

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Jantung Koroner (PJK) merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat dan jumlahnya semakin meningkat baik di dunia maupun di Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab kematian dan kecacatan di seluruh dunia. Diperkirakan 17,7 juta orang meninggal karena penyakit kardiovaskuler pada tahun 2015, mewakili 31% dari semua kematian global. Dari kematian tersebut, diperkirakan 7,4 juta disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan 6,7 juta disebabkan oleh stroke. Dari 17 juta kematian dini (dibawah usia 70 tahun) pada tahun 2015, 82% berada di Negara berpenghasilan rendah dan menengah dan 37% disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler (WHO,2015)

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan suatu gangguan fungsi jantung dimana otot jantung kekurangan suplai darah yang disebabkan karena adanya penyempitan pembuluh darah koroner. Penyakit jantung koroner secara klinis ditandai dengan adanya nyeri dada atau dada terasa tertekan pada saat berjalan buru-buru, berjalan datar atau berjalan jauh, dan saat mendaki atau bekerja. (Riskesdas, 2013)

Pada tahun 2010, PJK merupakan penyebab kematian tertinggi ke-enam dengan proporsi 4% dari seluruh kematian di Indonesia (Kemal Al Fajar, 2015). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) prevalensi jantung koroner berdasarkan wawancara terdiagnosis dokter di Indonesia sebesar 0,5%, dan berdasarkan

terdiagnosis dokter atau gejala sebesar 1,5%. Prevalensi jantung koroner berdasarkan terdiagnosis dokter tertinggi Sulawesi Tengah (0,8%) diikuti Sulawesi Utara, DKI Jakarta, Aceh masing-masing 0,7%. Sementara prevalensi jantung koroner menurut diagnosis atau gejala tertinggi di Nusa Tenggara Timur (4,4%), diikuti Sulawesi Tengah (3,8%), Sulawesi Selatan (2,9%), dan Sulawesi Barat (2,6%). Untuk wilayah Bali, penderita PJK menurut hasil wawancara yang terdiagnosis dokter sebesar 0,4%, dan berdasarkan diagnosis dokter dan/atau gejala sebesar 1,3% (Risikesdas, 2013).

Berdasarkan data hasil survey Diagnosa Penyakit Jantung Kunjungan Pasien Dewasa di Poliklinik Instalasi PJT RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2016, jumlah kunjungan pasien penyakit jantung sebanyak 28.043 pasien, dimana pasien yang terdiagnosa Penyakit Jantung Koroner menduduki jumlah tertinggi dengan angka 9.901 pasien atau sebanyak 35,30% . Jumlah kunjungan pasien penyakit jantung yang terdiagnosa PJK sebanyak 12.365 orang dengan jumlah rata-rata perbulannya yaitu 1030 orang pada tahun 2017 dan rata-rata 1130.5 pasien setiap bulannya pada tahun 2018.

Perubahan pola makan yang mengarah ke makanan siap saji tinggi lemak jenuh, protein, dan garam tetapi rendah serat pangan dapat menyebabkan berkembangnya dislipidemia sebagai salah satu faktor resiko Penyakit Jantung Koroner. Dislipidemia didefinisikan sebagai kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan maupun penurunan fraksi lipid dalam plasma. Kelainan fraksi lipid yang utama adalah kenaikan kadar kolesterol total (Alna, 2014).

Kolesterol merupakan senyawa lemak kompleks yang dihasilkan oleh tubuh untuk bermacam-macam fungsi, antara lain membuat hormone seks, adrenalin,

membentuk dinding sel, membentuk dinding sel, dan lain-lain. Karena fungsi kolesterol demikian penting, tubuh membuatnya sendiri di dalam hati (Soeharto,2004). Kolesterol dalam zat makanan yang kita makan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kelebihan tersebut bereaksi dengan zat-zat lain dan mengendap di dalam pembuluh darah arteri sehingga menyebabkan penyempitan dan pengerasan yang dikenal sebagai *astherosclerosis*. Bila penyempitan dan pengerasan ini cukup berat, sehingga menyebabkan suplay otot jantung tidak cukup jumlahnya maka akan timbul sakit atau nyeri dada. Disinilah kolesterol berperan negative terhadap kesehatan karena kadar kolesterol yang abnormal menjadi faktor resiko utama PJK (Soeharto, 2004)

Kolesterol dalam tubuh sebagai faktor penting untuk menentukan resiko seseorang untuk menderita penyakit pembuluh darah jantung. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah, antara lain usia, berat badan, pola makan (konsumsi lemak, karbohidrat, kolesterol dan serat), pendidikan, jenis kelamin, aktifitas fisik (olahraga), pekerjaan, merokok, stress, hormone dan faktor keturunan (Angga Putra, 2014).

Dalam upaya mengurangi risiko dan menunjang proses penyembuhan penyakit degeneratif penyakit jantung dan pembuluh darah, peranan pola makan sehat dan gizi seimbang sangat penting salah satunya adalah pola konsumsi buah dan sayur. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013), menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Data ini juga diperkuat oleh hasil Survey Diet Total

(SDT) 2014, yang menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur penduduk masih rendah yaitu 57,1 gram sehari untuk sayur dan olahannya serta 33,5 gram per orang hari untuk buah buahan. Hal ini tidak sesuai dengan anjuran WHO yang menganjurkan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-500 gram sehari (Kemenkes RI, 2017).

Hasil penelitian Kusumajaya, dkk (2010) yang dilakukan pada remaja di Bali, menyatakan bahwa 92,5% tidak mengkonsumsi sayur sesuai anjuran 3x sehari dan 83,73% tidak mengkonsumsi buah sesuai anjuran 2x sehari. Melalui publikasi *International Journal of Cardiology* (2015) Gan Y dkk merangkum 23 penelitian yang mengkaji kaitan antara asupan buah dan sayur dengan risiko PJK. Penelitian itu melibatkan 937.665 subjek penelitian dengan 18.047 orang pasien penderita PJK. Melalui penelitian ini, Gan Y dkk, mengungkapkan bahwa konsumsi buah dan sayur sebanyak 477 gram per hari menurunkan risiko menderita PJK sebesar 12%. Sementara itu mengonsumsi sayur saja 400 gram per hari menurunkan risiko PJK 18%. Di pihak lain, mengonsumsi buah saja sebanyak 300 gram/hari dapat menurunkan risiko PJK sebesar 16%. Selain menurunkan risiko terhadap PJK, berbagai fakta ilmiah juga mengungkapkan peranan buah dan sayur terhadap penyakit stroke, beberapa jenis kanker, dan diabetes mellitus (Depkes, 2017).

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh (Depkes,2017). Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dengan salah satu fokus kegiatannya adalah

peningkatan konsumsi buah dan sayur untuk mencegah berbagai penyakit degeneratif salah satunya adalah PJK. Mengingat pentingnya buah dan sayur dalam mencegah terjadinya penyakit degeneratif khususnya PJK maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan pola konsumsi buah dan sayur dengan kadar kolesterol penderita penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung Instalasi PJT RSUP Sanglah Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah penelitian yang dapat dirumuskan adalah : Apakah ada hubungan pola konsumsi buah dan sayur dengan kadar kolesterol penderita penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung Instalasi PJT RSUP Sanglah Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola konsumsi buah dan sayur dengan kadar kolesterol penderita penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung Instalasi PJT RSUP Sanglah Denpasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Menentukan pola konsumsi buah dan sayur pada penderita penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung Instalasi PJT RSUP Sanglah Denpasar
- b. Menilai kadar kolesterol penderita penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung Instalasi PJT RSUP Sanglah Denpasar

- c. Menganalisis hubungan jumlah konsumsi buah dan sayur dengan kadar kolesterol penderita penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung Instalasi PJT RSUP Sanglah Denpasar.
- d. Menganalisis hubungan jenis konsumsi buah dan sayur dengan kadar kolesterol l penderita penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung Instalasi PJT RSUP Sanglah Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan kadarl kolesterol penderita penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung Instalasi PJT RSUP Sanglah Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat untuk peningkatan kesehatan kepada penderita Penyakit Jantung Koroner dan masyarakat tentang hubungan pola konsumsi buah dan sayur dengan kadar kolesterol pada penderita penyakit jantung koroner di Poliklinik Jantung Instalasi PJT RSUP Sanglah Denpasar.

2. Manfaat Teoritis

Mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dan dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.