawat di rumah sakit Amerika Serikat pada tahun 2013. Antara 2013 dan 2030, biaya medis penyakit jantung koroner diproyeksikan meningkat sekitar 100% .satu dari tiga orang dewasa Amerika Serikat atau 30,4%, tidak melakukan aktivitas fisik. Pada waktu senggang²

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Karjalainen⁴ dalam journal Effect Of physical activity and exercise training on cardiovascular Risk in Coronary artery disease patients with and without type 2 diabetes, didapatkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang dan latihan olahraga adalah bagian penting untuk responden dengan penyakit jantung koroner. Selama 2 tahun follow-up, responden yang kurang melakukan aktivitas fisik waktu luang lebih beresiko terkena penyakit jantung koroner. Selain itu Responden yang tidak beraktivitas fisik 2-3 kali seminggu juga beresiko mengalami penyakit jantung koroner, dibandingkan dengan responden yang melakukan aktivitas fisik.

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018³ Prevalensi penyakit jantung koroner paling tinggi yaitu di Kalimantan Utara (2,2%) diikuti oleh Gorontalo (2,0%), DIY (2,0%), Sulteng (1,9%), DKI (1,9%), Kaltim (1,9%) dan Sulawesi Utara berada di Urutan ke 7 yang mengalami Penyakit Jantung Koroner yaitu sebanyak (1,8%) dan yang terendah berada di Nusa Tenggara Timur sebanyak (0,7%).

Indonesia merupakan Negara Berkembang yang berpotensi mengalami peningkatan kasus penyakit jantung koroner.

Berdasarkan Hasil Riskesdas tahun 2018³ prevalensi penyakit jantung Koroner Nasional dengan diagnosis dokter maupun gejala lebih banyak pada perempuan (1,6%) dibandingkan dari laki-laki,(1,3%) dengan masyarakat yang Tamat D1/D2/D3/PT(2,1%) dibandingkan dengan Tidak/belum sekolah (1,8%), tamat SD (1,8%), tamat SLTP/MTS (1,4%), TAMAT SLTA/SMA (1,5%), dan Pada masyarakat yang bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI/BUMN/BUMD (2,7%) dibandingkan pada masyarakat yang Tidak bekerja (2,3%), Wiraswasta (1,9%) Petani / buruh tani(1,5%), Nelayan (1,3%, dan swasta (1,2%). Serta pada masyarakat yang tinggal dipertanian (1,6%) dan Pedesaan (1,3%).

Selain itu diketahui proporsi aktivitas fisik yang mencukupi hanya sebesar 79,3% kemenkes RI⁵ maka terdapat sekitar 26,1% penduduk yang kurang beraktivitas fisik sehingga beresiko mengalami penyakit jantung Koroner.

Riskesdas merupakan penelitian survei komunitas dengan skala nasional dengan pengukuran penyakit tidak menular serta perilaku individu yang mempengaruhinya³

Berdasarkan Kesimpulan dari penelitian Anggraeni⁶ di Ruang jantung RSUD dr.H.Abdul Moeloek provinsi Lampung tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian rawat ulang pasien **penyakit jantung Koroner**, menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik **dengan Kejadian** rawat ulang pada pasien penyakit jantung koroner. Aktivitas fisik yang bersifat isometric seperti jalan santai, renang, aerobik, bersepeda, dan jogging sangat penting bagi penderita penyakit jantung koroner, karena mekanisme kerja otot pada saat melakukan aktivitas fisik

dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolic.

Berdasarkan Hasil Survei awal dari data pasien ruangan poliklinik Puskesmas Tuminting, didapatkan kasus penyakit jantung koroner di pada bulan Juni sampai dengan bulan Oktober 2019 sebanyak 85 kasus dan cakupan tersebut cukup tinggi, dibandingkan dengan penyakit Gagal jantung 46 kasus, Asma bronkial sekitar 34 kasus, dan gagal ginjal 21 kasus. Sebagian besar dari penderita penyakit jantung koroner yang datang berobat, berprofesi sebagai pekerja kantoran yang aktivitasnya duduk kurang lebih 6-7 jam/ hari.

Berdasarkan Uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Penyakit Jantung Koroner di Puskesmas Tuminting”

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan secara *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien penyakit jantung koroner yang berobat di Puskesmas Tuminting Kota Manado yang berjumlah 85 orang. dengan menggunakan rumus sampel ditemukan besar sampel pada penelitian ini ialah 48 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria Inklusi:

- a. Semua Responden yang datang berobat di poliklinik yang sudah terdiagnosa Penyakit Jantung koroner.
- b. Bersedia menjadi responden
3. kriteria Eksklusi :
 - a. pasien yang bukan termasuk Penyakit jantung koroner
 - b. Penderita yang tidak bersedia menjadi responden

Sampel dalam penelitian adalah penderita penyakit jantung koroner Puskesmas Tuminting Kota Manado.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner ini telah tersedia dan dibakukan yaitu; Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)⁷ yang dikembangkan oleh WHO dan yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia versi Short Form. diisi dengan melakukan wawancara terstruktur kepada responden penelitian bersamaan dengan wawancara riwayat Penyakit Jantung Koroner.

GPAQ telah tervalidasi untuk mengukur aktivitas fisik Pengukuran tingkat aktivitas fisik didasarkan pada besar MET (Metabolic Equivalent) yang merupakan nilai yang digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik berdasarkan GPAQ. Kuesioner ini memiliki 16 pertanyaan yang dibagi dalam 3 domain utama untuk mengukur aktivitas fisik, yaitu:

1. Aktivitas fisik di tempat kerja
2. Perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain
3. Kegiatan selama waktu rekreasi

Hasil *GPAQ* kemudian dimasukkan ke dalam master tabel ms,excel 2013 dan spss 24.serta jumlah energi yang digunakan responden dalam seminggu dalam satuan MET (*Metabolic Equivalent of task*).

Pengelompokkan aktivitas fisik pada penelitian ini berdasarkan pada kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ 2002) disebutkan pada kategori tinggi yaitu Berat MET 1500-3000 MET-menit/minggu atau ≥ 3000 MET-menit/minggu), sedang (MET ≤ 600 MET-menit/minggu), dan rendah Aktivitas yang tidak memenuhi salah satu dari semua kriteria yang telah disebutkan pada kategori tinggi dan sedang.

Aktivitas fisik tinggi atau sedang atau keduanya kemudian dikategorikan kedalam aktivitas yang “aktif”, sedangkan aktivitas fisik rendah dikategorikan kedalam aktivitas fisik yang “tidak aktif” .⁴

Pengukuran kejadian PJK berdasarkan diagnosa dari dokter dan lama tidaknya penderita mengalami PJK yaitu lebih dari 1 tahun (>1 Tahun) (diberi skor 2) dan Kurang dari 1 tahun (<1 tahun) (diberi skor 1).

HASIL PENELITIAN

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada bulan Januari 2020 yang dilakukan di Puskesmas Tuminting dengan mengambil sebagian anggota Populasi menjadi sampel pada pasien yang terdiagnosa Penyakit Jantung Koroner yang berjumlah 48 responden. Hasil penelitian ini disajikan dalam tabel distribusi sebagai berikut.

1. Hasil Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Lama Sakit PJK

Lama Sakit PJK	n	%
kurang dari 1 tahun	5	10,41
lebih dari 1 tahun	43	89,59
Total	48	100.0

Analisis Tabel 1. Menunjukkan responden berdasarkan Lama Penyakit Jantung Koroner paling banyak adalah Lebih dari 1 Tahun (> 1 tahun) yaitu sejumlah 43 responden (89,59%)

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Aktivitas Ringan	27	56,25
Aktivitas sedang	13	27,09
Aktivitas berat	8	16,66
Total	48	100.0

Analisis Tabel 2. Menunjukkan bahwa Responden paling banyak beraktivitas Ringan yaitu sejumlah 27 responden (56,25%)

2. Analisa Bivariat

Tabel 3: Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner .. di Puskesmas Tuminting.

Aktivitas Fisik	Kejadian Penyakit Jantung Koroner		Total	Persen	p-value
	>1Tahun %	<1tahun %			
ringan	26 54,17%	1 2,08 %	27	56,25 %	0,018
sedang	12 25%	1 2,08 %	13	27,09 %	
berat	5 10,42	3 6,25%	8	16,66 %	
Total	43 89,59%	5 10,41%	48	100 %	

Dari tabel 3, menunjukkan bahwa dari 48 responden dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner terdapat 43 responden (89,59%) dengan lama sakit lebih dari 1 tahun Dan responden dengan lama sakit kurang dari 1 Tahun sebanyak 5 responden (10,41%). Dari 48 responden terdapat 27 responden (56,25%) yang melakukan Aktivitas Ringan, 13 Responden (27,09%) Yang melakukan aktivitas sedang, dan 8 responden (16,66%) yang melakukan Aktivitas berat. Uji yang digunakan adalah uji *chi-square* (*pearson chi-square*).

Dari uji *chi-square* didapatkan hasil χ^2 hitung sebesar 8.062 dan $\alpha \leq 0.05$, hasil uji dianalisis $p = 0.018$. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima jadi terdapat hubungan antara Aktivitas fisik dengan kejadian Penyakit Jantung Koroner di Puskesmas Tuminting.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Tuminting, ada 48 responden yang bersedia diteliti menunjukkan hasil penelitian yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Lama Sakit PJK

Hasil distribusi frekuensi di atas menunjukkan bahwa Lama Penyakit Jantung Koroner paling banyak adalah Lebih dari 1 Tahun (> 1 tahun) yaitu sejumlah 43 responden (89,59%). Sebagian responden sudah

melakukan pemasangan Ring pada jantung mereka. Hal ini menandakan bahwa pemahaman responden untuk melakukan pemeriksaan kesehatan (Medical Check up) sudah memiliki kesadaran yang tinggi. berdasarkan hasil penelitian menurut peneliti, berpendapat bahwa semakin lama penderita penyakit jantung koroner maka semakin meningkat juga kesadaran responden tentang pentingnya pengobatan dan pemeriksaan kesehatan rutin.

Tingkat Aktivitas Fisik

Hasil distribusi frekuensi di atas Menunjukkan bahwa Responden paling banyak adalah responden yang beraktivitas Ringan yaitu sejumlah 27 responden (56,25%). Sebagian responden hanya beraktivitas ringan, hal tersebut tidak lepas dari yang cukup besar yaitu kebutuhan responden kebanyakan dilakukan dengan menggunakan kendaraan dibanding berjalan kaki. Hal tersebut terjadi karena jarak rumah ke tempat kerja/ ke tempat tujuan jauh sehingga kebanyakan responden pergi menggunakan kendaraan bermotor/ mobil, selain itu di zaman milenial ini teknologi semakin hari, semakin canggih maka cenderung ketika sibuk melakukan aktivitas kebanyakan lebih memilih memesan makanan (go food) lewat aplikasi di android, dibandingkan harus memasak atau pergi berjalan menuju kantin/ tempat makan terdekat. Selain memesan makanan, saat ini juga berbelanja sudah bisa dilakukan secara online, maka hanya dengan memesan barang lewat aplikasi online barang yang kita butuhkan sudah tiba di rumah, dibandingkan dengan pergi ke swalayan untuk membeli barang yang diperlukan. Kegiatan ini di sudah banyak dilakukan oleh masyarakat. Sebagian besar menganggap bahwa lebih praktis dan menghemat waktu.

Aktivitas fisik diukur berdasarkan skor Metabolic Equivalent (MET) yang < 600 MET atau tidak memenuhi standar skor

kecukupan minimal Aktivitas fisik sedang dan berat menurut Standar GPAQ 2005.

Hasil yang didapatkan adalah responden tidak beraktivitas fisik secara rutin selama seminggu. hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan penurunan risiko Penyakit Jantung Koroner yang paling rendah pada individu dengan aktivitas fisik sedang serta di tentukan peningkatan angka kejadian.

Penyakit Jantung Koroner yang lebih banyak pada kelompok individu yang beraktivitas fisik ringan dan berat Reddigan⁸ Sementara itu sebagian besar responden menganggap bahwa Aktivitas fisik sama dengan berolahraga. Dan menganggap bahwa sesuatu yang membuat berkeringat adalah olahraga. Jadi sebagian besar responden kurang melakukan beraktivitas fisik secara rutin hal tersebut terjadi atas dasar faktor kesadaran akan pentingnya beraktivitas fisik untuk kesehatan.

Hal ini di dukung dengan pendapat Oowiyatul Mutmainnah⁹ bahwa aktivitas rendah atau pasif dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit jantung koroner. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizza A Veronica¹⁰ yaitu aktivitas fisik dapat meningkatkan metabolisme glukosa dengan cara menaikkan sensitivitas insulin membakar lemak berlebih sehingga dapat menurunkan resiko penyakit jantung koroner.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sattelmair¹¹ individu yang rutin melakukan aktivitas fisik dengan intensitas 150 menit/ minggu setara (minimum amount, 2008 US federal guidelines) memiliki resiko 14% lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak melakukan aktivitas fisik, Aktivitas fisik yang rendah diketahui dapat mengakibatkan seseorang mudah mengalami gangguan kesehatan dan meningkatkan resiko tinggi penyakit Jantung Koroner.

Berdasarkan hasil penelitian menurut peneliti, berpendapat bahwa beraktivitas

dapat mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang, dengan melakukan aktivitas fisik maka dapat membakar lemak berlebih, sehingga melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan dapat meminimalisir resiko penyakit Jantung Koroner.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di Puskesmas Tuminting.

Berdasarkan Hasil penelitian Hubungan Aktivitas fisik dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di Puskesmas Tuminting terdapat 27 responden (56,25%) melakukan aktivitas ringan, 13 responden (27,09%) melakukan aktivitas sedang, dan 8 responden (16,66%) melakukan aktivitas berat. Uji yang di gunakan adalah uji statistik Chi-Square, yaitu di peroleh P- value = 0,018 ($\leq \alpha$ 0,05) berarti bermakna, Jadi H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa berarti ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan Kejadian penyakit jantung koroner di puskesmas Tuminting.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Alfajar¹² menunjukkan bahwa individu yang beraktifitas fisik rendah (82,03%) memiliki resiko yang tinggi terhadap terjadinya penyakit jantung koroner dibandingkan dengan individu yang melakukan aktivitas fisik.

Penelitian ini mirip dengan penelitian yang di lakukan oleh Setyaji¹³ hubungan aktivitas fisik dengan penyakit jantung koroner di Indonesia dengan hasil penelitian pada mereka yang tidak melakukan aktivitas fisik atau hanya melakukan kurang dari 80 menit setiap minggunya ditemukan prevalensi PJK yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang jauh lebih aktif $P=0,00$ aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian penyakit jantung koroner pada orang diatas 15 tahun di Indonesia.

Hal ini di dukung oleh Jurnal American Heart Association(AHA) oleh Winzer¹⁴ dalam Physical Activity in the prevention and treatment of coronary artery disease bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur adalah sebagai salah satu pencegahan primer untuk mengurangi kejadian penyakit jantung koroner.

Hasil penelitian ini di dukung teori yang mengemukakan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan tonus saraf simpatik, mendorong penurunan berat badan, dan meningkatkan metabolisme tubuh sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar, Sejumlah penelitian epidemiologi mendukung bahwa melakukan aktivitas fisik yang rutin dapat menurunkan resiko penyakit Jantung Koroner.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar HDL kolestrol, memperbaiki koletral koroner sehingga resiko penyakit jantung koroner dapat di kurangi, memperbaiki fungsi paru dan pemberian oksigen ke Miokard, menurunkan berat badan, menurunkan kolestrol trigliserida, dan tekanan darah Hunt¹⁵ suatu penelitian menyatakan gaya hidup sehat dapat menurunkan faktor resiko Penyakit jantung Koroner sampai 80%. Salah satu anjuran gaya hidup sehat adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan minimal 3 kali seminggu selama 30 menit dengan intensitas sedang dapat memperbaiki metabolisme lemak dalam tubuh.

Bentuk latihan jasmani aerobic seperti jalan cepat, jogging, lari, bersepeda dan berenang mempunyai intensitas sedang. Intensitas sedang ini membuat denyut nadi berkisar antara 60 sampai 90% dari denyut nadi maksimal. Namun bentuk aktivitas fisik dengan intensitas tinggi tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan gangguan jantung seperti Aritmia dan beresiko mengalami Kardiotoksisitas. Kardiotoksisitas adalah kerusakan pada otot jantung akibat pelepasan senyawa kimia, yang menyebabkan jantung

tidak lagi dapat memompa darah ke seluruh tubuh. Ahli kesehatan menyarankan penderita agar tidak melakukan aktivitas fisik terlalu berat, paling tidak melakukan aktivitas fisik tingkat sedang (moderate). Dapat menambahkan olahraga rutin, senam aerobik atau olahraga lainnya yang bermanfaat untuk kesehatan jantung seperti jalan kaki, jogging berenang atau bersepeda selama 30 menit sebanyak lima hari dalam minggu sesuai rekomendasi World Health Organization¹

Berdasarkan hasil penelitian menurut peneliti, berpendapat bahwa bahwa kebanyakan masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik karena disibukkan dengan pekerjaan dan urusannya masing-masing masih banyak yang belum menyadari dan memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Jika hanya melakukan aktivitas fisik ringan, akan membuat kemampuan tubuh dalam mengedarkan oksigen berkurang, beresiko mengalami obesitas, menjadi kurang produktif, membuat metabolisme tubuh menjadi lambat, mudah terserang penyakit sehingga meningkatkan resiko terkena penyakit jantung koroner.

Maka sangat penting jika masyarakat dapat menyadari manfaat dari melakukan Aktivitas fisik sehingga dapat mengurangi terjadinya kejadian Penyakit jantung koroner.

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian penyakit Jantung Koroner di Puskesmas Tuminting pada 48 responden maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Lebih dari setengah aktivitas fisik pasien Penyakit jantung Koroner di Puskesmas Tuminting melakukan Aktivitas Ringan yaitu sejumlah 27 responden (56,25%).

Teridentifikasi kejadian Penyakit jantung koroner di Puskesmas Tuminting paling banyak adalah Lebih dari 1 Tahun (>

1 tahun) yaitu sejumlah 43 responden (89,59%).

Aktivitas Fisik berhubungan dengan kejadian penyakit jantung Koroner di Puskesmas Tuminting, di dapatkan hasil p-Valuee = 0,018 ($\leq \alpha$ 0,05).

SARAN

Untuk mengontrol dan meminimalkan kejadian Penyakit jantung koroner, sebaiknya melakukan aktivitas fisik secara rutin dan olahraga agar dapat menjaga tubuh tetap sehat dan aktif serta dapat meminimalkan resiko Penyakit jantung koroner

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan artikel ini ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu, penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Manado, Ketua Jurusan Keperawatan, Dosen dan staf Pendidikan yang telah membantu, sehingga artikel ini dapat selesai.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO.2012. *World Health Organization statistical information system* available at <http://samples.jbpub.com/9781449653286/Chapter2.pdf> di akses pada tanggal 27 september 2019
2. Benjamin, E. J., Virani, S. S., Callaway, C. W., Chamberlain, A. M., Chang, A. R., Cheng, S., Chiuve, S. E., Cushman, M., Delling, F. N., Deo, R., De Ferranti, S. D., Ferguson, J. F., Fornage, M., Gillespie, C., Isasi, C. R., Jiménez, M. C., Jordan, L. C., Judd, S. E., Lackland, D., ... Muntner, P. (2018). Heart disease and stroke statistics - 2018 update: A report from the American Heart Association. *Circulation*. <https://doi.org/10.1161/CIR>

- 0000000000000558
3. RISKESDAS. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kemertrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2011.07.005> Desember 2013
 4. Karjalainen, J. J., Kiviniemi, A. M., Hautala, A. J., Piira, O. P., Lepojarvi, E. S., Perkiomaki, J. S., Juntila, M. J., Huikuri, H. V., & Tulppo, M. P. (2015). Effects of physical activity and exercise training on cardiovascular risk in coronary artery disease patients with and without type 2 diabetes. *Diabetes Care*. <https://doi.org/10.2337/dc14-2216>
 5. . Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian RI 2013. *Proceedings, Annual Meeting - Air Pollution Control Association*. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATION.AHA.110.010710> Desember 2013 hal 139
 6. . Anggraeni, D. A. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Rawat Ulang Pasien Penyakit Jantung Koroner di Ruang Jantung RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i3.214>
 7. *GPAQ.(2018) Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide. Surveillance and Population-Based Prevention of Noncommunicable Diseases Department WHO*. Available at <https://www.who.int> > [GPAQ Analysis Guide](#) di akses pada tanggal 17 oktober 2019
 8. . Reddigan, J. I., Ardern, C. I., Riddell, M. C., & Kuk, J. L. (2011). Relation of physical activity to cardiovascular disease mortality and the influence of cardiometabolic risk factors. *American Journal of Cardiology*. <https://doi.org/10.1161/JAHA.117.007725>
 9. Oowiyatul Mutmainnah .2019. “Gambaran faktor Resiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner” Universitas Muhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan. Surakarta.
 10. Rizza A Veronica.2018. “Gambaran Aktivitas Fisik pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di Poli Jantung RSUD. Wahdin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.STIKES Mojokerto.
 11. Sattelmair, J., Pertman, J., Ding, E. L., Kohl, H. W., Haskell, W., & Lee, I. M. (2011). Dose response between physical activity and risk of coronary heart disease: A meta-analysis. In *Circulation*. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATION.AHA.110.010710>
 12. Alfajar K,(2015). “*Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian penyakit Jantung Koroner di Indonesia: Analisis data Riskesdas tahun 2013*”Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
 13. Setyaji, D. Y., Prabandari, Y. S., & Gunawan, I. M. A. (2018). Aktivitas fisik dengan penyakit jantung koroner di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. <https://doi.org/10.22146/ijcn.26502>
 14. Winzer, E. B., Woitek, F., & Linke, A. (2018). Physical activity in the prevention and treatment of coronary artery disease. In *Journal of the American Heart Association*. <https://doi.org/10.1161/JAHA.117.007725>
 15. Hunt, S. A., Baker, D. W., Chin, M. H., Cinquegrani, M. P., Feldman, A. M.,

Francis, G. S., Ganiats, T. G., Goldstein, S., Gregoratos, G., Jessup, M. L., Noble, R. J., Packer, M., Silver, M. A., Stevenson, L. W., Gibbons, R. J., Antman, E. M., Alpert, J. S., Faxon, D. P., Fuster, V., ... Smith, S. C. (2001). ACC/AHA guidelines for the evaluation and management of chronic heart failure in the adult: Executive summary.

A report of the American College of Cardiology / American Heart Association Task Force on Practice 10. Guidelines (Committee to Revise the 1995 Guidel. In *Journal of the American College of Cardiology*. [https://doi.org/10.1016/S0735-1097\(01\)01683-7](https://doi.org/10.1016/S0735-1097(01)01683-7)

Aktivitas Fisik dan Penyakit Jantung Koroner

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

7%

★ Rika Yulendasari, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy, Rima Ary Pradisca. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Di Puskesmas Banjarsari Kota Metro", Malahayati Nursing Journal, 2021

Publication

Exclude quotes On

Exclude matches < 11 words

Exclude bibliography On