

Faktor Risiko Pola Makan dan Hubungannya dengan Penyakit Jantung pada Pria dan Wanita Dewasa di Provinsi Lampung

Reni Zuraida

Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Penyakit jantung adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia termasuk Indonesia. Perubahan gaya hidup seperti pola makan yang menjurus ke sajian siap santap yang tidak sehat dan tidak seimbang karena mengandung kalori, lemak, protein, dan garam tinggi tapi rendah serat pangan disinyalir menjadi faktor risiko meningkatnya prevalensi penyakit jantung. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis faktor risiko pola makan dan hubungannya dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini menganalisis faktor risiko pola makan yang berhubungan dengan penyakit jantung antara lain kebiasaan konsumsi sayur dan buah, kebiasaan konsumsi makanan berlemak, kebiasaan makanan asin, kebiasaan konsumsi alkohol pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diambil dari data Riset Kesehatan Dasar 2007 Provinsi Lampung oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Indonesia. Prevalensi penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung adalah 3,8 %. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan asin dengan penyakit jantung (OR=1,17). Tidak terdapat hubungan antara riwayat konsumsi alkohol dalam 12 bulan terakhir dengan penyakit jantung ($p=0,226$). Didapatkan konsumsi sayur dan buah merupakan faktor protektif terhadap penyakit jantung (OR=0,83). Simpulan, penderita jantung Provinsi Lampung harus memperhatikan pola makan meliputi mengurangi konsumsi makanan asin dan meningkatkan konsumsi sayur dan buah. [JuKe Unila 2015; 5(9):18-22]

Kata kunci: penyakit jantung, pola makan, Provinsi Lampung

Dietary Risk Factors and Corelation with Heart Disease on Men and Woman in Lampung Province

Abstract

Heart disease is the leading cause of death around the world, including Indonesia. Lifestyle changes such as diet leads to a dish ready to eat unhealthy and unbalanced because it contains high of calories, fat, protein, and salt but low in dietary fiber is suppose to be the increased prevalence of risk factors for heart disease. The purpose of this research is to analyze the risk factors related to diet and heart disease in men and women in the Province of Lampung. This study used a cross-sectional study design. This study analyzed the dietary risk factors associated with heart disease, among others, fruit and vegetable consumption habits, habits of consumption of fatty foods, salty food habits, alcohol consumption habits in men and women in the Province of Lampung. The data used in this study is a secondary data drawn from the data of Health Research 2007 Province of Lampung by the Agency for Health Research and Development, Ministry of Health of Indonesia. The prevalence of heart disease in men and women in the Province of Lampung is 3.8%. There is a relationship between the consumption of salty foods with heart disease (OR=1.17). There was no relationship between a history of alcohol consumption in the past 12 months with heart disease ($p=0.226$). The consumption of fruits and vegetables are protective factor against heart disease (OR=0.83). Conclusion, patients with heart disease should pay attention to diet includes reducing the consumption of salty foods and increasing the consumption of vegetables and fruit. [JuKe Unila 2015; 5(9):18-22]

Keywords: diet, heart disease, Province of Lampung

Korespondensi: dr. Reni Zuraida, M.Si., Alamat Jalan Soemantri Brodjonegoro No.1, HP 081319341057, e-mail zuraidareni@yahoo.com

Pendahuluan

Pada bidang ekonomi, penyakit jantung adalah beban berat untuk negara-negara dengan pendapatan rendah-menengah. Penyakit jantung dan stroke diperkirakan menurunkan pendapatan perkapita negara sebesar 1-5% per tahun. Hal ini disebabkan karena banyak orang yang meninggal lebih cepat, contohnya di negara Cina diperkirakan

dalam 10 tahun (tahun 2006-2015) akan kehilangan pendapatan sebesar 558 miliar dolar Amerika karena penyakit jantung, stroke, dan diabetes.¹

Penyakit jantung yang umumnya ditakuti adalah jantung koroner karena menyerang pada usia produktif dan dapat menyebabkan serangan jantung hingga kematian mendadak. Pada tahun 2009 di Amerika Serikat

diperkirakan 785.000 orang menderita penyakit jantung koroner dan sekitar 470.000 orang meninggal karena serangan jantung, sementara sisanya mengalami disabilitas yang mengakibatkan berkurangnya produktifitas kerja.² Menurut *American Heart Association* (2010)³, yang menjadi faktor risiko penyakit jantung adalah faktor genetik, gaya hidup, status kesehatan, dan status sosial ekonomi. Faktor risiko yang termasuk faktor genetik (bawaan) adalah penambahan usia, jenis kelamin pria, ras, dan riwayat keluarga sedangkan faktor risiko yang termasuk gaya hidup adalah diet tinggi lemak dan kurang serat, merokok, aktivitas fisik yang kurang, stres, dan konsumsi alkohol yang berlebihan, serta yang termasuk status kesehatan adalah diabetes mellitus, dislipidemia, dan hipertensi.³

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, prevalensi penyakit jantung di Provinsi Lampung sebesar 2,6%.⁴ Beberapa faktor risiko penyakit jantung antara lain kurang konsumsi sayur buah, pola konsumsi makanan berisiko seperti makanan manis, asin, berlemak, jeroan, dan berkafein. Belum adanya penelitian spesifik yang meneliti tentang hubungan antara faktor-faktor risiko dengan penyakit jantung di Provinsi Lampung dirasa perlu dilakukan penelitian yang mengkaitkan faktor-faktor risiko tersebut dengan penyakit jantung. Penelitian ini untuk mengetahui kejadian penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung serta menganalisis faktor risiko pola makan dan hubungannya dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kejadian penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung dan menganalisis faktor risiko pola makan dan hubungannya dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung. Analisis data dilaksanakan pada bulan Maret-Mei 2011. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung yang terdapat dalam data Riskesdas 2007. Didapatkan sampel penelitian berjumlah 14.493 responden. Variabel bebas yang diteliti dalam penelitian ini adalah pola makan pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung,

sedangkan variabel terikatnya adalah penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung. Variabel pola makan diidentifikasi melalui variabel turunan antara lain kebiasaan konsumsi sayur dan buah, kebiasaan konsumsi makanan berlemak, kebiasaan makanan asin, kebiasaan konsumsi alkohol dengan menggunakan kuesioner yang dikembangkan dalam penelitian Riskesdas Kementerian Kesehatan. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diambil dari data Riskesdas 2007 Provinsi Lampung oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Indonesia. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis *Chi-Square*, dengan tingkat kepercayaan 95% dan derajat kemaknaan yang dipakai adalah pada alpha 0,05.

Hasil

Dari hasil penelitian didapatkan data jumlah laki-laki (50,3%) di Provinsi Lampung lebih banyak daripada perempuan (49,7%). Distribusi usia pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung sejalan dengan piramida penduduk Indonesia, yakni didapatkan kelompok masyarakat berusia ≥ 45 tahun jumlahnya lebih sedikit daripada penduduk usia di bawahnya.⁵

Lebih dari setengah (58,2%) pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung tidak tamat wajib belajar 9 tahun (hingga tingkat SLTP). Rata-rata pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung hanya tamat Sekolah Dasar (SD). Sementara itu, pria dan wanita dewasa yang tamat dari perguruan tinggi hanya 5%.

Distribusi pekerjaan pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung yang terbanyak adalah petani (40,9%). Hal ini sejalan dengan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2010 yang menyatakan bahwa jumlah petani mencapai 44 persen dari total angkatan kerja di Indonesia atau pekerjaan terbanyak yang dilakukan oleh penduduk Indonesia.⁵

Dari total sampel 14.493, didapatkan sampel yang memiliki riwayat konsumsi alkohol dalam 12 bulan terakhir adalah sekitar 2,3%, yang tidak minum alkohol dalam 12 bulan terakhir sebanyak 97,7%.

Dari total sampel 14.493, didapatkan hanya sebanyak 227 (1,6%) sampel yang mengkonsumsi alkohol setiap bulan dengan rincian "setiap 5 hari atau lebih tiap minggu"

sebanyak 8 orang, sebanyak “1-4 kali tiap minggu” sebanyak 0,1%, sebanyak “1-3 kali tiap bulan sebanyak 0,6%, sebanyak “<1x tiap bulan” sebanyak 0,7%.

Dari total sampel 14.493, terlihat bahwa jenis minuman beralkohol yang dikonsumsi oleh pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung adalah *anggur/wine* (0,9%), *whiskey/vodka* sebanyak 0,1%, dan bir sebanyak 0,4%. *Anggur/wine* pada umumnya mengandung sekitar 16-18% alkohol, vodka biasanya memiliki kandungan alkohol sebesar 35-60%.⁶

Dari total sampel 14.493, didapatkan hanya 10,1% saja pria dan wanita dewasa Provinsi Lampung yang cukup memenuhi kebutuhan serat perharinya, sementara 89,9% responden kurang mengkonsumsi sayur dan buah perharinya.

Dari total sampel 14.493, didapatkan konsumsi makanan berlemak pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung bahwa sampel yang sering mengkonsumsi makan berlemak sebesar 6,24%, sedangkan yang jarang mengkonsumsi makanan berlemak sebesar 73,56%, tidak pernah sebanyak 17,2%, dan tidak menjawab sebesar 3%.

Dari total sampel 14.493, didapatkan konsumsi makanan asin pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung bahwa sampel yang sering mengkonsumsi makan asin sekitar 24,5%, jarang mengkonsumsi 63,5%, tidak pernah mengkonsumsi 9,1%.

Analisa bivariat mengenai hubungan konsumsi alkohol dalam 12 bulan terakhir dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung didapatkan $p=0,226$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara riwayat konsumsi alkohol dalam 12 bulan terakhir dengan penyakit jantung.

Tabel 1. Hubungan Konsumsi Alkohol 12 Bulan Terakhir dengan Penyakit Jantung

Konsumsi Alkohol 12 Bulan Terakhir	Penyakit Jantung			
	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Ya	17	3,1	316	2,3
Tidak	540	96,9	13.620	97,7
Total	557	100	13.936	100

Analisa bivariat mengenai hubungan konsumsi alkohol dalam 1 bulan terakhir dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung didapatkan

$p=0,753$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara riwayat konsumsi alkohol dalam 1 bulan terakhir dengan penyakit jantung.

Tabel 2. Hubungan Konsumsi Alkohol 1 Bulan Terakhir dengan Penyakit Jantung

Konsumsi Alkohol 1 Bulan Terakhir	Penyakit Jantung			
	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Ya	11	64,7	216	68,4
Tidak	6	35,3	100	31,6
Total	17	100	316	100

Dari hasil analisa bivariat mengenai hubungan frekuensi minum minuman beralkohol dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung didapatkan $p=0,926$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi alkohol dengan penyakit jantung.

Tabel 3. Hubungan Frekuensi Minum Minuman Beralkohol dengan Penyakit Jantung pada Pria dan Wanita Dewasa di Provinsi Lampung.

Frekuensi Minum Minuman Beralkohol	Penyakit Jantung			
	Ya		Tidak	
	N	%	n	%
≥ 5 Hari Tiap Minggu	0	0	8	3,7
1-4 Hari Tiap Minggu	1	9,1	20	9,3
1-3 Hari Tiap Bulan	5	45,5	88	40,7
< 1 Kali Tiap Bulan	5	45,5	100	46,3
Total	11	100	216	100

Analisa mengenai hubungan jenis minuman beralkohol yang dikonsumsi dengan penyakit jantung didapatkan $p=0,252$ artinya tidak terdapat hubungan antara jenis minuman yang dikonsumsi dengan penyakit jantung.

Analisa mengenai hubungan konsumsi sayur dan buah dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung didapatkan $p=0,001$ yang artinya terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan penyakit jantung. Didapatkan pula nilai *Odds Ratio* (OR) adalah 0,83. Karena nilai OR <1 maka konsumsi sayur dan buah merupakan faktor protektif terhadap penyakit jantung.

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Penyakit Jantung

Konsumsi Sayur dan Buah	Penyakit Jantung			
	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Cukup	66	4,5	1400	10
Kurang	491	95,5	12.539	90
Total	557	100	13.936	100

Dari hasil analisa secara bivariat mengenai hubungan konsumsi makanan asin dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Makanan Asin dengan Penyakit Jantung

Konsumsi Makanan Asin	Penyakit Jantung			
	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Sering	145	26	3.411	24,5
Jarang	325	58,3	8.875	63,7
Tidak Pernah	74	13,3	1.240	8,9
Tidak Menjawab	13	2,3	410	2,9
Total	557	100	13.936	100

Analisa bivariat mengenai hubungan konsumsi makanan berlemak dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung didapatkan nilai $p=0,471$.

Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan prevalensi penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di provinsi Lampung adalah 3,8%. Untuk penduduk Indonesia, perilaku minum alkohol seringkali periodik.⁴ Jadi bukan merupakan suatu kebiasaan seperti penduduk dinegara-negara maju misalnya negara-negara Eropa. Konsumsi alkohol dalam 1 bulan terakhir pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung adalah 1,6%. Konsumsi alkohol yang berlebihan dan sering, dapat merusak jantung dan meningkatkan tekanan darah. Selain itu juga dapat meningkatkan jumlah lemak yang beredar dalam darah serta meningkatkan kadar trigliserid.^{6,7} Tidak terdapat hubungan antara riwayat konsumsi alkohol dalam 12 bulan terakhir dengan penyakit jantung ($p=0,226$). Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa konsumsi alkohol jangka panjang dan peminum berat berhubungan dengan penyakit jantung karena menyebabkan kelemahan otot jantung.⁸⁻¹⁰

Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi alkohol dengan penyakit jantung ($p=0,926$). Teori yang ada menyatakan bahwa konsumsi alkohol jangka panjang dan peminum berat yaitu orang-orang yang mengkonsumsi alkohol lebih dari 2-3 gelas ukuran standar (1 satuan minuman standar yang mengandung 8-13 g etanol, misalnya terdapat dalam 1 gelas/botol kecil/kaleng (285-330 ml) bir/1 gelas kerucut (60 ml) aperitif/1

sloki (30 ml) *whiskey*/1 gelas kerucut (120 ml) anggur) yang berisiko terkena penyakit jantung, bukan frekuensi minum.¹¹

Kebutuhan ideal manusia akan serat mencapai 25-35 gram setiap hari. Hal ini terpenuhi bila setiap hari mengonsumsi 2-3 porsi nasi dari beras tumbuk yang masih ada kulit arinya, 1-2 porsi biji-bijian, 5-6 porsi sayur dan buah-buahan serta ditambah 8-10 gelas air agar serat berfungsi optimal.¹² Tingginya kebutuhan seseorang akan sayur dan buah (minimal 5-6 porsi) inilah yang menimbulkan sebagian besar pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung tidak dapat memenuhi kebutuhannya akan sayur dan buah setiap harinya. Hanya sebanyak 10,1% saja pria dan wanita dewasa Provinsi Lampung yang cukup memenuhi kebutuhan serat per hari.

Terdapat hubungan antara konsumsi makanan asin dengan penyakit jantung dengan $p=0,014$ dan $OR=1,17$. Nilai OR untuk sering mengkonsumsi makanan asin dibanding dengan jarang mengkonsumsi makanan asin adalah 1,17. Karena $OR >1$ maka konsumsi makanan asin termasuk faktor risiko penyakit jantung. Dapat dikatakan pula orang yang sering mengkonsumsi makanan asin mempunyai risiko 1,17 kali terkena penyakit jantung dibandingkan dengan orang yang jarang mengkonsumsi makanan-makanan yang asin.

Terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan penyakit jantung dengan $p=0,001$ dan $OR=0,83$. Karena nilai $OR <1$ maka konsumsi sayur dan buah merupakan faktor protektif terhadap penyakit jantung. Artinya semakin banyak konsumsi sayur dan buah maka akan memberikan manfaat sebagai faktor protektif bagi jantung.

Analisa bivariat mengenai hubungan konsumsi makanan berlemak dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung didapatkan $p=0,471$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan penyakit jantung. Hubungan lemah antara konsumsi makanan berlemak dengan penyakit jantung pada data ini dapat diakibatkan beberapa hal, antara lain banyaknya sampel (22,3%) yang menderita penyakit jantung tapi tidak dapat mengidentifikasi jenis makanan yang mereka makan berlemak atau tidak berlemak, sehingga hubungannya menjadi sulit ditentukan dengan pasti.¹³

Simpulan

Prevalensi penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di provinsi Lampung adalah 3,8 %. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan asin dengan penyakit jantung didapatkan nilai $p=0,014$ dengan $OR=1,17$ artinya dapat dikatakan pula orang yang sering mengkonsumsi makanan asin mempunyai risiko 1,17 kali terkena penyakit jantung dibandingkan dengan orang yang jarang mengkonsumsi makanan asin. Tidak terdapat hubungan antara riwayat konsumsi alkohol dalam 12 bulan terakhir dengan penyakit jantung ($p=0,226$). Demikian juga tidak terdapat hubungan antara jenis minuman yang dikonsumsi dengan penyakit jantung ($p=0,252$). Terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan penyakit jantung pada pria dan wanita dewasa di Provinsi Lampung ($p=0,000$) Didapatkan pula nilai OR -nya adalah 0,83. Karena nilai $OR < 1$ maka konsumsi sayur dan buah merupakan faktor protektif terhadap penyakit jantung. Upaya-upaya pencegahan atas faktor-faktor risiko penyakit degeneratif terkait penyakit jantung terutama yang terkait pola makan perlu dilakukan segenap komponen masyarakat. Berbagai cara bisa dilakukan diantaranya dengan mengencangkan sosialisasi di berbagai tempat seperti kampus, Posyandu, Puskesmas, Rumah Sakit, Klinik Gizi, dan tempat-tempat kerja lainnya. Perlu adanya penelitian lanjutan yang menganalisis kadar kolesterol dikaitkan dengan kejadian penyakit jantung mengingat dalam penelitian ini kejadian penyakit jantung sebatas didekati dengan diagnosis klinis, tanpa didukung dengan pengukuran aspek biomedis.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. World heart day 2009 [internet]. Geneva: WHO; 2009 [diakses tanggal 12 Maret 2010]. Tersedia dari: http://www.who.int/entity/cardovascular_disease/en
2. Centers for Disease Control and Prevention. February is American heart month [internet]. Atlanta: CDC; 2009 [diakses tanggal 12 Maret 2010]. Tersedia dari: <http://www.cdc.gov>
3. American Heart Association. Risk factors and coronary heart disease. USA: AHA; 2010 [diakses tanggal 12 Maret 2010]. Tersedia dari: <http://www.americanheart.org>.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar 2007 [internet]. Jakarta: Kemenkes RI; 2008 [diakses tanggal 13 Maret 2010]. Tersedia dari: <http://www.litbang.depkes.go.id>
5. Badan Pusat Statistik. Kependudukan [internet]. Jakarta: BPS; 2010 [diakses tanggal 10 Maret 2010]. Tersedia dari: <http://www.bps.go.id/kependudukan>
6. Xu J, Adar SE, Loria C, Uri G, Howard BV, Zephier EM, et al. Dietary fat intake and risk of coronary heart disease: the strong heart study. *Am J Clin Nutr.* 2006; 84:894-902.
7. Sun Q, Ma J, Campos H, Hu FB. Plasma and erythrocyte biomarkers of dairy fat intake and risk of ischemic heart disease. *Am J Clin Nutr.* 2007; 86:929-37.
8. British Heart Foundation. Alcohol and heartdisease [internet]. UK: BHF; 2008 [diakses tanggal 17 Maret 2010]. Tersedia dari: <http://www.drinkaware.co.uk>
9. Duggirala MK, Bridges CM, McLoed TG. Alcohol and coronary heart disease. *N Engl J Med.* 2003; 348(17):1719-22.
10. Lee DH, Folsom AR, Jacobs DR. Iron, zinc, and alcohol consumption and mortality from cardiovascular diseases: the Iowa women's health study. *Am J Clin Nutr.* 2005; 81:787-91.
11. Kabagambe EK, Baylin A, Narvaez ER, Rimm EB, Campos H. Alcohol intake, drinking patterns, and risk of nonfatal acute myocardial infarction in Costa Rica. *Am J Clin Nutr.* 2005; 82:1336-45.
12. He M, Dam RMV, Rimm E, Hu FB, Qi Lu. Whole-grain, cereal fiber, bran, and germ intake and the risks of all-cause and cardiovascular disease-specific mortality among women with type 2 diabetes mellitus. *Circulation.* 2010; 121:2162-8.
13. Nurlita H. Pola makan bergizi seimbang untuk penyakit jantung [internet]. Jakarta: Depkes RI; 2010 [diakses tanggal 17 Maret 2010]. Tersedia dari: <http://www.gizikia.depkes.go.id>