

POLA MAKAN PADA PASIEN PENDERITA PENYAKIT JANTUNG KORONER DI POLI JANTUNG RSUD Dr. R. KOESMA TUBAN

Awanda Dwi Aprillia¹, Su'udi², Titik Sumiatin³, Binti Yunariyah⁴

Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga Kampus Tuban Jurusan

Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi : apriliaawanda3@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. Pola makan merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan berperan dalam perkembangan penyakit jantung koroner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada penderita penyakit jantung koroner di Poli Jantung RSUD Dr. R. Koesma Tuban. Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif*, pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh penderita penyakit jantung koroner yang berkunjung ke Poli Jantung RSUD Dr. R. Koesma Tuban. Sampel berjumlah 99 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang meliputi frekuensi makan, jenis makanan, konsumsi lemak, gula dan garam, konsumsi buah dan sayur, serta keteraturan makan. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi makan sebagian besar berada pada kategori cukup, jenis makanan sebagian besar berada pada kategori cukup dan kurang, konsumsi lemak, gula dan garam sebagian besar berada pada kategori cukup, konsumsi buah dan sayur berada pada kategori baik, cukup, dan kurang, serta keteraturan makan sebagian besar berada pada kategori cukup. Secara keseluruhan, pola makan pada penderita penyakit jantung koroner sebagian besar berada pada kategori cukup. Pola makan yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa pasien telah menerapkan sebagian prinsip pola makan sehat, masih terdapat kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sesuai dengan anjuran bagi penderita penyakit jantung koroner. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang telah berlangsung lama, tingkat pengetahuan, serta kemampuan pasien dalam menerapkan pola makan sehat secara konsisten. Perbaikan pola makan diperlukan terutama dalam pengendalian konsumsi lemak, gula, dan garam serta peningkatan konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: Pola makan, Penyakit Jantung Koroner, Pasien PJK.

ABSTRACT

Coronary Heart Disease (CHD) is one of the cardiovascular diseases that remains a leading cause of death worldwide. Dietary pattern is a modifiable risk factor that plays an important role in the development of coronary heart disease. This study aimed to describe the dietary patterns of patients with coronary heart disease at the Cardiology Clinic of Dr. R. Koesma Regional General Hospital, Tuban. This study employed a descriptive design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all coronary heart disease patients

who visited the Cardiology Clinic of Dr. R. Koesma Regional General Hospital, Tuban. A total of 99 respondents were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire covering meal frequency, types of food consumed, fat, sugar, and salt intake, fruit and vegetable consumption, and meal regularity. Data were analyzed using frequency distribution. The results showed that most respondents had a moderate category of meal frequency. The types of food consumed were mostly in the moderate and poor categories. Consumption of fat, sugar, and salt was predominantly in the moderate category. Fruit and vegetable consumption was distributed across good, moderate, and poor categories, while meal regularity was mostly in the moderate category. Overall, the dietary patterns of patients with coronary heart disease were predominantly classified as moderate. The moderate dietary pattern category indicates that patients have implemented some principles of a healthy diet; however, inappropriate eating habits that do not fully comply with dietary recommendations for coronary heart disease patients still exist. This condition may be influenced by long-standing eating habits, level of knowledge, and patients' ability to consistently apply healthy dietary practices. Improvements in dietary patterns are needed, particularly in controlling fat, sugar, and salt intake and increasing fruit and vegetable consumption.

Keywords: Dietary Pattern, Coronary Heart Disease, CHD Patients.

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi, baik di tingkat global maupun nasional di Indonesia. Penyakit yang menyerang jantung dan pembuluh darah ini paling umum dijumpai dalam bentuk Penyakit Jantung Koroner (PJK). PJK terjadi akibat adanya penyempitan atau penyumbatan pada pembuluh darah arteri koroner, yang mengakibatkan terhambatnya pasokan darah ke otot jantung. Risiko terjadinya PJK dan gangguan jantung lainnya dipicu oleh berbagai faktor gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tidak seimbang, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta minimnya aktivitas fisik. (Febriana Rachmawati et al., 2024)

Makanan cepat saji masih banyak digemari oleh masyarakat luas karena kepraktisannya. Meski demikian, jenis makanan ini umumnya kaya akan lemak, kalori, serta natrium, namun memiliki profil nutrisi yang tidak seimbang jika dikonsumsi secara berkelanjutan. Studi terdahulu di Poli Jantung RSUD Dr. R. Koesma Tuban mengutarakan bahwa sejumlah penderita penyakit jantung koroner (PJK) tetap mengonsumsi asupan tinggi lemak yang menyimpang dari anjuran diet medis. Hal ini mengindikasikan masih maraknya pola makan tidak sehat di kalangan penderita PJK, yang berisiko memperburuk keparahan penyakit mereka. (Prianto et al., 2023)

Di Indonesia, Penyakit Jantung Koroner (PJK) masih menjadi salah satu ancaman kesehatan publik utama yang menyumbang angka mortalitas tinggi. Merujuk pada data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi penyakit jantung di Indonesia tercatat mencapai 1,5% dari total populasi, dengan persentase lebih dominan pada kelompok lansia dibanding usia muda (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kendati demikian, selain akibat pola makan tidak sehat dan minimnya aktivitas fisik, tren PJK kini mulai bergeser. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, PJK kian marak mengintai usia produktif, dengan temuan 140.206 kasus pada rentang usia 25–34 tahun dan 139.891 kasus pada rentang 15–24 tahun (SKI, 2023). . Laporan dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022 mencatat sebanyak 69.576 kasus penyakit jantung iskemik—yang merupakan bagian dari kelompok PJK—terdokumentasi di layanan rawat jalan rumah sakit wilayah Jawa Timur (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022).

Kendati telah terdiagnosis mengidap Penyakit Jantung Koroner (PJK), sebagian besar pasien masih belum sepenuhnya mematuhi rekomendasi diet sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh, kolesterol, gula, dan natrium masih tergolong marak, sementara asupan serat dari buah dan sayuran masih sangat minim. Keteraturan jadwal makan pun belum diterapkan secara konsisten. Fenomena ini mengindikasikan bahwa kepatuhan pola makan pada penderita PJK masih menjadi persoalan krusial yang memerlukan intervensi terfokus.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pola makan pasien pada penderita penyakit jantung koroner.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di poli jantung RSUD Dr.R Koesma Tuban. Sampel berjumlah 99 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Penderita Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Jenis Kelamin Bulan Mei 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-Laki	36	36,4
Perempuan	63	63,6
Total	99	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar penderita penyakit jantung koroner berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 orang (63,6%).

Tabel 2 Karakteristik Penderita Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Usia Bulan Mei 2026

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
19-44	19	19,2
45-59	39	39,4
>60	41	41,4
Total	99	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hampir setengahnya penderita penyakit jantung koroner berada pada kelompok usia >60 tahun sebanyak 41 orang (41,4%), sebagian kecilnya berada pada kelompok usia 19–44 tahun sebanyak 19 orang (19,2%).

Tabel 3 Distribusi Penderita Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Pendidikan Terakhir Bulan Mei 2026

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Presentase (%)
SD	62	62,6
SMP	23	23,2
SMA	14	14,1

Total	99	100,0
--------------	----	-------

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar penderita penyakit jantung koroner memiliki pendidikan terakhir SD sebanyak 62 orang (62,6%).

Tabel 4 Distribusi Penderita Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Frekuensi Makan Bulan Mei 2026

Frekuensi makan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Cukup	58	58,6
Baik	41	41,4
Total	99	100,0

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar penderita penyakit jantung koroner memiliki frekuensi makan kategori cukup sebanyak 58 orang (58,6%).

Tabel 5 Distribusi Penderita Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Jenis Makanan Bulan Mei 2026

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	45	45,5
Cukup	45	45,5
Baik	9	14,1
Total	99	100,0

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa hampir setengahnya penderita penyakit jantung koroner memiliki jenis makanan kategori cukup sebanyak 45 orang (45,5%).

Tabel 6 Distribusi Penderita Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Konsumsi Lemak, Gula, Dan Garam Bulan Mei 2026

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	33	33,3
Cukup	46	46,5
Baik	20	20,2
Total	99	100,0

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa hampir setengahnya penderita penyakit jantung koroner memiliki konsumsi lemak, gula, dan garam kategori cukup sebanyak 46 orang (46,5%).

Tabel 7 Distribusi Penderita Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur Bulan Mei 2026

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Presentase (%)
----------------------------	----------------------	-----------------------

Kurang	31	31,3
Cukup	33	43,3
Baik	35	35,4
Total	99	100,0

Berdasarkan Tabel 4.7 diketahui bahwa sebagian kecil penderita penyakit jantung koroner memiliki konsumsi buah dan sayur kategori baik sebanyak 35 orang (35,4%).

Tabel 8 Distribusi Penderita Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Keteraturan Waktu Makan Bulan Mei 2026

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	33	33,3
Cukup	46	46,5
Baik	20	20,2
Total	99	100,0

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa setengahnya penderita penyakit jantung koroner memiliki keteraturan waktu makan kategori cukup sebanyak 50 orang (50,5%).

PEMBAHASAN

Frekuensi Makan pada Pasien Penderita Penyakit Jantung Koroner

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa sebagian besar pasien penderita penyakit jantung koroner memiliki frekuensi makan yang tergolong dalam kategori cukup.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), frekuensi makan menggambarkan seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan dalam kurun waktu tertentu, mencakup waktu makan utama maupun makanan selingan sepanjang hari. Tingkat keteraturan seseorang dalam mengonsumsi makanan berperan penting dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh, mempertahankan kestabilan kadar gula darah, serta membantu memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai kondisi masing-masing individu.

Merujuk pada uraian tersebut, frekuensi makan yang berada pada kategori cukup mengindikasikan bahwa penderita penyakit jantung koroner sesungguhnya telah berupaya melakukan pengaturan pola makan setelah menyadari kondisi penyakit yang dialaminya. Meski demikian, frekuensi makan yang belum optimal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang sudah berlangsung dalam waktu lama, minimnya pemahaman mengenai pentingnya keteraturan jadwal makan, serta faktor usia dan aktivitas keseharian pasien. Kondisi-kondisi tersebut menyebabkan penerapan frekuensi makan sesuai anjuran belum sepenuhnya terwujud, sehingga diperlukan edukasi kesehatan yang berkelanjutan mengenai pentingnya pengaturan frekuensi makan dalam upaya pengendalian penyakit jantung koroner.

Jenis Makanan pada Pasien Penderita Penyakit Jantung Koroner

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa telah dilakukan menunjukkan bahwa hampir setengahnya penderita penyakit jantung koroner memiliki jenis makanan kategori cukup dan hampir setengahnya memiliki jenis makanan kategori kurang, sedangkan sebagian kecil memiliki jenis makanan kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemilihan jenis makanan pada penderita penyakit jantung koroner masih belum sepenuhnya sesuai dengan anjuran penerapan pola konsumsi makanan yang baik dalam mempertahankan kesehatan jantung.

Jenis makanan merupakan salah satu unsur penting dalam pola konsumsi yang turut memengaruhi status kesehatan seseorang. Kemenkes RI (2019) menyebutkan bahwa penerapan pola konsumsi makanan yang seimbang perlu memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, agar selaras dengan prinsip gizi seimbang. Penderita penyakit jantung koroner dianjurkan untuk mengutamakan makanan yang rendah lemak jenuh, rendah kolesterol, dan rendah garam, sekaligus memperbanyak konsumsi buah, sayur, ikan, kacang-kacangan, serta biji-bijian. Sejalan dengan itu, WHO (2021) menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat tergolong sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, karena dapat memicu peningkatan tekanan darah, kadar kolesterol, kadar gula darah, hingga berat badan.

Berdasarkan uraian diatas, masih ditemukannya kategori cukup dan kurang pada jenis makanan menunjukkan bahwa penderita penyakit jantung koroner belum sepenuhnya mampu menerapkan pemilihan makanan sesuai anjuran kesehatan. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi makanan yang telah berlangsung lama, kurangnya pemahaman mengenai jenis makanan yang mendukung pemeliharaan kesehatan jantung serta pengaruh lingkungan dan kebiasaan makan dalam keluarga. Selain itu, makanan tinggi lemak, santan, makanan yang digoreng, dan makanan siap saji masih sering dikonsumsi karena mudah diperoleh dan telah menjadi salah satu kebiasaan konsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari. Apabila kondisi akan berlangsung terus-menerus, risiko terjadinya peningkatan kadar kolesterol dan penyempitan pembuluh darah koroner akan semakin besar. Kemudian, diperlukan edukasi gizi yang berkelanjutan pemilihan jenis makanan yang sehat agar kesehatan jantung dapat terjaga dengan lebih baik.

Konsumsi Lemak, Gula, dan Garam pada Pasien Penderita Penyakit Jantung Koroner

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa hampir dari penderita penyakit jantung koroner memiliki konsumsi lemak, gula, dan garam kategori cukup. Selain itu, masih terdapat sebagian kecil penderita penyakit jantung koroner yang memiliki konsumsi lemak, gula, dan garam kategori kurang maupun kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaturan konsumsi lemak, gula, dan garam pada penderita penyakit jantung koroner masih belum sepenuhnya sesuai dengan anjuran yang diberikan untuk menjaga kesehatan jantung.

Konsumsi lemak, gula, dan garam menjadi salah satu faktor penting yang turut berperan dalam perkembangan penyakit jantung koroner. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyebutkan bahwa pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak diperlukan guna mencegah munculnya penyakit tidak menular, termasuk di antaranya penyakit jantung koroner. Sejalan dengan hal tersebut, WHO (2021) merekomendasikan agar konsumsi garam dibatasi hingga kurang dari 5 gram per hari, asupan gula tambahan tidak melebihi 10% dari total kebutuhan energi harian, serta konsumsi lemak jenuh dan lemak trans turut dibatasi. Tingginya asupan garam dapat memicu kenaikan tekanan darah yang berisiko menimbulkan hipertensi sekaligus mempercepat kerusakan pembuluh darah. Terkait hal ini, Ramadhan (2022) menjelaskan bahwa hipertensi tergolong sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit jantung koroner, karena dapat memperberat beban kerja jantung sekaligus mempercepat proses aterosklerosis. di samping itu, konsumsi lemak jenuh yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dalam darah, yang selanjutnya menumpuk pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak aterosklerosis.

Merujuk pada uraian di atas, konsumsi lemak, gula, dan garam yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa penderita penyakit jantung koroner sebenarnya telah berupaya membatasi asupan makanan yang berisiko bagi kesehatan jantung, meskipun penerapannya belum sepenuhnya optimal. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan gorengan, makanan bersantan, serta makanan olahan, ditambah dengan penggunaan garam dan gula yang masih cukup tinggi dalam menu sehari-hari. Di samping itu, kebiasaan makan yang telah terbentuk sejak lama serta minimnya pemahaman mengenai batas aman

konsumsi gula, garam, dan lemak turut memengaruhi pola konsumsi pada penderita penyakit jantung koroner. Apabila konsumsi ketiga komponen tersebut tidak dikendalikan secara baik, risiko peningkatan tekanan darah, kadar kolesterol, dan kadar glukosa darah dapat semakin besar, sehingga berpotensi memperburuk kondisi penyakit jantung koroner yang dialami. Oleh karena itu, edukasi kesehatan serta konseling gizi yang berkelanjutan diperlukan guna meningkatkan kepatuhan penderita dalam membatasi konsumsi lemak, gula, dan garam sesuai dengan anjuran kesehatan yang berlaku.

Konsumsi Buah dan Sayur pada Pasien Penderita Penyakit Jantung Koroner

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa hanya sebagian kecil penderita penyakit jantung koroner yang memiliki tingkat asupan buah dan sayuran pada kategori baik, sementara sebagian kecil lainnya tergolong dalam kategori cukup, sedangkan sebagian lainnya termasuk dalam kategori kurang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mengindikasikan bahwa asupan buah dan sayur di kalangan penderita PJK masih cukup beragam dan belum sepenuhnya memenuhi anjuran konsumsi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan jantung.

Kandungan vitamin, mineral, serat, serta antioksidan yang terdapat pada buah dan sayuran berkontribusi penting terhadap pemeliharaan kesehatan, menjaga kesehatan tubuh, khususnya kesehatan sistem kardiovaskular. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyebutkan bahwa asupan buah dan sayuran merupakan salah satu faktor yang berperan dalam komponen utama dalam Pedoman Gizi Seimbang yang perlu diterapkan oleh setiap individu guna memenuhi kebutuhan zat gizi hariannya. Penelitian Wiqayatun et al. (2020) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian PJK. Sejalan dengan itu, Galuh et al. (2024) mengungkapkan bahwa pola konsumsi makanan yang kaya zat gizi dan rendah faktor risiko dapat membantu menekan kemungkinan terjadinya penyakit jantung koroner. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, buah dan sayur secara rutin memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan jantung sekaligus mencegah perkembangan penyakit yang lebih lanjut.

Penelitian Wiqayatun et al. (2020) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian PJK. Sejalan dengan itu, Galuh et al. (2024) mengungkapkan bahwa pola konsumsi makanan yang kaya zat gizi dan rendah faktor risiko dapat membantu menekan kemungkinan terjadinya penyakit jantung koroner. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, buah dan sayur secara rutin memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan jantung sekaligus mencegah perkembangan penyakit yang lebih lanjut.

Keteraturan Makan pada Pasien Penderita Penyakit Jantung Koroner

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa setengahnya penderita penyakit jantung koroner memiliki keteraturan makan kategori cukup. Selain itu, sebagian kecil penderita penyakit jantung koroner memiliki keteraturan makan kategori kurang dan sebagian kecil lainnya memiliki keteraturan makan kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keteraturan makan pada penderita penyakit jantung koroner masih belum sepenuhnya sesuai dengan anjuran pola makan sehat yang mendukung kesehatan jantung.

Keteraturan makan menjadi salah satu unsur penting dalam pola makan yang berhubungan dengan waktu dan jadwal makan sehari-hari. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyebutkan bahwa penerapan penerapan pola makan yang sehat tidak hanya berfokus pada jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi, tetapi juga keteraturan waktu makannya. Ramadhan (2022) menambahkan bahwa buruknya keteraturan waktu makan dapat memengaruhi keseimbangan metabolisme tubuh sekaligus meningkatkan faktor risiko penyakit jantung koroner. Selain itu, WHO turut menjelaskan bahwa jadwal makan yang tidak teratur berpotensi memicu naiknya konsentrasi kolesterol dan trigliserida dalam darah, yang selanjutnya dapat gilirannya berkontribusi terhadap proses aterosklerosis.

Berdasarkan temuan diatas, keteraturan makan yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa sebagian penderita penyakit jantung koroner telah berusaha menerapkan jadwal makan yang lebih teratur, namun pelaksanaannya masih belum konsisten. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang telah berlangsung lama, aktivitas sehari-hari, serta kurangnya kesadaran mengenai pentingnya menjaga waktu makan secara teratur. Selain itu, faktor usia dan kondisi kesehatan juga dapat memengaruhi nafsu makan serta keteraturan dalam mengonsumsi makanan. Kebiasaan menunda waktu makan atau melewatkan waktu makan tertentu dapat menyebabkan ketidakseimbangan metabolisme yang berdampak pada kondisi kesehatan jantung perlu didukung melalui penerapan pola makan yang teratur. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkesinambungan mengenai pentingnya keteraturan waktu makan perlu ditingkatkan sebagai salah satu strategi untuk membantu mengontrol penyakit jantung koroner serta mengurangi risiko terjadinya komplikasi.

Gambaran Pola Makan pada Pasien Penderita Penyakit Jantung Koroner

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa mayoritas penderita penyakit jantung koroner menerapkan pola makan yang termasuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pelaksanaan pola makan pada penderita PJK belum sepenuhnya sesuai dengan anjuran pola makan sehat yang dianjurkan. Hal tersebut tampak dari masih terdapatnya beberapa komponen pola makan yang belum berjalan optimal, seperti pemilihan jenis makanan, konsumsi lemak, gula, dan garam, asupan buah dan sayur, serta keteraturan waktu makan.

Pola makan dapat diartikan sebagai pola pengaturan jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan seseorang dalam periode waktu tertentu. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyebutkan bahwa pola makan yang sehat merupakan pola konsumsi yang beragam, mengandung gizi seimbang, dan memenuhi kebutuhan tubuh aman untuk dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh. Bagi penderita penyakit jantung koroner, penerapan pola makan sehat menjadi salah satu upaya penting dalam mengendalikan penyakit sekaligus mencegah terjadinya komplikasi. Sejalan dengan hal tersebut, *World Health Organization (WHO, 2021)* menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat tergolong sebagai salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, karena berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi, dislipidemia, obesitas, maupun diabetes melitus. Galuh et al. (2024) mengungkapkan adanya hubungan antara asupan natrium dan rasio lemak dengan kejadian PJK. Selain itu, hasil penelitian Rossy (2025) Mengindikasikan bahwa mayoritas pasien PJK masih menjalani Perilaku hidup yang tidak sehat, seperti penerapan pola makan yang belum sesuai dengan anjuran kesehatan. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, penerapan pola makan sehat menjadi hal yang sangat diperlukan sebagai bagian dari upaya pengelolaan penyakit jantung koroner.

Berdasarkan temuan pada uraian di atas, Pola makan yang termasuk dalam kategori cukup mengindikasikan bahwa penderita penyakit jantung koroner sebenarnya telah menunjukkan upaya untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat, meskipun pelaksanaannya belum sepenuhnya optimal. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang telah berlangsung dalam waktu lama, tingkat pendidikan, pengetahuan mengenai gizi, serta kebiasaan konsumsi makanan dalam lingkungan keluarga. Selain itu, masih adanya konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam, disertai belum optimalnya asupan buah dan sayur, turut memengaruhi kualitas pola makan secara keseluruhan. Apabila penerapan pola makan sehat dapat dilakukan secara konsisten, faktor risiko yang berpotensi memperburuk kondisi penyakit jantung koroner diharapkan sehingga kondisi penyakit dapat dikelola secara lebih optimal. Dengan demikian, edukasi kesehatan serta konseling gizi yang berkelanjutan

tetap diperlukan guna meningkatkan pemahaman dan kepatuhan penderita dalam menerapkan pola makan yang sesuai dengan kondisi kesehatannya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai gambaran pola makan pada pasien dengan penyakit jantung koroner di Poli Jantung RSUD Dr. R. Koesma Tuban menunjukkan bahwa, dapat disimpulkan bahwa:

1. Frekuensi makan pada penderita penyakit jantung koroner mayoritas termasuk dalam kategori cukup.
2. Jenis pangan yang dikonsumsi penderita penyakit jantung koroner mayoritas termasuk dalam kategori cukup dan kurang.
3. Konsumsi lemak, gula, dan garam pada penderita mayoritas pasien penyakit jantung koroner berada pada kategori cukup.
4. Kebiasaan konsumsi buah dan sayuran pada pasien penyakit jantung koroner, menunjukkan hasil yang bervariasi, dengan kategori baik, cukup, dan kurang yang relatif seimbang.
5. Keteraturan buah dan sayur pada pasien dengan penyakit jantung koroner menunjukkan hasil yang bervariasi, dengan kategori baik, cukup, dan kurang yang relatif seimbang.
6. Gambaran pola makan pada penderita penyakit jantung koroner di Poli Jantung RSUD Dr. R. Koesma Tuban sebagian besar berada pada kategori cukup.

Saran

1. Penderita penyakit jantung koroner diharapkan dapat menerapkan pola makan yang sehat dan sesuai dengan anjuran kesehatan dengan membatasi konsumsi lemak, gula, dan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, serta menjaga keteraturan waktu makan.
2. Bagi Poli Jantung RSUD Dr. R. Koesma Tuban dapat meningkatkan edukasi dan konseling gizi secara rutin untuk mendukung penerapan pola makan sehat pada penderita penyakit jantung koroner.

DAFTAR PUSTAKA

- Casmadi, Y., Elisabeth, C. R., Maryana, D., Noor, S. R., Suwarsa, T., Murti, G. T., Maulana, J., Mardiani, R., Indonesia, U. P., Hasmorro, A., Broto, K., Madiun, U. M., & Pendidikan, G. (2023). *Jurnal akuntansi*. 18(2).
- Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa. *Journal Innovation In Education*, 2(1), 215–226. <https://doi.org/10.59841/inoved.v2i1.895>
- Febriana Rachmawati, Febri Nur Hidayah, Hendri Safitri, Tesselonika Ersaputri, Zahra Aulia Fauziah, & Liss Dyah Dewi Arini. (2024). Hubungan Pengetahuan Pola Makan dengan Faktor Risiko Penyakit Jantung pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i1.1992>
- Gizi, J. I., Square, C., & Ratio, O. (2024). Hubungan Asupan Natrium , Vitamin C , Rasio Lemak Omega 3 dan Omega 6 dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di RSUD Al Ihsan Jawa Barat. 5(02), 84–92.
- Kamelia Sinaga. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pernikahan Dini Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Kelas XII di SMA Budi Insani Kel. Kwala Bekala Kec. Medan Johor Kota Medan. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(3), 62–75. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i3.279>
- Kesehatan, P. (2023). No Title. 6(1), 41–48.
- Koroner, J., Zainoel, S., & Aceh, B. (2019). ISSN : 2354-5852 Konsumsi Natrium , Lemak

- Jenuh dan Serat Berhubungan dengan Kejadian Penyakit ISSN : 2354-5852. 7(1), 40–44.
- Marleni, L., & Alhabib, A. (2007). *Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner di RSI SITI Khadijah Palembang*.
- Maulani, H., Agustria, M., Masitoh, S. I., & Afrilia, C. (2025). *PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI DI PADUKUHAN SIYONO KIDUL , KABUPATEN GUNUNG KIDUL*. 5(2), 1801–1809.
- Nafisah, S., Inayah, N. N., & Yusuf, B. (2024). *Literatur Review : Penyebab dan Perkembangan Penyakit Jantung Koroner*. 14.
- Penyakit, P., Koroner, J., Rsud, D. I., & Dareh, S. (2024). *Pola konsumsi lemak jenuh, lemak tak jenuh dan serat pada penderita penyakit jantung koroner di rsud sungai dareh*. 19(1), 333–346.
- Pola, H., Dan, M., Fisik, A., & Koroner, P. J. (2020). *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 11.
- Prianto, A. G., Wahyurianto, Y., & Puspitadewi, T. R. (2023). *Volume 2 Nomor 8 Agustus 2023*. 2, 2136–2142.
- Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). *Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif*. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937–5948. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>
- Of, O., Of, K., Patients, H., & Hypertension, A. (2022). *GAMBARAN PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI TENTANG KOMPLIKASI HIPERTENSI (LITERATURE REVIEW)*. 2(1), 94–99.
- Polyclinic, M. (2022). *Pengetahuan pasien tentang pencegahan komplikasi hipertensi di poliklinik penyakit dalam*. 2(2), 16–23.
- Product, N. (2019). *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*. 02, 52–58.
- Rahayu, S., Hoedayana, A. P., & Inriyana, R. (2024). *Hubungan pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi*. 8, 4186–4193.
- Rizqie, N. S. (2019). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI UPT PUSKESMAS JENAWI KARANGANYAR Relationship Of The Level Of Knowledge About Hypertension With Attitude In The Prevention Of Complication Of Hypertension In Elderly Participants PROLANIS Public Health Center Jenawi Karanganyar*. 7(2), 34–41.
- Salamatan, B., Akhiroh, V., Nugraheni, W. T., Tri, W., Wahyurianto, Y., Studi, P., Tuban, K., Diploma, P., Jurusan, T., Poltekkes, K., & Surabaya, K. (n.d.). *Tingkat pengetahuan tentang pencegahan komplikasi pada penderita hipertensi di puskesmas semanding*. 346–355.
- Samosir, A., & Siagian, E. (2021). *Hubungan kepatuhan pencegahan komplikasi hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Wahab, A., & Junaedi. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan. Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan Sampling*, 5(1), 42–49.
- Wati, D. S., Sutiarsih, E., Astutik, N. D., Luhung, M., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Waluya, P., & Timur, J. (2023). *Sikap pencegahan komplikasi hipertensi berdasarkan pengetahuan tentang hipertensi di puskesmas janti kota malang*. 5, 16–24