



Systematic Review: Pengaruh Gaya Hidup dan Pengetahuan Masyarakat terhadap Risiko Penyakit Jantung Koroner

Irfan Sazali Nasution¹, Arini Dwi Rahmadani^{2*}, Windi Audina³, Dinda Purnama Sari⁴, Nailla Deswita Sari⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: ¹irfan1100000177@uinsu.ac.id, ^{2*}ariniirc@gmail.com,

³windiaudina41@gmail.com, ⁴dindapurnamasari265@gmail.com,

⁵nailladeswitasari@gmail.com

Abstract

Coronary heart disease (CHD) is one of the leading causes of death in Indonesia, whose prevalence continues to increase along with changes in lifestyle and the low level of public knowledge about the risk factors of this disease. The purpose of this study was to analyze the influence of lifestyle and the level of public knowledge on the risk of CHD through a systematic review approach. This study used a qualitative descriptive method by analyzing ten scientific articles published between 2020 and 2025. The results of the review showed that unhealthy lifestyles, such as smoking, consumption of foods high in fat and salt, lack of physical activity, and conditions of hypertension and diabetes, significantly increase the risk of CHD. In addition, people's low understanding of a healthy diet, the importance of exercise, and awareness of avoiding risk factors are major barriers to prevention efforts. This study emphasizes the importance of health education and behavior change as key strategies in reducing the incidence of CHD. By increasing public awareness through nutrition education, promotion of healthy lifestyles, as well as the involvement of health workers and educational institutions, it is hoped that a culture of healthy living can be created from an early age as a long-term preventive measure.

Keywords: Risk Factors, Lifestyle, Coronary Heart Disease, Society, Knowledge.

Abstrak

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan salah satu penyebab utama kematian di Indonesia, yang prevalensinya terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup dan rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko penyakit ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh gaya hidup dan tingkat pengetahuan masyarakat terhadap risiko terjadinya PJK melalui pendekatan *systematic review*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menganalisis sepuluh artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat, seperti merokok, konsumsi makanan tinggi lemak dan garam, kurang aktivitas fisik, serta kondisi hipertensi dan diabetes, secara signifikan meningkatkan risiko PJK. Selain itu, rendahnya pemahaman masyarakat

Penulis Korespondensi:

Arini Dwi Rahmadani | ariniirc@gmail.com

terhadap pola makan sehat, pentingnya olahraga, serta kesadaran untuk menghindari faktor risiko, menjadi hambatan utama dalam upaya pencegahan. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi kesehatan dan perubahan perilaku sebagai strategi utama dalam menekan angka kejadian PJK. Dengan meningkatkan kesadaran masyarakat melalui pendidikan gizi, promosi pola hidup sehat, serta keterlibatan tenaga kesehatan dan institusi pendidikan, diharapkan dapat tercipta budaya hidup sehat sejak usia dini sebagai langkah preventif jangka panjang.

Kata Kunci: Faktor Risiko, Gaya Hidup, Jantung Koroner, Masyarakat, Pengetahuan.

PENDAHULUAN

Jantung merupakan organ vital yang memiliki peran penting dalam sistem peredaran darah. Fungsi utamanya adalah memompa darah yang kaya oksigen ke seluruh tubuh agar setiap organ dapat bekerja secara optimal. Salah satu ancaman terbesar terhadap kesehatan jantung adalah penyakit jantung koroner (PJK), yaitu kondisi yang terjadi akibat penumpukan plak pada arteri koroner yang menghambat aliran darah menuju otot jantung (Nofia et al., 2023). PJK tergolong dalam penyakit kardiovaskular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia, terutama di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah, termasuk Indonesia (Marniati et al., 2022). Data yang dihimpun dari Kementerian Kesehatan serta berbagai studi epidemiologis menunjukkan bahwa jumlah kasus PJK terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan laporan dari World Health Organization (WHO), lebih dari 18,6 juta kematian setiap tahunnya disebabkan oleh penyakit jantung dan pembuluh darah. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan jantung belum sepenuhnya efektif diterapkan di masyarakat (HS et al., 2020).

Perubahan pola hidup masyarakat modern turut menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit jantung koroner. Salah satu faktor risiko utama yang sering ditemui adalah gaya hidup sedentari, yaitu kurangnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Nurhijriah et al., 2022). Di era digital saat ini, kebiasaan duduk dalam waktu lama baik karena tuntutan pekerjaan di depan komputer maupun penggunaan media hiburan seperti televisi dan media sosial semakin menjadi bagian dari rutinitas harian masyarakat. Selain itu, perilaku merokok, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan garam, serta minimnya aktivitas fisik turut memperburuk kondisi kesehatan secara menyeluruh.

Gaya hidup yang tidak aktif dan tidak sehat seperti ini dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, memperlambat metabolisme, serta meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida dalam darah. Akumulasi lemak ini berisiko menyumbat pembuluh darah, termasuk arteri koroner, yang menghambat aliran darah ke jantung dan meningkatkan risiko serangan jantung. Selain itu, gaya hidup pasif juga berkaitan erat dengan hipertensi, peningkatan kadar gula darah, serta obesitas semuanya merupakan faktor risiko tambahan terhadap penyakit jantung koroner. Pola hidup tidak sehat ini umumnya mulai terbentuk sejak usia remaja, ditandai dengan kebiasaan duduk terlalu lama, jarang berolahraga, mengonsumsi makanan rendah gizi, merokok, dan kurang tidur, yang dalam jangka panjang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan jantung (Nurachmah et al., 2024).

Selain gaya hidup, tingkat pengetahuan masyarakat juga memiliki peranan penting dalam pencegahan penyakit jantung koroner. Rendahnya pemahaman terhadap faktor risiko, gejala awal, dan pentingnya penerapan gaya hidup sehat sering kali menjadi penyebab utama tingginya prevalensi penyakit ini. Masyarakat dengan tingkat pengetahuan yang terbatas cenderung mengabaikan pola makan sehat, olahraga teratur,

pengelolaan stres, serta cenderung melakukan perilaku berisiko seperti merokok dan mengonsumsi alkohol (Suratun, 2022). Tanpa kesadaran dan edukasi yang memadai, perilaku-perilaku tersebut dapat terus berlangsung dan menimbulkan gangguan serius pada sistem kardiovaskular.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup masyarakat dan tingkat pengetahuan terhadap risiko penyakit jantung koroner. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih luas dan komprehensif mengenai pentingnya edukasi kesehatan dalam menurunkan angka kejadian penyakit jantung koroner di masyarakat, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Sebagai sumber data utama, peneliti menyeleksi sepuluh artikel ilmiah yang terbit antara tahun 2020–2025 dipilih melalui *Google Scholar* menggunakan kata kunci seperti faktor risiko, gaya hidup, penyakit jantung koroner, masyarakat, dan pengetahuan. Artikel dipilih berdasarkan kriteria relevansi dengan topik, memuat data terverifikasi, serta diterbitkan dalam jurnal nasional terakreditasi atau berkualitas ilmiah. Seleksi juga mempertimbangkan kesesuaian konteks dengan wilayah Indonesia. Dengan menggunakan kriteria tersebut, tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merangkum temuan terkait pengaruh gaya hidup dan pengetahuan masyarakat terhadap risiko penyakit jantung koroner di Indonesia.

HASIL

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia maupun secara global, termasuk di kalangan masyarakat yang masih kurang menyadari risiko serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat. Faktor-faktor risiko utama seperti pola makan tidak sehat, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, serta riwayat hipertensi dan diabetes melitus, turut berperan signifikan dalam meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung di kemudian hari. Oleh karena itu, upaya edukasi dan promosi gaya hidup sehat menjadi sangat penting sebagai langkah preventif sejak usia dini.

Tabel 1. *Systematic Review*

No	Penulis/Tahun	Judul Penulisan	Desain Penelitian	Hasil
1.	Wardah Hanifah, Wanda Septi Oktavia, dan Hoirun Nisa/2021	Faktor Gaya Hidup Dan Penyakit Jantung Koroner: Review Sistematis Pada Orang Dewasa Di Indonesia	Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan sistematis yang dirancang untuk mengevaluasi secara menyeluruh penelitian yang diterbitkan sebelumnya tentang faktor gaya hidup yang mempengaruhi prevalensi penyakit jantung koroner (PJK) di Indonesia.	Di dalam penelitian ini terdapat empat faktor utama yang dianalisis adalah merokok, aktivitas fisik, pola makan, dan konsumsi alkohol. Hasilnya menunjukkan bahwa kebiasaan merokok, pola makan tinggi karbohidrat dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko PJK. Sebaliknya, konsumsi buah, sayur, dan kopi dapat menurunkan risikonya. Konsumsi alkohol tidak menunjukkan hubungan yang jelas karena tingkat konsumsinya yang rendah di Indonesia. Perubahan gaya

				hidup sehat disarankan untuk mencegah PJK.
2.	Febriana Rachmawati, Febri Nur Hidayah, Hendri Safitri, Tesselonika Ersaputri, Zahra Aulia Fauziah, Liss Dyah Dewi Arini/ 2025	Hubungan Pengetahuan Pola Makan dengan Faktor Risiko Penyakit Jantung pada Remaja	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional.	Penelitian menunjukkan bahwa remaja usia 15–22 tahun umumnya memiliki pemahaman rendah tentang diet sehat dan kebiasaan makan yang buruk. Dari lima responden, 73% tidak memahami pola makan sehat, dan 67% berisiko tinggi terkena penyakit jantung. Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan risiko penyakit jantung ($p = 0,012$). Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi gizi sejak dini untuk mencegah penyakit jantung di masa depan.
3.	Ani Rahmadhani Kaban, Dedi, Agus Surya Bakti, Irawati Sibagariang/2025	Hubungan Hipertensi dengan Life Style pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit Wulan Windy	Desain penelitian yang diterapkan adalah sebuah studi yang menyajikan deskripsi mendetail mengenai jalur penelitian, mencerminkan kerangka pemikiran intelektual peneliti sepanjang proses penyelidikan. Penelitian ini mengadopsi metodologi kuantitatif dengan menerapkan Survei Analitik berorientasi pada pendekatan Cross-Sectional, bertujuan untuk menginvestigasi mekanisme dan fondasi dari fenomena yang dimaksud.	Penelitian pada 100 pasien di RSUD Wulan Windy Marelau, Medan, menemukan hubungan signifikan antara hipertensi dan pola hidup pasien penyakit jantung koroner ($p = 0,038$). Sebanyak 6% peserta mengalami hipertensi dan 5% memiliki gaya hidup tidak sehat, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan buruk, konsumsi garam dan lemak berlebih, serta kurang tidur. Hasil ini menegaskan pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi penyakit jantung.
4.	Annisaa Fitriah Umara, Dian Novitawati, Popy Irawati/2023	Hubungan Pengetahuan Faktor Risiko Penyakit Jantung dengan Perilaku Pola Makan Mahasiswa Teknik	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional.	Penelitian ini menemukan hubungan signifikan antara pemahaman mahasiswa tentang risiko penyakit jantung dan pola makan mereka. Dari 350 mahasiswa teknik di Kota Tangerang (mayoritas usia 21–22 tahun dan laki-laki), sebanyak 65,1% memiliki pemahaman rendah tentang risiko penyakit jantung, dan 79,7% menjalani

					pola makan tidak sehat. Uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,012$, yang berarti ada hubungan nyata antara rendahnya pemahaman dan buruknya pola makan. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam menjaga pola makan sehat guna mencegah penyakit jantung.
5.	Riska Zulfiah Ahmad, Nurhaedar Jafar, Sitti Patimah/2023	Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas hidup Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD Andi Djemma kabupaten Luwu Utara	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan Cross Sectional, yaitu mempelajari hubungan antara Gaya Hidup dan Riwayat penyakit DM dengan Kualitas hidup dalam satu kali pengukuran menggunakan alat kuesioner.	Penelitian terhadap 96 pasien penyakit jantung koroner (PJK) dengan desain cross-sectional menunjukkan bahwa 58,3% mengalami penurunan kualitas hidup. Gaya hidup terbukti berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup ($p = 0,001$), sedangkan riwayat diabetes melitus tidak menunjukkan hubungan bermakna ($p = 0,210$). Temuan ini menegaskan pentingnya gaya hidup sehat untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah komplikasi PJK.	
6.	Mumpuni, Indah Kusumastuti, Suryani Manurung/2023	Hubungan Tingkat pengetahuan gizi dan kepatuhan diet terhadap kadar kolestrol darah penderita penyakit jantung koroner	Penelitian ini menggunakan desain potong lintang dengan pendekatan observasi atau pengumpulan data dalam satu waktu (pendekatan titik waktu).	Penelitian di RS Kota Depok dengan desain potong lintang melibatkan 72 pasien penyakit jantung koroner untuk meneliti hubungan pengetahuan nutrisi dan kepatuhan diet dengan kadar kolesterol. Mayoritas responden berusia di atas 59 tahun, laki-laki, lulusan sekolah menengah, dan tidak bekerja. Hasil menunjukkan 94,4% memiliki pengetahuan nutrisi baik, namun hanya 47,2% patuh terhadap diet. Rata-rata kadar kolesterol mencapai 193 mg/dl, tergolong tinggi. Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan nutrisi dan kepatuhan diet dengan kadar kolesterol. Studi ini menekankan pentingnya edukasi nutrisi dan gaya hidup sehat dalam pengelolaan penyakit jantung koroner.	
7.	Siti Choirul Dwi Astuti, Nancy	Faktor risiko penyakit jantung	Metode dalam penelitian ini	Sebanyak 65% remaja putri berkulit hitam sebenarnya	

	<p>Olii/2022</p> <p>pada remaja putri.</p>	<p>menggunakan studi literatur dengan objek penelitian berupa artikel ilmiah internasional.</p>	<p>memiliki pemahaman yang baik tentang penyakit jantung, tetapi banyak yang menganggapnya lebih berisiko pada orang dewasa daripada kelompok mereka. Faktor risiko utama meliputi obesitas, tekanan sosial, dan kurangnya kesadaran akan bahaya penyakit jantung terutama karena minimnya riwayat keluarga terkait kondisi ini. Mereka cenderung fokus pada isu seperti obesitas, merokok, dan genetika, sementara masalah stres, citra tubuh, kesehatan mental, serta keterbatasan ekonomi dan waktu menghambat penerapan gaya hidup sehat. Kurangnya pemahaman tentang risiko jantung memperburuk situasi, sehingga edukasi dan kesadaran yang lebih baik sangat diperlukan.</p>
<p>8.</p> <p>Dian Saraswati, Nur Lina/2020</p>	<p>faktor resiko penyakit jantung pada masyarakat di pos pembinaan terpadu (posbindu) puskesmas cibeur eum</p>	<p>Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi potong lintang.</p>	<p>Penelitian ini mengungkapkan hubungan yang signifikan antara beberapa faktor risiko dengan penyakit jantung, termasuk jenis kelamin, usia, tekanan darah, Indeks Massa Tubuh (BMI), dan tingkat aktivitas fisik. Mayoritas partisipan penelitian yang berusia rata-rata 53 tahun termasuk dalam kelompok berisiko tinggi. Temuan studi tahun 2019 memperkuat adanya korelasi antara BMI tinggi, tekanan darah sistolik dan diastolik yang meningkat, serta aktivitas fisik rendah dengan peningkatan skor risiko penyakit jantung koroner (CHD). Selain itu, faktor usia dan jenis kelamin turut berperan, di mana wanita yang telah menopause dan wanita lanjut usia menunjukkan kerentanan lebih tinggi terhadap penyakit jantung.</p>
<p>9.</p> <p>Dedy Triyono, Riris Liani, Artyca Wahyu Utami, Selly Tristiyanti, Asep Supriatna/2025</p>	<p>penyakit jantung coroner di Indonesia: peran faktor resiko dan upaya pencegahan</p>	<p>Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi literatur, yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis</p>	<p>Penelitian ini mengungkapkan bahwa penyakit jantung koroner di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor, di mana kebiasaan merokok menjadi kontributor utama yang meningkatkan risiko hingga 2-4 kali lipat.</p>

			informasi relevan mengenai penyakit jantung koroner (PJK) dari berbagai sumber literatur.	Faktor penting lainnya meliputi hipertensi yang dapat melipatgandakan risiko saat tekanan darah meningkat 20 mmHg, kadar kolesterol LDL tinggi akibat konsumsi lemak jenuh, serta diabetes yang merusak pembuluh darah. Gaya hidup tidak aktif, polusi udara, dan faktor genetik turut berperan dalam meningkatkan kerentanan terhadap penyakit ini. Temuan ini menegaskan bahwa PJK merupakan kondisi multifaktorial yang memerlukan pendekatan pencegahan menyeluruh melalui modifikasi gaya hidup, intervensi medis, dan pengendalian lingkungan.
10.	Dian Christy Rahayu, Lukman Hakim, Karnirius Harefa/2021	Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian penyakit jantung koroner di rsud rantau prapat tahun 2020.	Tipe dan desain penelitian ini adalah penelitian analitik yang menggunakan metode survei. Penelitian ini dilakukan dengan cara mendistribusikan kuesioner dan melakukan wawancara langsung kepada pasien yang menderita penyakit jantung koroner, dengan pendekatan Kasus Kontrol.	Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan penyakit jantung koroner (PJK), antara lain riwayat keluarga, jenis kelamin pria, hipertensi, dan kurangnya aktivitas fisik. Di antara faktor-faktor tersebut, hipertensi merupakan yang paling signifikan dalam meningkatkan risiko terkena PJK. Selain itu, merokok juga ditemukan berhubungan erat dengan penyakit ini. Di sisi lain, faktor usia dan obesitas tidak menunjukkan hubungan yang kuat dengan PJK.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap sepuluh artikel yang dianalisis, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah dominasi penggunaan desain penelitian *cross-sectional*, yang hanya mampu menggambarkan hubungan secara simultan tanpa dapat membuktikan hubungan sebab-akibat. Selain itu, terdapat variasi dalam karakteristik populasi, metode pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan di masing-masing artikel, yang dapat memengaruhi konsistensi dan validitas temuan. Meskipun demikian, temuan dalam kajian ini tetap menegaskan pentingnya edukasi kesehatan dan perubahan gaya hidup sebagai strategi utama dalam upaya pencegahan penyakit jantung koroner.

Perubahan gaya hidup yang paling dominan terkait dengan peningkatan risiko penyakit jantung koroner dalam kajian ini meliputi pola makan yang kurang sehat, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, serta adanya riwayat hipertensi dan diabetes melitus. Selain itu, rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang faktor-faktor ini juga berperan signifikan dalam meningkatkan risiko terhadap penyakit tersebut.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner

Perubahan gaya hidup berdampak pada kebiasaan seseorang, termasuk pola makan. Kebiasaan makan yang buruk adalah penyebab penyakit jantung koroner (PJK) (Hanifah et al., 2021). Mengonsumsi makanan yang tinggi lemak berlebihan dapat menyebabkan penumpukan kolesterol dan lemak, yang seiring waktu akan mengakibatkan penyumbatan arteri koroner. Akibatnya, aliran darah ke jantung terhambat (Marlinda et al., 2020).

Berdasarkan tinjauan berbagai penelitian, banyak kalangan, khususnya remaja dan mahasiswa, cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak jenuh, garam, dan gula, tetapi minim serat. Kebiasaan ini mencerminkan pola makan tidak seimbang yang dipengaruhi gaya hidup serba instan, termasuk konsumsi makanan olahan atau cepat saji. Makanan cepat saji umumnya tidak memenuhi standar gizi seimbang karena tinggi kalori, lemak, protein, dan garam, namun rendah serat. Pola konsumsi seperti ini diduga kuat berkontribusi pada meningkatnya kasus PJK. Asupan lemak berlebih dapat menimbulkan masalah kesehatan, termasuk penyumbatan pembuluh darah. Terlalu banyak mengonsumsi makanan berkalori tinggi, terutama yang mengandung lemak jenuh atau lemak trans, dapat mempercepat terbentuknya aterosklerosis. Kondisi ini pada akhirnya memicu kenaikan tekanan darah (Aisya & Dharmawati, 2021).

Hubungan Merokok Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner

Kebiasaan merokok termasuk salah satu pemicu penyakit jantung koroner (PJK) yang sebenarnya bisa dicegah. Data menunjukkan bahwa 10% kasus PJK disebabkan oleh rokok. Efek negatif merokok terhadap PJK antara lain berkurangnya angka harapan hidup, berbeda dengan non-perokok yang justru memiliki peluang hidup lebih panjang. Risiko terkena PJK pada perokok 25% lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak merokok sama sekali. Selain itu, merokok mengurangi kemampuan darah dalam mengedarkan oksigen sekaligus meningkatkan kebutuhan tubuh akan oksigen (Tampubolon et al., 2023).

Kandungan nikotin dalam rokok dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah akibat pelepasan katekolamin, serta memicu pembekuan darah. Hal ini berakibat pada naiknya detak jantung dan tekanan darah (Leutualy et al., 2022). Sementara itu, karbon monoksida (CO) dalam asap rokok menyebabkan penurunan saturasi hemoglobin, yang langsung mengurangi pasokan oksigen ke jaringan tubuh, termasuk otot jantung, sekaligus mempercepat proses aterosklerosis. Perokok juga rentan mengalami *dose effect*, di mana semakin dini seseorang mulai merokok, semakin besar pula risikonya untuk mengalami komplikasi kesehatan, termasuk PJK (Johanis et al., 2020).

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner

Gaya hidup sedentari merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung koroner. Melakukan olahraga secara rutin dengan intensitas sedang hingga berat terbukti mampu menurunkan risiko gangguan kardiovaskular. Latihan fisik teratur membantu mengatur kadar kolesterol, mengontrol diabetes dan berat badan berlebih, serta dapat menormalkan tekanan darah pada sebagian individu (Saraswati & Lina, 2020). Namun, olahraga yang dilakukan secara tidak teratur atau dengan intensitas mendadak justru dapat memicu serangan angina pada penderita PJK. Kondisi nyeri dada ini muncul akibat kurangnya pasokan oksigen ke sel-sel miokardium karena adanya gangguan aliran darah melalui arteri koroner yang mengalami penyempitan (aterosklerosis) (Lestari et al., 2023).

Latihan fisik berintensitas tinggi sebaiknya dihindari karena berpotensi menimbulkan komplikasi jantung seperti aritmia dan kardiotoxikitas. Kardiotoxikitas merujuk pada kerusakan jaringan jantung yang disebabkan oleh pelepasan zat kimia tertentu, sehingga mengganggu kemampuan pompa jantung. Sebaliknya, aktivitas fisik yang teratur dan seimbang memberikan berbagai manfaat seperti peningkatan kadar HDL, perbaikan sirkulasi koroner yang dapat menekan risiko PJK, peningkatan kapasitas paru dan suplai oksigen ke otot jantung, penurunan berat badan, serta pengurangan kadar trigliserida dan tekanan darah (Rondonuwu et al., 2020).

Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner

Hipertensi adalah salah satu pemicu utama penyakit jantung koroner (KHK) dan sering dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Asupan garam yang berlebihan, konsumsi makanan dengan lemak tinggi dan kolesterol, dan kurangnya serat dapat meningkatkan tekanan darah. Hipertensi menempatkan tekanan pada jantung ketika memompa darah dan merusak pembuluh darah (Johanis et al., 2020). Dalam jangka panjang, hipertensi dapat merusak arteri koroner. Ketika plak menumpuk di dinding pembuluh darah, maka akan membuatnya menebal, mengeras, dan kehilangan kelenturan, sehingga menghambat aliran darah (Tampubolon et al., 2023). Kerusakan endotel akibat kondisi ini dapat memicu aterosklerosis, mengganggu fungsi jantung, dan akhirnya menyebabkan PJK (Aisyah et al., 2022).

Hubungan Diabetes Melitus Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh tingginya kadar gula dalam darah, sebuah kondisi yang dikenal sebagai hiperglikemia, yang terjadi akibat penurunan produksi insulin. Penderita diabetes memiliki risiko dua kali lipat untuk mengembangkan penyakit jantung. Jika diabetes tidak dikelola dengan baik, konsekuensinya bisa sangat serius, termasuk komplikasi pada sistem pembuluh darah, seperti penyakit jantung koroner (Rahmawati et al., 2020).

Kadar gula darah yang tinggi memaksa jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Kelebihan glukosa dalam aliran darah bisa merusak dinding pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat memicu terjadinya penyakit jantung koroner. Selain itu, tingginya kadar gula darah turut meningkatkan risiko terbentuknya gumpalan darah, yang dapat menyumbat pembuluh dan mengganggu sirkulasi. Kondisi ini menyebabkan darah menjadi lebih kental, sehingga jantung harus memompa dengan tenaga lebih besar. Dampaknya, penderita bisa mengalami keluhan seperti detak jantung tidak teratur, mudah lelah, hingga menurunnya stamina. Keadaan ini akan semakin memburuk apabila terdapat timbunan lemak di sekitar jantung, karena dapat mempersempit pembuluh darah dan menghambat aliran darah secara optimal. Semua ini pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya gangguan kardiovaskular yang lebih serius, seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK) (Bachtiar et al., 2023).

Hubungan Pengetahuan Masyarakat Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner

Peningkatan angka penderita penyakit jantung koroner (PJK) erat kaitannya dengan rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan upaya pencegahannya. Kurangnya pemahaman tentang pola makan sehat, bahaya gaya hidup sedentari, serta dampak merokok dan konsumsi makanan tinggi lemak/garam menyebabkan banyak individu cenderung menerapkan kebiasaan yang memperburuk risiko PJK. Dalam hal ini, edukasi kesehatan memegang peranan krusial dalam mengubah perilaku masyarakat. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola

makan seimbang, berolahraga secara teratur, dan mengelola faktor risiko seperti hipertensi dan diabetes ternyata sangat efektif dalam mendorong gaya hidup yang lebih sehat. Oleh karena itu, penguatan interaksi berbasis pendidikan menjadi sangat penting untuk menurunkan prevalensi Penyakit Jantung Koroner (PJK). Upaya ini tidak hanya membantu dalam pencegahan penyakit, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Arisandi & Hartati, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyakit Jantung Koroner (PJK) di Indonesia terus meningkat akibat gaya hidup tidak sehat seperti pola makan tinggi lemak, merokok, kurang aktivitas fisik, serta kondisi medis seperti hipertensi dan diabetes. Rendahnya pengetahuan masyarakat, terutama pada remaja dan dewasa muda, memperburuk risiko ini. Kajian menunjukkan korelasi kuat antara gaya hidup dan pengetahuan gizi dengan kejadian PJK. Edukasi kesehatan dan perubahan perilaku menjadi kunci utama dalam pencegahan dan pengendalian PJK secara efektif. Oleh karena itu sebagai saran, perlu dilakukan upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat melalui pendidikan kesehatan sejak dini, promosi pola makan seimbang, peningkatan aktivitas fisik, serta penyuluhan tentang bahaya merokok dan pentingnya kontrol tekanan darah serta kadar gula. Keterlibatan aktif tenaga kesehatan, keluarga, dan institusi pendidikan sangat diperlukan untuk menciptakan budaya hidup sehat guna menekan angka kejadian PJK di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. Z., Jafar, N., & Patimah, S. (2023). Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas hidup Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD Andi Djemma kabupaten Luwu Utara: Analysis of factors that influence the quality of life of coronary heart disease patients at Andi Djemma Regional Hospital, North Luwu district. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 4(2), 109-116..
- Aisyah, R. W., & Dharmawati, L. (2021). Hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian penyakit jantung koroner pada pasien rawat jalan di rsud dr. Moewardi. *Jurnal Medika Indonesia*, 2(2), 21-28.
- Aisyah, A., Hardy, F. R., Pristya, T. Y., & Karima, U. Q. (2022). Kejadian penyakit jantung koroner pada pasien di RSUD Pasar Rebo. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(4), 250-260.
- Arisandi, Y., & Hartati, S. (2022). Hubungan Faktor Resiko Usia, Pengetahuan, Dan Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2).
- Astuti, S. C. D., & Olii, N. (2022). Faktor Risiko Penyakit Jantung Pada Remaja Putri. *Jambura: Journal Of Health Sciences and Research*, 4 (2), 546-556.
- Bachtiiar, L., Gustaman, R. A., & Maywati, S. (2023). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner (Pjk). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 19(1), 52-60.
- Hanifah, W., Oktavia, W. S., & Nisa, H. (2021). Faktor Gaya Hidup Dan Penyakit Jantung Koroner: Review Sistematis Pada Orang Dewasa Di Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 44(1), 45-58.

- HS, A. S., Supriyanto, D., Yulisatria, G., & Malasari, C. A. (2024). Jalan Kaki Sebagai Salah Satu Faktor Dalam Menjaga Kesehatan Jantung. *Griya Cendikia*, 9(2), 221-228.
- Johanis, I., Hinga, I. A. T., & Sir, A. B. (2020). Faktor risiko hipertensi, merokok dan usia terhadap kejadian penyakit jantung koroner pada pasien di rsud prof. dr. wz johannes kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 33-40.
- Kaban, A. R., Dedi, D., Bakti, A. S., & Sibagariang, I. (2025). Hubungan Hipertensi dengan Life Style pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit Wulan Windy. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 3(1), 01-14.
- Lestari, S. D., Wahyuningsih, I. S., & Amal, A. I. (2023). Gambaran aktivitas fisik dan tingkat kenyamanan pasien dengan penyakit jantung koroner. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 575-582.
- Leutualy, V., Siauta, M., Madiuw, D., Tasijawa, F. A., Lilipory, M., Tubalawony, S. L., & Embuai, S. (2022). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Serangan Berulang Pasien Penyakit Jantung Koroner; Literature Review. *JUSTE (Journal of Science and Technology)*, 3(1), 68-79.
- Marlinda, R., Dafriani, P., & Irman, V. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11 (2), 253-257.
- Marniati, A. D., SE, M. K., & Notoatmodjo, S. (2022). *Lifestyle of determinant: Penderita penyakit jantung koroner*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Mumpuni, M., Kusumastuti, I., & Manurung, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Kolesterol Darah Penderita Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 10(2), 279-294.
- Novia, V. R., Anggraini, S. S., & Yusuf, R. N. (2023). *Gaya Hidup Penyakit Jantung Koroner*. Sleman: Deepublish.
- Nurachmah, E., Maria, R., & Adam, M. (2024). Sedentary Lifestyle dan Metabolic Syndrome sebagai Predictor Kejadian Sindrom Koroner Akut pada Dewasa Muda. *Journal of Telenursing (Joting)*, 6(1), 79-87.
- Nurhijriah, S., Patimah, S., & Yusuf, R. A. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik, Perilaku Menetap, Status Gizi dan Gangguan Kesehatan Mental terhadap Penyakit Jantung Koroner. *Window of Public Health Journal*, 3(3), 400-406.
- Rachmawati, F., Hidayah, F. N., Safitri, H., Ersaputri, T., Fauziah, Z. A., & Arini, L. D. D. (2025). Hubungan Pengetahuan Pola Makan dengan Faktor Risiko Penyakit Jantung pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(1), 12-19.
- Rahayu, D. C., Hakim, L., & Harefa, K. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Penyakit Jantung Koroner Di Rsud Rantau Prapat Tahun 2020. *PREPOTIF J. Kesehat. Masy*, 5(2), 1055-1057.

- Rahmawati, I., Dwiana, D., & Ratiyun, R. S. (2020). Hubungan Diabetes Melitus (DM) dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK) pada Pasien yang Berobat di Poli Jantung: Ida Rahmawati. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(1), 56-62.
- Rondonuwu, R., Tuegeh, J., Bahuwa, S., & Sarimin, D. S. (2020). Aktivitas Fisik dan Penyakit Jantung Koroner. In *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020* ISBN: 978-623-93457-1-6 (pp. 60-68).
- Saraswati, D., & Lina, N. (2020). Faktor risiko penyakit jantung pada masyarakat di pos pembinaan terpadu (Posbindu) Puskesmas Cibeureum. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 1-7.
- Suratun, S. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11(2), 151-160.
- Tampubolon, L. F., Ginting, A., & Turnip, F. E. S. (2023). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK) di Pusat Jantung Terpadu (PJT). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1043-1052.
- Triyono, D., Liani, R., Utami, A. W., Tristiyanti, S., & Supriatna, A. (2025). Penyakit Jantung Koroner Di Indonesia: Peran Faktor Risiko Dan Upaya Pencegahan. *HUMANIS: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora*, 17(1), 86-94.
- Umara, A. F., Novitawati, D., & Irawati, P. (2023). Hubungan Pengetahuan Faktor Risiko Penyakit Jantung dengan Perilaku Pola Makan Mahasiswa Teknik. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 6(2), 210-220.