

**PENELITIAN**  
**FAKTOR RISIKO GAYA HIDUP PADA PENYAKIT IMA**  
**(*INFARK MIOCARD ACUTE*)**

**Di Poli Jantung RSUD Dr. Harjono Ponorogo**



**Oleh:**

**RARA ATIKARANI**

**NIM 12612157**

**PRODI D III KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2015**

**FAKTOR RISIKO GAYA HIDUP PADA PENYAKIT IMA  
(INFARK MIOCARD ACUTE)**

Di Poli Jantung RSUD Dr. Harjono Ponorogo

PENELITIAN

Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

**RARA ATIKARANI**

**12612157**

**PRODI D III KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2015**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Karya Tulis oleh :RARA ATIKARANI

Judul :FAKTOR RISIKO GAYA HIDUP PADA PENYAKIT IMA

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada

Tanggal : 9 July 2015

Oleh :

Pembimbing I



Cholik Harun Rosjidi, APP, M.Kes  
NIDN. 0022027201

Pembimbing II



Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep  
NIDN. 0714127901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S. Kep., Ns., M. Kep  
NIDN. 0717107001

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Tulis Ilmiah di Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal : Sabtu, 1 Agustus 2015

Tim Penguji

Ketua : Lina Ema P., S.Kep.,Ns.,M.Kep

Anggota: 1. Filia Icha S., S.Kep.,Ns.,M.Kep

2. Cholik Harun Rosjidi, APP.,M.Kes

Tanda Tangan

.....  
.....  
.....

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Nur Hafidzah, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0717107001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RARA ATIKARANI

NIM : 12612157

Instansi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah: “Faktor Risiko Gaya Hidup pada Penyakit IMA” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 10 Oktober 2014

Yang menyatakan



Rara Atikarani  
12612157

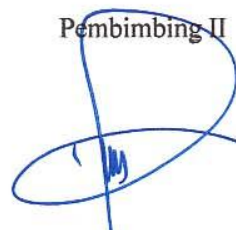
Mengetahui,

Pembimbing I



Cholik Harun Rosjidi, APP, M.Kes  
NIDN. 0022027201

Pembimbing II



Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep  
NIDN. 0714127901

## **ABSTRAK**

### **Faktor Risiko Gaya Hidup Pada Penyakit IMA**

**Di RSUD Dr. Hardjono Ponorogo**

**Oleh: Rara Atikarani**

IMA adalah kematian otot jantung, salah satu penyebabnya perubahan pola gaya hidup. Peningkatan jumlah kematian penderita PJK bertambah tiap tahunnya. Pada penelitian ini bertujuan mengetahui faktor risiko gaya hidup yang paling dominan pada penyakit IMA yaitu kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, serta kebiasaan diet berlemak, tinggi natrium, tinggi glukosa, serta berserat.

Design penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah pasien IMA yang menjalani rawat jalan di RSUD Dr. Hardjono Ponorogo. Sebanyak 60, yang diambil teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner IPAQ, BHF, dan *Tobacco Use Questionnaire*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor paling dominan pada penyakit IMA adalah pola diet konsumsi karbohidrat berlebih 93.3%, kurangnya aktivitas fisik 70%, asupan lemak berlebih 65%, kurangnya konsumsi buah dan sayur dalam satu minggu 62%, asupan gula berlebih 57%, asupan garam berlebih 40%, merokok 43.37%, yang terendah adalah konsumsi alkohol sebesar 8.3%.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa faktor risiko terbesar adalah pada pola diet. Pentingnya menjaga diet untuk mencegah penyakit jantung dalam mengkonsumsi buah dan sayur, menyeimbangkan antara asupan karbohidrat serta makanan berserat. Menjaga kebugaran tubuh dengan beraktivitas fisik kurang lebih 30 menit. Tidak merokok. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya mengenai identifikasi faktor risiko gaya hidup dengan angka kejadian IMA.

Kata Kunci: IMA, Faktor Risiko, Gaya Hidup.

**ABSTRACT**  
**Lifestyle Risk Factors to Acute Myocardial Infarction(AMI) Disease**  
**At Dr. HardjonoHospital Ponorogo**

By  
RaraAtikarani

*Acute Myocardial Infarction(AMI) is the damage of heart muscle which is caused by the changes of life style. Every year death also rised of CVD. This study aims to identify most dominant lifestyle risk factors on disease AMI namely smoking, alcohol consumption, physical activity and dietary habits fat, high-sodium, high glucose, as well as fiber.*

*This study was descriptive study used cross sectional design. The populations of this study were patients who underwent ambulatory of AMI disease in Dr. Hardjono Hospital, Ponorogo with 60 patients as the sample. The data was collected using questionnaires IPAQ, BHF, and Tobacco Use Questionnaire.*

*The results of the study of 60 respondents outpatients showed the most dominant factor in disease AMI is the amount of consumption of dietary carbohydrates 93.3%, 70% lack of physical activity, 65% excess fat intake, lack of consumption of fruits and vegetables in one week 62%, 57% excess sugar intake, intake 40% excess salt, , smoking 43.37% and the lowest is alcohol consumption amounted to 8.3%.*

*From the results, it can be concluded that the biggest risk factor is the diet. The importance of maintaining a diet to prevent heart disease in consuming fruits and vegetables, as well as the balance between carbohydrate intake of fibrous foods. Exercising less than 30 minutes and avoiding smoking habits will maintain the health of the body. The Recommendations for further research will be discuss about identification of risk factors for the incidence of lifestyle with AMI.*

**Keywords: AMI, Risk Factors, Lifestyle.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat serta rahmat-nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Faktor Risiko Gaya Hidup Pada Penyakit IMA di Poli Jantung RSUD Dr. Hardjono”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat penyelesaian Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat banyak bimbingan serta dukungan dari orang-orang terdekat. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Siti Munawaroh, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penyusunan proposal ini.
2. Cholik Harun Rosjidi APP, M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran serta dukungan untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan proposal ini.
3. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan proposal ini.
4. Direktur RSUD Dr. Hardjono Ponorogo yang telah mengizinkan serta memberikan kemudahan dalam proses penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.



5. Ayah Suprpto, Bunda Rulngaini, adek Vionita serta semua keluarga terdekat yang telah memberi dukungan baik moral maupun moril sehingga saya mampu menyelesaikan proposal ini.
6. Teman-teman tingkat III dan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas semua kerja sama, motivasi, dan doa yang selalu diberikan.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini. Hanya Allah SWT yang mampu membalas atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwasanya dalam proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu untuk menjadikan proposal ini jauh lebih baik kritikan serta saran yang sifatnya membangun sangat diperlukan.

Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Ponorogo, Juni 2015  
Penulis,

Rara Atikarani  
12612157

## DAFTAR ISI

Halaman Judul Depan .....	i
Halaman Judul Belakang.....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Pernyataan Keaslian Penulisan .....	v
Abstak .....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Daftar isi.....	x
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Lampiran .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Konsep IMA .....	9
2.1.1 Definisi IMA .....	9
2.1.2 Penyebab .....	9
2.1.3 Faktor Risiko .....	10
2.1.4 Gejala- gejala umum .....	10
2.1.5 Pemeriksaan Diagnostik.....	11
2.1.6 Komplikai IMA .....	13
2.2 Konsep Gaya Hidup .....	13

2.2.1 Definisi .....	13
2.2.2 Rokok .....	15
2.2.3 Alkohol.....	17
2.2.4 Aktivitas Fisik .....	18
2.2.5 Pola diet.....	19
2.3 Konsep Faktor Risiko.....	21
2.3.1 Sejarah.....	21
2.3.2 Pengertian Faktor Risiko.....	21
2.3.3 Macam-macam Faktor Risiko .....	21
2.3.4 Kegunaan Identifikasi Faktor Risiko.....	22
2.3.5 Kriteria Faktor Risiko.....	23
2.4 Kerangka Konsep .....	24
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
3.1 Desain Penelitian .....	25
3.2 Kerangka Kerja .....	26
3.3 Variabel Penelitian .....	27
3.4 Definisi Operasional.....	27
3.5 Sampling Desain .....	29
3.5.1 Populasi .....	29
3.5.2 Sampling.....	30
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data .....	30
3.6.1 Proses Pengumpulan Data .....	30
1. Pengumpulan Data.....	31
2. Instrument Penelitian .....	33
3. Waktu dan Tempat .....	34
3.6.2 Analisa Data .....	35
1. Data Umum (Data Demografi) .....	35
2. Data Khusus.....	37

3.7 Etika Penelitian .....	37
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	39
4.2 Keterbatasan Penelitian .....	40
4.3 Hasil Penelitian .....	41
4.3.1 Data Umum .....	41
4.3.2 Data Khusus .....	42
4.4 Pembahasan .....	44
4.4.1 Faktor Risiko Gaya Hidup Merokok .....	45
4.4.2 Faktor Risiko Gaya Hidup Alkohol .....	48
4.4.3 Faktor Risiko Gaya Hidup Aktivitas Fisik .....	49
4.4.4 Faktor Risiko Gaya Hidup Diet .....	50
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
5.1 Kesimpulan .....	55
5.2 Saran .....	55
5.2.1 Bagi Keluarga dan Masyarakat .....	55
5.2.2 Bagi Institusi Kesehatan dan Profesi .....	56
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Faktor Risiko Gaya hidup pada Penyakit <i>Infark Miocard Acute</i> .....	24
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Faktor Risiko Gaya Hidup pada Penyakit <i>Infark Miocard Acute</i> .....	26

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Operasional Faktor Risiko Gaya Hidup Pada Penyakit <i>Infarak Miocard Acute</i> .....	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan .....	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Faktor Risiko Gaya Merokok pada Penyakit IMA .....	43
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Faktor Risiko Gaya Konsumsi Alkohol pada Penyakit IMA.....	43
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Faktor Risiko Gaya Aktivitas Fisik pada Penyakit IMA .....	44
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Faktor Risiko Gaya Pola Diet pada Penyakit IMA.....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat-surat Ijin Penelitian .....	60
Lampiran 2	Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	65
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	66
Lampiran 4	Kisi-Kisi Kuesioner .....	67
Lampiran 5	Kuisisioner 1 .....	68
Lampiran 6	Kuisisioner 2 ( <i>IPAQ short</i> ) .....	70
Lampiran 7	Kuisisioner 3 ( <i>BHF QUISTIONNAIRE</i> ) .....	71
Lampiran 8	Tabel Tabulasi Responden .....	73
Lampiran 9	Tabel Tabulasi Silang .....	76
Lampiran 10	Tabel Tabulasi Silang .....	77
Lampiran 11	Rincian Biaaya Penelitian.....	78
Lampiran 12	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	79
Lampiran 13	Lembar Konsultasi .....	80