

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN LANSIA DAN KEJADIAN PENYAKIT JANTUNG KORONER DI POLI JANTUNG RSUD dr. R KOESMA TUBAN

Eliya Catur Rini¹, Teresia Retna Puspitadewi², Yasin Wahyurianto³, Binti Yunariyah⁴

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: eliyactrrini@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit jantung koroner merupakan gangguan fungsi jantung yang terjadi karena arteri koroner mengalami penyumbatan. Penyakit ini bersifat “*silent killer*” yang menyebabkan kematian dengan presentase 30% di seluruh dunia. Kondisi ini disebabkan oleh pola makan buruk yang kaya akan lemak jenuh, gula sederhana, dan tinggi natrium. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran faktor yang mempengaruhi pola makan lansia dan kejadian penyakit jantung koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban. Desain pada penelitian deskriptif dengan populasi penelitian seluruh pasien penyakit jantung yang diperiksa di poli jantung RSUD dr. R Koesma tuban sebanyak 131. Besar sampel 99 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu faktor yang mempengaruhi pola makan lansia dan kejadian penyakit jantung koroner. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar lansia menderita penyakit jantung koroner > 1 tahun, hampir setengah lansia berumur 55-65 tahun dan sebagian besar lansia bekerja. Sebagian besar lansia didiagnosis PJK. Hampir seluruh lansia dengan tingkat pendapatan rendah dan faktor lingkungan buruk mengalami kejadian penyakit jantung koroner. Sebagian besar lansia dengan faktor sosial budaya buruk mengalami kejadian penyakit jantung koroner. Hampir seluruh lansia dengan pendidikan tinggi tidak mengalami kejadian penyakit jantung koroner. Lansia dengan penyakit jantung koroner memiliki kebiasaan pola makan buruk, kemudian dengan kondisi ekonomi rendah dan tingkat pendidikan rendah mempengaruhi pola makan lansia, diiringi dengan sosial budaya dan kondisi lingkungan buruk mempersulit lansia dalam menentukan pola makan sehat. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari keluarga karena keluarga merupakan subsistem untuk menolong anggota keluarganya yang sakit.

Kata Kunci: Pola Makan, Penyakit Jantung Koroner, Lansia

ABSTRACT

Coronary heart disease is a heart function disorder that occurs due to the blockage of the coronary arteries. This disease is a "silent killer" that causes death with a percentage of 30% worldwide. This condition is caused by a poor diet rich in saturated fats, simple sugars, and high in sodium. The purpose of this study is to understand the factors influencing the dietary patterns of the elderly and the incidence of coronary heart disease at the Heart Polyclinic of RSUD dr. R Koesma Tuban. The study design is descriptive, with the research

population consisting of all heart disease patients examined at the Heart Polyclinic of RSUD dr. R Koesma Tuban, totaling 131 patients. The sample size was 99 respondents using the purposive sampling technique. The variables of this study are the factors that influence the dietary patterns of the elderly and the incidence of coronary heart disease. Data collection was conducted using questionnaires and analyzed with descriptive analysis. The research results showed that the majority of the elderly suffer from coronary heart disease for more than 1 year, nearly half of the elderly are aged 55-65 years, and most of the elderly are employed. Most elderly individuals were diagnosed with coronary heart disease (CHD). Almost all elderly individuals with low income levels and poor environmental factors experienced coronary heart disease events. Most elderly individuals with poor socio-cultural factors experienced coronary heart disease events. Almost all elderly individuals with higher education levels did not experience coronary heart disease events. Elderly individuals with coronary heart disease have poor eating habits, and their low economic status and low education level affect their diet, compounded by socio-cultural factors and poor environmental conditions that make it difficult for the elderly to determine a healthy diet. Therefore, support from the family is needed because the family is a subsystem to help its sick members.

Keywords : Diet, Coronary Heart Disease, Elderly

PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia dengan presentase sebesar 30% (Pashar, Rahmi, and Islamiyah 2025). Menurut statistik dunia, pada tahun 2022 terdapat 19,8 juta orang yang meninggal akibat penyakit kardiovaskular, yang menyumbang 32% dari total kematian di seluruh dunia. Dari jumlah kematian tersebut, sebanyak 85% diakibatkan penyakit jantung koroner (World Health Organization 2025). Penyakit Jantung di Indonesia mencapai 1,5% pada penduduk semua usia, artinya dari 100 orang yang ada, sebanyak 1,5% orang terkena penyakit jantung koroner (<https://kemkes.go.id/id/kenali-gejala-jantung-sejak-dini>).

Penelitian yang dilakukan oleh *National Heart, Lung, and Blood Institute*, menunjukkan bahwa penyebab penyakit jantung koroner bisa berbeda untuk setiap orang, walaupun mereka sama menderita penyakit jantung koroner. Penyakit jantung koroner bisa disebut sebagai “*silent killer*” karena seseorang mungkin tidak merasakan gejala apapun sampai akhirnya terjadi serangan jantung atau masalah lainnya. Itu bisa menyebabkan penyakit jantung koroner sulit dideteksi sebelum terjadi masalah semakin parah, sehingga mencegah penyakit jantung sangat penting (Nafisah 2024).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang disusun oleh Kementerian Kesehatan RI, jumlah orang yang menderita penyakit jantung mencapai sekitar 0,85% dari total penduduk Indonesia, atau sekitar 877.531 kasus berdasarkan diagnosis dokter, dengan angka tertinggi berada pada usia diatas 65-75 tahun (Farhan et al. 2025). Pada kelompok usia lansia mengalami perubahan fisiologis berupa berkurangnya elastisitas pada arteri sehingga menyebabkan penurunan kinerja pompa darah dari jantung, penurunan elastisitas ini menyebabkan peningkatan kerja jantung dalam memompa darah sehingga tekanan darah naik lalu berakibat terjadinya penyakit jantung koroner (Aisyah et al. 2022).

Data Riskesdas Provinsi Jawa timur menunjukkan bahwa penderita penyakit jantung koroner berada pada peringkat satu yaitu dengan total penderita mencapai 375.127 penderita atau 1,3% berdasarkan diagnosis dokter (Umara, Novitawati, and Irawati 2023). Berdasarkan penelitian juliarti, menunjukkan jumlah penderita yang menderita penyakit jantung koroner berubah setiap tahunnya. Pada tahun 2019 terdapat 14.783 orang yang berkunjung, kemudian

jumlahnya turun menjadi 7.501 orang pada tahun 2020 dan 6.166 orang pada tahun 2021. Dari tahun 2022 sampai bulan Maret, terdapat 376 orang yang tercatat sebagai pasien. Pada tahun 2023 jumlah pasien meningkat menjadi 3.792 orang, tetapi pada tahun 2024 jumlahnya sedikit berkurang menjadi 3.685 pasien. Sementara itu, jumlah kunjungan pasien dengan penyakit jantung di poli jantung RSUD dr.R.Koesma pada tahun 2025 mencapai 1.595 penderita (J. I. Putri 2025).

Faktor yang bisa mengakibatkan seseorang terkena penyakit jantung koroner antara lain dislipidemia, yaitu tinggi kadar kolestrol, hipertensi, diabetes melitus, kebiasaan merokok, obesitas serta kurangnya olahraga (Marlinda, Dafriani, and Irman 2020). Penyakit jantung koroner bisa menyebabkan masalah jika tidak diatasi secara tepat dan cepat. Komplikasi yang muncul saat mengobati penyakit jantung koroner pada tahap akhir yaitu aritmia, sindrom koroner akut, gagal jantung, regurgitasi mitral, perikarditis, dan kematian mendadak (Suri 2021).

Gaya hidup yang kurang aktif dan tidak sehat bisa membuat lemak menumpuk di dalam tubuh, mengurangi laju metabolisme, menaikkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida dalam darah. Penumpukan lemak bisa menyumbat pembuluh darah, termasuk arteri yang memberi darah ke jantung, sehingga mengurangi aliran darah ke jantung dan meningkatkan terjadinya serangan jantung (Naomi, Picauly, and Toy 2021). Faktor lainnya adalah pola makan yang sangat berpengaruh dalam menentukan tingkat bahaya dan progresivitas penyakit jantung pada lansia.

Pola makan yang tidak seimbang, kaya akan lemak jenuh, gula sederhana, dan natrium dapat mempercepat kerusakan pembuluh darah dan meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular (Arbi Kusuma 2025). Perubahan gaya hidup yang sering dilakukan masyarakat adalah dengan semakin menyukai makan makanan cepat saji, selain tidak sehat juga mengandung lemak dalam jumlah banyak. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak secara terus-menerus dapat menyebabkan kenaikan kadar kolesterol total di dalam darah. Penyakit jantung koroner bisa semakin parah jika kadar kolesterol total dalam darah melebihi batas yang seharusnya (Sahara et al. 2021). Pola makan seseorang dipengaruhi beberapa hal, seperti faktor antara lain faktor ekonomi, faktor sosio-budaya, faktor pendidikan, dan faktor lingkungan. Status sosial adalah kondisi di dalam masyarakat yang sering berubah seiring berjalannya waktu, dan cara seseorang memilih jenis serta kualitas makanan juga dipengaruhi oleh tingkat status sosial dan ekonominya. Selain itu, masyarakat juga punya budaya, adat, dan tradisi yang mereka warisi, yang membentuk cara berpikir dan emosi mereka. Budaya membentuk kebiasaan makan yang terkadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Tradisi terkait pangan merupakan hasil dari kebiasaan yang dibangun berdasarkan nilai-nilai sistem budaya di setiap tempat (R. Putri 2020).

Penyakit jantung koroner tetap menjadi masalah kesehatan yang perlu segera diatasi agar bisa mencegah peningkatan jumlah kematian dengan cara pencegahan sejak dini melalui pengawasan terhadap faktor risikonya. Upaya dilakukan dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat melalui pola makan yang baik, seperti mengonsumsi makanan yang mengandung sayuran hijau, buah-buahan segar, biji-bijian utuh, ikan kaya omega-3, kacang-kacangan, dan produk olahan susu rendah lemak, dengan pembatasan konsumsi garam, gula, dan lemak jenuh. Selain itu, berolahraga secara rutin bisa membantu mencegah terjadinya penyakit jantung koroner. Salah satu jenis olahraga yang cocok untuk mencegah terjadinya penyakit jantung koroner adalah senam, seperti senam aerobik. Menghindari kebiasaan merokok adalah salah satu cara untuk mencegah penyakit jantung koroner (Johanis, Tedju Hinga, and Sir 2020).

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian deskriptif dengan populasi penelitian seluruh pasien penyakit jantung yang diperiksa di poli jantung RSUD dr. R Koesma Tuban sebanyak 131. Besar sampel 99 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu faktor yang mempengaruhi pola makan lansia dan kejadian penyakit jantung koroner. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan analisis deskriptif.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi karakteristik lansia dengan penyakit jantung berdasarkan lama penyakit, usia, dan pekerjaan di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1. Lama Penyakit		
<1 Tahun	26	26,2%
>1 Tahun	73	73,8%
Total	99	100%
2. Usia		
45-54 tahun	29	29,2%
55-65 tahun	37	37,4%
66-74 tahun	25	25,3%
75-90 tahun	8	8,1%
>90 tahun	0	0%
Total	99	100%
3. Pekerjaan		
Bekerja	72	72,7%
Tidak Bekerja	27	27,3%
Total	99	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar (73,8%) lansia menderita penyakit jantung koroner > 1 tahun, hampir setengahnya (37,4%) lansia berumur 55-65 tahun dan sebagian besar (72,7%) lansia bekerja.

Tabel 2 Distribusi faktor yang mempengaruhi pola makan lansia di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Faktor Pola Makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1. Faktor Ekonomi		
Pendapatan Tinggi	22	22,2%
Pendapatan Sedang	36	36,4%
Pendapatan Rendah	41	41,4%
Total	99	100%
2. Faktor Sosial Budaya		
Baik	40	40,4%
Buruk	59	59,6%
Total	99	100%
3. Faktor Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	17	17,2%

Pendidikan Dasar	53	53,5%
Pendidikan Menengah	24	24,2%
Pendidikan Tinggi	5	5,1%
Total	99	100%
4. Faktor lingkungan		
Baik	49	49%
Buruk	50	51%
Total	99	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hampir setengahnya (41,4%) lansia memiliki pendapatan rendah, sebagian besar (59,6%) lansia memiliki faktor sosial yang buruk, sebagian besar (53,5%) lansia memiliki tingkat pendidikan dasar dan Sebagian besar (51%) lansia memiliki faktor lingkungan buruk.

Tabel 3 Kejadian penyakit jantung koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Kejadian Penyakit Jantung	Frekuensi (n)	Presentase (%)
PJK	59	59,6%
Non PJK	40	40,4%
Total	99	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan sebagian besar lansia didiagnosis PJK (59,6%).

Tabel 4 Tabulasi silang antara faktor ekonomi berdasarkan kejadian penyakit jantung Koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Tingkat Ekonomi	Kejadian PJK				Total	
	PJK		Non PJK			
	N	%	N	%	N	%
Pendapatan Tinggi	5	22,7%	17	77,3%	22	100%
Pendapatan Menengah	20	55,5%	16	44,4%	36	100%
Pendapatan Rendah	32	78,0%	9	22,0%	41	100%
Total	57	57,6%	42	42,4%	99	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hampir seluruhnya lansia dengan tingkat pendapatan rendah mengalami kejadian penyakit jantung koroner (78,0%).

Tabel 5. Tabulasi silang antara faktor sosial budaya berdasarkan kejadian penyakit jantung Koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Faktor Sosial Budaya	Kejadian PJK				Total	
	PJK		Non PJK			
	N	%	N	%	N	%
Sosial Budaya Baik	19	47,5%	21	52,5%	40	100%
Sosial Budaya Buruk	38	64,4%	21	35,6%	59	100%
Total	57	57,6%	42	42,4%	99	100%

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar lansia dengan faktor sosial budaya buruk mengalami kejadian penyakit jantung koroner (64,4%).

Tabel 6 Tabulasi silang antara faktor tingkat pendidikan berdasarkan kejadian penyakit jantung Koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Tingkat pendidikan	Kejadian PJK				Total	
	PJK		Non PJK			
	N	%	N	%	N	%
Tidak Sekolah	12	70,6%	5	29,4%	17	100%
Pendidikan Dasar	38	71,7%	15	28,3%	53	100%
Pendidikan Menengah	6	25,0%	18	75,0%	24	100%
Pendidikan Tinggi	1	20,0%	4	80,0%	5	100%
Total	57	57,6%	42	42,4%	99	100%

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa hampir seluruhnya lansia dengan pendidikan tinggi tidak mengalami kejadian penyakit jantung koroner (80,0%).

Tabel 7 Tabulasi silang antara faktor lingkungan berdasarkan kejadian penyakit jantung Koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Faktor Lingkungan	Kejadian PJK				Total	
	PJK		Non PJK			
	N	%	N	%	N	%
Lingkungan Baik	9	18,4%	40	81,6%	49	100%
Lingkungan Buruk	48	96,0%	2	4,0%	50	100%
Total	57	57,6%	42	42,4%	99	100%

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa hampir seluruhnya lansia dengan faktor lingkungan buruk mengalami penyakit jantung koroner (96,0%).

PEMBAHASAN

Karakteristik lansia dengan penyakit jantung koroner berdasarkan lama penyakit, usia dan pekerjaan di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pasien penyakit jantung koroner sebagian besar menderita penyakit jantung koroner >1 tahun, hampir setengah lansia berumur 55-65 tahun dan sebagian besar lansia bekerja.

Menurut (Muhammad Yusuf 2020). Semakin lama seseorang menderita penyakit jantung koroner, semakin besar kemungkinan terjadinya komplikasi, penurunan fungsi jantung, serta keterbatasan aktivitas apabila faktor risiko tidak terkontrol dengan baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Knuuti J, Wijns W, Saraste A 2022) Menunjukkan bahwa pasien penyakit kronis dengan durasi penyakit yang lebih lama cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik mengenai penyakitnya karena sering berinteraksi dengan tenaga kesehatan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Benjamin Ejigu 2020). Risiko penyakit jantung meningkat secara signifikan pada usia di atas 55 tahun karena akumulasi faktor risiko

metabolik dan perubahan degeneratif sistem kardiovaskular. Seiring bertambahnya usia, maka risiko terkena penyakit degeneratif akan semakin besar. Kasus dengan penyakit jantung koroner merupakan salah satu jenis kasus yang umumnya diderita oleh kalangan siapa saja, khususnya penyakit ini meningkat pada kalangan orang lansia (Suri 2021).

Selain itu pasien dengan penyakit jantung koroner yang masih aktif bekerja memang menghadapi tantangan besar. Mereka harus menyeimbangkan tuntutan pekerjaan yang sering kali berat dan penuh tekanan, dengan kebutuhan menjaga kondisi jantung agar tidak memburuk. Faktor-faktor seperti stres kerja, pola tidur yang tidak teratur, serta tekanan psikologis bisa memperparah kondisi jantung dan meningkatkan risiko serangan jantung berulang (Rina Hanum 2022).

Berdasarkan uraian diatas, didapatkan kesesuaian antara data dan teori, lansia pjik banyak terjadi pada lansia yang sudah menderita pjik > 1 tahun. Lamanya seseorang menderita penyakit jantung koroner dapat mempengaruhi pola hidup, pola makan, kepatuhan pengobatan diimbangi dengan tuntutan dan pekerjaan lansia yang masih aktif semakin memperburuk kerja jantung. Seiring bertambahnya usia, maka risiko terkena penyakit degeneratif akan semakin besar karena sel-sel tubuh akan mengalami penuaan dan fungsi sistem organ juga akan menurun. Pengelolaan penyakit jantung koroner pada lansia tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga memerlukan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Dengan adanya kerja sama antar pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan, diharapkan kejadian komplikasi penyakit jantung koroner dapat diminimalkan dan kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan.

Faktor yang mempengaruhi pola makan lansia di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hampir setengahnya lansia memiliki pendapatan rendah, sebagian besar lansia memiliki faktor sosial yang buruk, sebagian besar lansia memiliki tingkat pendidikan dasar dan sebagian besar lansia memiliki faktor lingkungan buruk

Penelitian yang dilakukan oleh (Rao 2020). Menunjukkan bahwa pola makan yang lebih sehat umumnya membutuhkan biaya yang lebih tinggi dibandingkan pola makan yang kurang sehat. Sedangkan faktor sosial budaya memiliki pengaruh yang besar terhadap kebiasaan makan seseorang. Pola makan tidak hanya dipengaruhi oleh rasa lapar atau kebutuhan tubuh, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, tradisi masyarakat serta kepercayaan (Brandt 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rafiqul 2021). Pada hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa di Indonesia menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung mengonsumsi makanan yang lebih sehat dibandingkan individu dengan pendidikan rendah. Mereka juga ditemukan lebih sedikit mengonsumsi makanan yang tidak sehat karena memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai manfaat makanan sehat bagi tubuh. Sedangkan menurut konsep *Social Determinants of Health*, menyatakan bahwa kondisi lingkungan tempat tinggal merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status kesehatan seseorang. Lingkungan yang tidak mendukung akses terhadap makanan sehat dan pelayanan kesehatan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit kardiovaskular.

Pola makan yang tidak seimbang, kaya akan lemak jenuh, gula sederhana, dan natrium dapat mempercepat kerusakan pembuluh darah dan meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular (Arbi Kusuma 2025). Perubahan pola hidup yang sering dilakukan masyarakat adalah dengan mulai semakin menyukai makan makanan cepat saji, meskipun makanan tersebut tidak baik untuk kesehatan karena mengandung lemak yang tinggi. Mengonsumsi

makanan tinggi lemak menjadi penyebab utama meningkatnya kadar kolesterol total di dalam darah. Penyebab penyakit jantung koroner akan meningkat apabila kadar kolesterol total dalam darah melebihi batas normal (Sahara et al. 2021).

Berdasarkan uraian diatas, terdapat kesesuaian antara data dan teori, lansia dengan pendapatan rendah lebih rentan terkena penyakit jantung koroner dikarenakan lansia yang memiliki pendapatan rendah lebih sering mengonsumsi makanan mengenyangkan tetapi kurang memperhatikan nilai gizinya. Tingkat pendidikan lansia juga mempengaruhi kemampuan lansia dalam memilah informasi kesehatan yang benar, memahami anjuran tenaga kesehatan, dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, Risiko terjadinya pola makan yang tidak seimbang menjadi lebih tinggi. Diiringi dengan sosial budaya dan kondisi lingkungan yang buruk dapat mempersulit lansia dalam menentukan pola makan yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pemilihan makanan sehat yang tetap dapat dijangkau oleh masyarakat dengan pendapatan rendah, serta upaya pencegahan penyakit jantung koroner perlu melibatkan keluarga dan masyarakat agar tercipta budaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Kejadian penyakit jantung koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar lansia didiagnosis mengalami penyakit jantung koroner. Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian penyakit jantung koroner masih cukup tinggi pada kelompok lansia yang berkunjung ke Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban.

Tingginya angka kejadian penyakit jantung koroner pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dimiliki responden. Berdasarkan karakteristik penelitian, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 55–65 tahun, memiliki penyakit lebih dari satu tahun, berpendapatan rendah, berpendidikan dasar, serta memiliki faktor sosial budaya dan lingkungan yang kurang baik. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi pola hidup dan perilaku kesehatan yang pada akhirnya risiko terjadinya penyakit jantung koroner meningkat.

Seiring bertambahnya usia, maka risiko terkena penyakit degeneratif akan semakin besar, contohnya penyakit jantung koroner. Kasus penyakit jantung koroner adalah salah satu jenis kasus yang sering diderita oleh berbagai kalangan, terutama semakin meningkat pada kalangan lansia. Semakin bertambahnya usia, semakin tinggi kemungkinan mengalami penyakit jantung koroner, karena pembuluh darah mengalami perubahan progresif dan akan berlangsung secara terus menerus seiring bertambahnya usia seseorang (Suri 2021).

Selain faktor usia, pola makan juga memiliki peranan penting dalam terjadinya penyakit jantung koroner. Pola makan yang tidak seimbang, kaya akan lemak jenuh, gula sederhana, dan natrium dapat mempercepat kerusakan pembuluh darah dan meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular (Arbi Kusuma 2025). Perubahan pola hidup yang sering dilakukan masyarakat adalah dengan mulai gemar makan makanan cepat saji, disamping tidak sehat juga mengandung lemak yang tinggi. Sering mengonsumsi makanan tinggi lemak menjadi penyebab utama meningkatnya kadar kolesterol total di dalam darah. Penyebab penyakit jantung koroner akan meningkat apabila kadar kolesterol total dalam darah melebihi batas normal (Sahara et al. 2021).

Menurut pendapat peneliti, tingginya jumlah lansia yang mengalami penyakit jantung koroner pada penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan upaya promotif dan preventif di masyarakat, khususnya pada kelompok usia lanjut. Edukasi mengenai pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian tekanan darah, penghentian kebiasaan merokok, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala perlu dilakukan secara berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan keluarga dan masyarakat sangat penting dalam mendukung perubahan perilaku

kesehatan sehingga kejadian penyakit jantung koroner dapat ditekan dan kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan.

Faktor ekonomi berdasarkan kejadian penyakit jantung koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui bahwa hampir seluruhnya lansia dengan tingkat pendapatan rendah mengalami kejadian penyakit jantung koroner.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Handayani didapatkan hasil penelitian tingkat sosial ekonomi yang rendah berisiko terkena penyakit jantung koroner (Handayani and Nasution 2024). Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Semakin tinggi pendapatan seseorang akan berpengaruh terhadap pola makan yang dilakukan. Orang yang berpendapatan tinggi tentu akan memiliki kemampuan untuk membeli makanan seimbang dan bergizi tinggi dari pada orang yang berpendapatan menengah ke bawah. Mereka yang berpenghasilan bawah menganggap makan hanya untuk memenuhi kebutuhan energi dan tanpa menyadari pentingnya manfaat dari makanan yang dikonsumsi. Hal tersebut terjadi karena anggaran yang mereka miliki harus dibagi dengan pengeluaran lain yang mereka butuhkan (R. Putri 2020).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arbi Kusuma 2025). Pada hasil penelitian tersebut terdapat hubungan antara tingkat ekonomi dengan kejadian penyakit jantung koroner, seseorang dengan faktor ekonomi rendah rentan terjadi penyakit jantung koroner. Pendapatan yang dimiliki keluarga akan menentukan kemampuan dalam membeli bahan makanan, memilih jenis makanan yang dikonsumsi, serta menjaga kualitas dan keberagaman makanan sehari-hari. Seseorang dengan pendapatan yang rendah sering kali lebih memprioritaskan pemenuhan kebutuhan dasar dibandingkan kualitas makanan yang dikonsumsi.

Berdasarkan uraian diatas, didapatkan kesesuaian antara data dan teori, penelitian ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat pendapatan seseorang, semakin tinggi risiko terjadinya penyakit jantung koroner. Pendapatan yang rendah membatasi kemampuan dalam memperoleh makanan bergizi dan pelayanan kesehatan yang optimal. Akibatnya, pemilihan makanan cenderung didasarkan pada harga yang murah dan mudah diperoleh daripada kandungan gizinya. Oleh karena itu, edukasi mengenai pemilihan makanan sehat yang terjangkau perlu diberikan kepada masyarakat agar kebutuhan gizi tetap terpenuhi meskipun dengan kondisi ekonomi yang terbatas.

Faktor sosial budaya berdasarkan kejadian penyakit jantung koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa sebagian besar lansia dengan faktor sosial budaya buruk mengalami kejadian penyakit jantung koroner.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mozaffarian et al. 2020). Menyebutkan bahwa faktor budaya berkontribusi besar terhadap pembentukan pola makan dan risiko penyakit kardiovaskular. Faktor sosial budaya mempengaruhi cara individu memandang kesehatan dan penyakit. Pada beberapa kelompok masyarakat masih ditemukan anggapan bahwa seseorang dianggap sehat selama masih mampu beraktivitas, sehingga pemeriksaan kesehatan rutin dan pengendalian faktor risiko penyakit jantung sering kali diabaikan. Kondisi tersebut menyebabkan berbagai faktor risiko seperti hipertensi, dislipidemia, obesitas, dan diabetes melitus tidak terdeteksi maupun tidak tertangani dengan baik hingga akhirnya meningkatkan risiko penyakit jantung koroner (Own 2023).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Teshale 2023). Menyatakan bahwa faktor sosial dan komunitas, kondisi ekonomi, pendidikan, serta lingkungan tempat

tinggal memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian penyakit kardiovaskular. Determinan sosial tersebut memengaruhi perilaku kesehatan, akses terhadap pelayanan kesehatan, serta kemampuan individu dalam menerapkan pola hidup sehat. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa kondisi sosial tempat seseorang dilahirkan, tinggal, bekerja, dan berinteraksi memiliki pengaruh yang luas terhadap kesehatan kardiovaskular.

Berdasarkan uraian diatas terdapat kesesuaian antara data dan teori, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor sosial budaya mempengaruhi pola makan lansia. Tingginya jumlah lansia dengan faktor sosial budaya buruk yang mengalami penyakit jantung koroner menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan individu, tetapi juga oleh kebiasaan dan lingkungan sosial yang telah terbentuk sejak lama. Kebiasaan makan yang berkembang dalam suatu masyarakat umumnya dipengaruhi oleh nilai, norma, tradisi, kepercayaan, dan kebiasaan yang diwariskan secara turun-temurun. Apabila kebiasaan tersebut dilakukan secara terus-menerus dalam jangka panjang, maka dapat meningkatkan kadar kolesterol, tekanan darah, dan risiko terjadinya aterosklerosis yang merupakan penyebab utama penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, dengan adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar maka lansia akan lebih mudah menerapkan pola makan yang sehat.

Faktor tingkat pendidikan berdasarkan penyakit jantung koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa hampir seluruhnya lansia dengan pendidikan tinggi tidak mengalami kejadian penyakit jantung koroner.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mumpuni menunjukkan bahwa masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah memiliki faktor risiko penyakit jantung koroner paling tinggi (Mumpuni, Kusumastuti, and Manurung 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi bisa membedakan hal yang baik dan buruk untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang kurang akan memilih makanan yang menarik dan sesuai dengan yang diinginkan dari pada makanan yang memiliki nilai gizi baik dan sesuai dengan diet. Sebaliknya, seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memilih makanan yang baik untuk kesehatannya (Paat, A and A, 2021).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Brandt 2023). Menjelaskan bahwa pendidikan dan literasi kesehatan merupakan determinan sosial penting yang memengaruhi kesehatan kardiovaskular. Individu dengan tingkat pendidikan yang rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami infark miokard akut, penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, dan peningkatan angka kematian dibandingkan individu dengan pendidikan yang lebih tinggi. Rendahnya pendidikan dapat menyebabkan keterbatasan literasi kesehatan sehingga memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami penggunaan obat, mengakses pelayanan kesehatan, dan menerapkan perilaku pencegahan penyakit.

Berdasarkan uraian tersebut, didapatkan kesesuaian antara data dan teori, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki kecenderungan berhubungan dengan kejadian penyakit jantung koroner. Semakin rendah tingkat pendidikan seseorang, semakin besar kemungkinan individu mengalami penyakit jantung koroner dibandingkan mereka yang memiliki pendidikan lebih tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membentuk kemampuan seseorang untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya berkaitan dengan kemampuan berpikir kritis yang lebih baik, kemudahan dalam mengakses informasi kesehatan, serta kemampuan untuk memahami anjuran tenaga kesehatan mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan pengendalian faktor risiko penyakit. Sebaliknya, individu dengan pendidikan rendah sering kali memiliki keterbatasan dalam memahami

informasi kesehatan yang kompleks, sehingga lebih rentan mempertahankan kebiasaan hidup yang kurang sehat. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pola makan sehat yang diharapkan lansia dapat lebih memahami pentingnya menjaga pola makan sehat untuk mencegah kejadian penyakit jantung koroner.

Faktor lingkungan berdasarkan penyakit jantung koroner di Poli Jantung RSUD dr. R Koesma Tuban pada April 2026

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa hampir seluruhnya lansia dengan faktor lingkungan buruk mengalami penyakit jantung koroner.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Diez Roux et al. 2020). Menjelaskan bahwa lingkungan tempat tinggal merupakan determinan penting dalam kesehatan kardiovaskular dan berperan dalam pembentukan perilaku hidup sehat. Lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, menyediakan akses terhadap makanan sehat, serta memiliki kondisi sosial yang baik dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung gaya hidup sehat berkontribusi terhadap peningkatan faktor risiko penyakit kardiovaskular.

Faktor lingkungan berperan dalam membentuk pola makan pada pasien penyakit jantung koroner, karena menentukan ketersediaan makanan, kebiasaan makan, pengaruh sosial, kondisi ekonomi, dan tingkat pengetahuan kesehatan. Lingkungan yang didominasi makanan tinggi lemak, garam, dan gula serta budaya makan yang tidak sehat mendorong pasien penyakit jantung koroner mengonsumsi makanan yang memperburuk kondisi jantung. Dengan demikian, perbaikan lingkungan dan dukungan keluarga serta masyarakat sangat penting agar pasien penyakit jantung koroner dapat menerapkan pola makan yang sehat, mengontrol penyakitnya, dan mencegah komplikasi lebih lanjut (Rina Hanum 2022).

Berdasarkan hasil uraian diatas, didapatkan kesesuaian antara data dan teori, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan memiliki peran yang penting terhadap kejadian penyakit jantung koroner pada lansia. Lingkungan merupakan segala kondisi yang berada di sekitar individu dan dapat memengaruhi perilaku serta status kesehatannya. Dalam konteks penyakit jantung koroner, lingkungan tidak hanya mencakup kondisi fisik tempat tinggal, tetapi juga ketersediaan fasilitas kesehatan, akses terhadap makanan sehat, kesempatan melakukan aktivitas fisik, kondisi sosial masyarakat. Lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat dapat membantu individu menjaga kesehatan jantung, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung dapat meningkatkan paparan terhadap berbagai faktor risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk keluarga, dan tenaga kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat sehingga meminimalkan risiko kejadian penyakit jantung koroner.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar lansia menderita penyakit jantung koroner (PJK) selama lebih dari satu tahun, hampir setengahnya berusia 55–65 tahun, dan sebagian besar masih bekerja. Ditinjau dari faktor yang memengaruhi pola makan, hampir setengah lansia memiliki tingkat pendapatan rendah, sebagian besar memiliki faktor sosial budaya yang buruk, tingkat pendidikan dasar, serta kondisi lingkungan yang kurang baik. Sebagian besar responden juga didiagnosis mengalami PJK. Kejadian PJK lebih banyak ditemukan pada lansia dengan tingkat pendapatan rendah, kondisi sosial budaya yang buruk, dan lingkungan yang kurang baik, sedangkan sebagian besar lansia dengan tingkat pendidikan tinggi tidak mengalami PJK.

Lansia dengan penyakit jantung koroner disarankan untuk melakukan kontrol kesehatan secara rutin sesuai jadwal, menerapkan pola makan sehat dengan menghindari makanan yang berisiko memperburuk kondisi jantung, melakukan olahraga atau aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan, serta mematuhi pengobatan yang telah diberikan. Tenaga kesehatan juga diharapkan meningkatkan edukasi dan pendampingan dengan melibatkan keluarga dalam pemeriksaan dan perawatan lansia agar keluarga mampu memahami serta mendukung kondisi kesehatan lansia. Kegiatan edukasi dapat dilakukan melalui pendampingan secara langsung maupun kegiatan kelompok di posyandu lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Muslimat. 2021. "Memahami Teknik Pengolahan Dan Analisis Data Kualitatif." 1: 173–86.
- Aisyah, Aisyah, Fathinah Ranggauni Hardy, Terry Y.R. Pristya, and Ulya Qoulun Karima. 2022. "Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Di RSUD Pasar Rebo." *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 6(4): 250–60. doi:10.15294/higeia.v6i4.48650.
- Arbi Kusuma, Zubiyun Munandar. 2025. "Journal of Applied Health Sciences." 1(1): 1–7.
- Brandt. 2023a. "Assessing and Addressing Social Determinants of Cardiovascular Health: JACC State-of-the-Art Review."
- Brandt, Eric. 2023b. "Assessing and Addressing Social Determinants of Cardiovascular Health."
- Desmita. 2020. "Bab Ii Tinjauan Pustaka 2.1 Lansia." : 1–19.
- Farhan, Muhammad, Al Farisi, Winda Afikirtiani, and Selfi Utami. 2025. "Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Jantung Koroner." 4(2): 110–19.
- Handayani, Ahmad, and Ria Wenny Nasution. 2024. "ARTIKEL PENELITIAN Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Sosial Ekonomi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner." 5(1): 27–34.
- Ikhsan, Ihyaul. 2023. "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Jantung Koroner Dengan Pre Percutaneous Coronary Intervention (PCI)."
- Johanis, Ice, Indriati A. Tedju Hinga, and Amelya B. Sir. 2020. "Faktor Risiko Hipertensi, Merokok Dan Usia Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang." *Media Kesehatan Masyarakat* 2(1): 33–40. doi:10.35508/mkm.v2i1.1954.
- Khomsan, Ali. 2022. *Pangan Dan Gizi Dalam Konteks Sosio-Budaya*.
- Knuuti J, Wijns W, Saraste A, et al. 2022. "ESC Guidelines for the Diagnosis and Management of Chronic Coronary Syndromes."
- Marlinda, Roza, Putri Dafriani, and Veolina Irman. 2020. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Jantung Koroner." *Jurnal Kesehatan Medika Saintika* 7(2): 108–13.
- Mumpuni, Mumpuni, Indah Kusumastuti, and Suryani Manurung. 2023. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Kolesterol Darah Penderita Penyakit Jantung Koroner." *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)* 10(2): 279–94. doi:10.36743/medikes.v10i2.538.
- Nafisah, Nada Umi. 2024. "Hubungan Antara Merokok Dan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Di RSUD Pasar Rebo Jakarta Timur."

- Naomi, Winda Sinthya, Intje Picauly, and Sarci Magdalena Toy. 2021. "Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner." *Media Kesehatan Masyarakat* 3(1): 99–107. doi:10.35508/mkm.v3i1.3622.
- Ocha, Mahalia. 2020. "Asuhan Keperawatan Tn.M Dengan Diagnosis Medis Penyakit Jantung Koroner Dengan Hipertensi."
- Organization, world health. 2025. "No Title."
- Own, Alice. 2023. "The Role of Social Determinants of Health in Cardiovascular Diseases: An Umbrella Review."
- Pashar, Imran. 2024. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Jantung Koroner Di Rsud Labuang Baji Makassar." *Journal of Pubnursing Sciences* 2(01): 31–42. doi:10.69606/jps.v2i01.104.
- Pashar, Imran, Yuza Olsi Rahmi, and Tsuwaibatul Islamiyah. 2025. "Faktor-Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Jantung Koroner Pada Usia Produktif." *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan* 8(1): 174–84. doi:10.31850/makes.v8i1.3462.
- Prof. Adjunct. Dr. Marniati, S.E., M.Kes., Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. 2021. "Lifestyle of Determinant: Penderita Penyakit Jantung Koroner."
- Putri, Juliarti Indah. 2025. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Trjadinya Penyakit Jantung Koroner Di Poli Jantung RSUD Dr. R Koesma Tuban." : 115–27.
- Putri, Riza. 2020. "Hubungan Sosial Ekonomi Dan Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Stunting."
- Rachmah, Siti, S Km, and M Kes. 2022. *Buku Ajar Keerawatan*.
- Rafiqul, Dr Mohammad. 2021. "Education and Food Consumption Patterns: Quasi-Experimental Evidence from Indonesia." doi:<https://doi.org/10.48550/arXiv.2109.08124>.
- Rao, Mayuree. 2020. "Do Healthier Foods and Diet Patterns Cost More than Less Healthy Options? A Systematic Review and Meta-Analysis." doi:<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-004277>.
- Rina Hanum, Bukhar. 2022. "Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Dua Kota." 8(2): 1377–89.
- Rokib, Linda Aslichatur. 2021. "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Tn.D Dengan PJK."
- Sahara, Lilin Intan, Rany Adelina, Prodi D Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes, Prodi Sarjana, Terapan Gizi, Jurusan Gizi, and Poltekkes Kemenkes. 2021. "Analisis Asupan Lemak Terhadap Profil Lemak Darah Berkaitan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Indonesia." 1(April): 48–60.
- Satoto, Hari Hendriarto. 2020. "Patofisiologi Penyakit Jantung Koroner Coronary Heart Disease Pathophysiology." : 209–24.
- Sembiring, Tamaulina. 2023. *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori Dan Praktik)*. Karawang: Saba Jaya.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suri, Marta. 2021. "Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Jantung Koroner Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Rawasari." 3(3): 249–54.
- Tampubolon, Lindawati Farida, Amnita Ginting, and Florensia Ermasta Saragi Turnip. 2023. "Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Pusat Jantung Terpadu (PJT)." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 13(3): 1043–52. doi:10.32583/pskm.v13i3.1077.
- Teshale. 2023. "The Role of Social Determinants of Health in Cardiovascular Diseases: An Umbrella Review."
- Umara, Annisaa Fitrah, Dian Novitawati, and Popy Irawati. 2023. "Hubungan Pengetahuan Faktor Risiko Penyakit Jantung Dengan Perilaku Pola Makan Mahasiswa Teknik." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)* 6(2): 210.



doi:10.31000/jiki.v6i2.7624.

Yaslina, Yaslina, Maidaliza Maidaliza, and Rada Srimutia. 2021. "Aspek Fisik Dan Psikososial Terhadap Status Fungsional Pada Lansia." 4(2).

Yona Rameyza Elya Chaniago, Bintang Asmaracha Nindiatma. 2025. "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia." : 105–18.