

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GAGAL JANTUNG DI RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH BABAT KABUPATEN LAMONGAN

*Sri Hananto Ponco\* Feriyadin Satrio Wibowo\*\**  
*Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan*

## ABSTRAK

Gagal jantung merupakan salah satu masalah kesehatan yang utama. Setengah dari pasien yang terdiagnosis gagal jantung, masih mempunyai harapan hidup 5 tahun, sebesar 62% pada pria dan 42% pada wanita. Etiologi gagal jantung disebabkan darah tidak mencapai jaringan dan organ (perfusi rendah) untuk menyampaikan oksigen yang dibutuhkan. Beberapa efek yang ditimbulkan dari perfusi rendah adalah pusing, kelesuan, kelelahan tidak toleransi terhadap latihan dan panas, ekstremitas dingin dan haluaran urine berkurang (oliguri) serta dapat menimbulkan dampak psikologis depresi, cemas, serta penurunan peran dalam keluarga. Desain penelitian menggunakan metode *Analitik* dengan pendekatan *case control*. Populasi sebanyak 26 pasien gagal jantung dan jumlah sampel 25 pasien gagal jantung dengan *teknik Simple Random Sampling*. Data diambil dengan kuisioner dan rekam medik/diagnose dokter di Rumah Sakit Muhammadiyah Babat Kabupaten Lamongan dengan variabel *independent* aktivitas fisik dan variabel *dependent* gagal jantung. Analisis hasil penelitian dengan menggunakan uji *Spearman* dengan bantuan *SPSS versi 16,0* didapatkan nilai  $r_s = 0,614$  dan  $p = 0,008$  dengan  $r_s = 0,521$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan terjadinya gagal jantung di Rumah Sakit Muhammadiyah Babat. Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian gagal jantung hasil yang diperoleh yaitu orang yang beraktivitas fisik baik lebih tidak beresiko terkena kejadian Gagal jantung dari pada orang yang beraktivitas fisik kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan aktivitas fisik dan kejadian gagal jantung di Rumah Sakit Muhammadiyah Babat Kabupaten Lamongan.

**Kata kunci:** *Aktivitas fisik, Gagal jantung*

## PENDAHULUAN

Gagal jantung merupakan salah satu masalah kesehatan yang utama. Setengah dari pasien yang terdiagnosis gagal jantung, masih mempunyai harapan hidup 5 tahun, sebesar 62% pada pria dan 42% pada wanita. Etiologi gagal jantung disebabkan darah tidak mencapai jaringan dan organ (perfusi rendah) untuk menyampaikan oksigen yang dibutuhkan. Beberapa efek yang ditimbulkan dari perfusi rendah adalah pusing, kelesuan, kelelahan tidak toleransi terhadap latihan dan panas, ekstremitas dingin dan haluaran urine berkurang (oliguri) serta dapat menimbulkan dampak psikologis depresi, cemas, serta penurunan peran dalam keluarga (Bunner & suddarth, 2002).

Berdasarkan perkiraan saat ini sekitar 61 juta orang di Amerika Serikat, menderita penyakit kardiovaskuler, diantaranya penyakit jantung, Prevalensi kasus gagal jantung mencapai 2 juta orang dengan 400 ribu per tahun. Walaupun angka yang pasti belum ada untuk seluruh Indonesia dapat diperkirakan jumlah penderita gagal jantung akan bertambah setiap tahunnya (Anurogo, 2009).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada Oktober 2014 di RSM Babat didapatkan data pada tahun 2013 terdapat sebanyak 117 (10,09%) pasien Gagal Jantung atau dari 1159 semua kasus penyakit. Tahun 2014 terdapat kasus gagal jantung pada bulan Januari – Oktober sebanyak 98 (10,60%) dari 924 semua kasus penyakit. Jadi dapat disimpulkan bahwa

angka kejadian gagal jantung di Rumah Sakit Muhammadiyah Babat meningkat.

Beberapa faktor resiko penyakit Gagal Jantung serupa dengan penyakit jantung koroner. Faktor resiko tersebut adalah faktor resiko yang dapat dirubah dan yang tidak dapat dirubah. Faktor resiko yang tidak dapat diubah antara lain faktor keturunan, jenis kelamin dan usia. Faktor resiko yang dapat diubah antara lain pola makan, kebiasaan merokok, riwayat Obesitas, riwayat Diabetes Mellitus (DM), tingginya kadar lipid, kurangnya aktifitas, stress, dan riwayat hipertensi (Price, 2005).

Aktivitas fisik yang kurang atau kurang gerak dapat memicu serangan jantung seperti jarang melakukan aktivitas olah raga dan akibat kurangnya istirahat. Aktivitas fisik yang terlalu berat juga dapat memicu serangan jantung dengan cara meningkatkan kebutuhan oksigen ke jantung (Mirza, 2007). Mengurangi aktivitas fisik yang berat diharapkan dapat menurunkan beban kerja jantung sehingga suplay oksigen ke jantung tetap adekuat (Bruner & Suddrath, 2002).

Dampak fisik yang terjadi pada pasien gagal jantung diantaranya kelelahan/kelelahan terus menerus sepanjang hari, insomnia, nyeri dada dengan aktivitas dan dipsnea pada istirahat atau pada pengerahan tenaga (Doenges, 2002).

Meskipun kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memungkinkan pasien penyakit jantung dan pembuluh darah terhindar dari kematian, namun biaya yang dikeluarkan sangat besar. Atas dasar itu, pemerintah terus menggalakkan kampanye pencegahan dengan menganjurkan masyarakat menghindari factor resiko *modifiable* dapat dikontrol dengan mengubah gaya hidup atau kebiasaan pribadi (Brunner & Suddarth, 2002).

Salah satu upaya pencegahan kejadian gagal jantung yang bisa dilakukan diantaranya adalah dengan penyuluhan kesehatan awal dan berkelanjutan mengenai penatalaksanaan gagal jantung yang meliputi mengenai aktivitas fisik yang berat, melakukan aktivitas olah raga dengan nyaman, aktivitas fisik yang tidak terburu-buru dilakukan setiap hari sehingga semua pekerjaan dapat dilakukan tanpa terburu-buru atau rasa tertekan, mencegah pajanan

terhadap dingin, makan sedikit tapi teratur, dan mempertahankan berat badan dalam batas yang dianjurkan (Brunner & Suddarth, 2002).

Menghindari terjadinya gagal jantung, di anjurkan untuk melakukan aktifitas fisik setiap hari setidaknya 30 menit hingga 1 jam. Tidak perlu beraktivitas fisik yang tinggi seperti marathon, cukup lakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki, jogging dan lain sebagainya.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui hubungan aktivitas Fisik dengan kejadian gagal jantung di Rumah Sakit Muhammadiyah Babat Kabupaten Lamongan.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2007).

Desain penelitian merupakan suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian (Nursalam, 2008).

Desain penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah desain penelitian Analitik dengan pendekatan *Case Control* yang merupakan jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen dinilai secara simultan pada suatu saat (Nursalam, 2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga dengan gagal jantung di rumah sakit Muhammadiyah Babat. Populasinya adalah seluruh pasien gagal jantung pada bulan April 2015 sebanyak 26 responden .

Sampel penelitian ini adalah sebagian pasien gagal Jantung pada bulan April 2015 Sebanyak 25 responden. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple Random sampling* dimana setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk di seleksi sebagai sampel. Variabel dependen pada

penelitian ini adalah aktivitas fisik, sedangkan untuk variable dependen adalah gagal jantung. Analisis data menggunakan uji rank spearman.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

#### (1) Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	F	%
1	Laki-laki	8	32
2	Perempuan	17	68
Total		25	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa 17 orang pasien gagal jantung berjenis kelamin perempuan dan sebagian 8 berjenis kelamin laki-laki.

#### (2) Umur

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	F	%
1	31-45 tahun	6	24
2	46-60 tahun	14	56
3	>60 tahun	5	20
Total		25	100

Tabel 2 menunjukkan 14 orang pasien gagal jantung berumur > 46-60 tahun dan 6 orang berumur 31-45 tahun dan 5 orang berumur >60 tahun.

#### (3) Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	F	%
1	SD	10	40,0
2	SMP	6	24,0
3	SMA	2	8,0
4	SMK	1	4,0
5	Sarjana	3	12,0
6	Pascasarjana	3	12,0
Total		25	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa paling banyak adalah berpendidikan SD 10 orang

dan yang paling kecil berpendidikan smk 1 orang.

#### (4) Pekerjaan

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	F	%
1	Petani	9	36
2	Wirausaha	12	48
3	IRT	4	16
4	Lain-lain	0	0
Total		25	100

Tabel 4 Menunjukkan bahwa hampir sebagian 12 pasien gagal jantung bekerja sebagai Wirausaha atau pedagang dan sebagian kecil 4 bekerja sebagai ibu rumah tangga.

### Data khusus

#### 1) Aktivitas Fisik

Tabel 5 Distribusi Aktifitas Fisik Responden

No	Kategori	F	%
1	Baik	3	12
2	Cukup	10	40
3	Kurang	12	48
Total		25	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa hampir sebagian 12 orang aktivitas fisik kurang dan mempunyai aktivitas cukup dan sebagian kecil 3 aktivitas fisik baik.

#### 2) Gagal Jantung

Tabel 6 Distribusi Grade Gagal Jantung Responden

No	Kategori	F	%
1	Grade 1	5	20
2	Grade 2	8	32
3	Grade 3	12	48
4	Grade 4	0	0
Total		25	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar 12 pasien gagal jantung kategori Grade 3, hampir sebagian 5 pasien pasien gagal jantung kategori Grade 1 dan tidak ada satupun pasien gagal jantung yang kategori grade 4

3) **Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Gagal jantung di ruang Poli jantung dan Perawatan Rumah Sakit Muhammadiyah Babat kabupaten Lamongan**

Tabel 7 Distribusi Tabel Silang antara Aktifitas Fisik dan Kejadian Gagal Jantung di ruang Poli jantung dan Perawatan Rumah Sakit Muhammadiyah Babat kabupaten Lamongan

No	Aktivitas Fisik	Kejadian Gagal Jantung				Total
		Grade 1	Grade 2	Grade 3	Grade 4	
		%	%	%	%	%
1	Baik	1 33,3	2 66,7	0 0	0 0	3 100
2	Cukup	3 30	4 40	3 30	0 0	10 100
3	Kurang	1 8,3	2 16,7	9 75	0 0	12 100
Jumlah		5 20	8 32	12 48	0 0	25 100

$rs= 0,521$  dan  $p= 0,008$

Berdasarkan tabel 7 menunjukan bahwa yang melakukan aktivitas fisik baik terkena grade gagal jantung paling kecil, Sedangkan yang melakukan aktivitas kurang terkena grade gagal jantung paling tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji *Spearman* dengan bantuan *SPSS versi 18,0* didapatkan nilai  $r = 0,05$  dimana  $rs= 0,614$  dan  $p = 0,008$  dengan  $rs = 0,521$  maka  $H_1$  diterima artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan terjadinya gagal jantung di Rumah Sakit Muhammadiyah Babat .

**PEMBAHASAN**

**1. Aktivitas Fisik**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gagal jantung di Rumah Sakit Muhammadiyah Babat Kabupaten Lamongan, maka dijelaskan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut (Hidayat, 2006).

Aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya gaya hidup, perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi kemampuan mobilitas seseorang karena gaya hidup berdampak pada perilaku atau kebiasaan sehari-hari (Hidayat, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas aktivitas fisik yang kurang atau kurang gerak dapat memicu serangan jantung seperti: jarang melakukan aktivitas olah raga dan akibat kurangnya istirahat. Pada aktivitas fisik yang terlalu berat juga dapat memicu serangan jantung dengan cara meningkatkan kebutuhan oksigen ke jantung sehingga jantung harus bekerja lebih keras dan bila kemampuan jantung sudah melampaui batas dapat menyebabkan gagal jantung.

Faktor usia dan Status Perkembangan juga berpengaruh. Terdapat perbedaan kemampuan aktivitas pada tingkat usia yang berbeda. Hal ini dikarenakan kemampuan atau kematangan fungsi alat gerak sejalan dengan perkembangan usia, dari data umum juga didapatkan yang kurang beraktivitas lebih banyak pada wanita dibandingkan dengan laki-laki.

Pekerjaan atau gaya hidup masyarakat babat yang kebanyakan adalah pedagang juga berpengaruh terhadap aktivitas mereka yang kurang, mereka selalu bekerja dan hanya memikirkan untung dan rugi saja sehingga mereka lupa melakukan aktivitas fisik atau olah raga itulah yang membuat kebanyakan aktivitas warga Babat menjadi kurang. Dalam sebuah jurnal didapatkan perbedaan pekerjaan yang menyebabkan aktivitas fisiknya kurang, aktivitas fisik yang kurang disalah satu buku adalah ibu rumah tangga kurang dalam melakukan aktivitas fisik karena mereka kurang mempunyai kegiatan, kegiatan ibu rumah tangga tersebut adalah hanya dirumah maka dari pada itu ibu rumah tangga mempunyai aktivitas fisik yang kurang (Alfianah, 2010).

**2. Gagal jantung**

Gagal jantung secara sederhana dapat dipahami sebagai suatu keadaan yang mencerminkan ketidak sangguapan jantung untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Adanya gagal jantung disetiap golongan umur menyatakan adanya *problem* utama yang berarti dan kecenderungan kelainan-kelainan jantung tertentu akan memiliki kemungkinan untuk mengalami komplikasi gagal jantung. Namun, pada usia lanjut cenderung lebih mudah mengalami gagal jantung bila berhadapan dengan keadaan buruk akibat

penurunan kemampuan tubuh itu sendiri (Lubiantoro, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori gagal jantung merupakan salah satu masalah kesehatan yang utama berdasarkan gradanya Gagal jantung secara sederhana dapat dipahami sebagai suatu keadaan yang mencerminkan ketidak sangguapan jantung untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Adanya gagal jantung disetiap golongan umur menyatakan adanya *problem* utama yang berarti dan kecenderungan kelainan-kelainan jantung tertentu akan memiliki kemungkinan untuk mengalami komplikasi gagal jantung. Namun, pada usia lanjut cenderung lebih mudah mengalami gagal jantung bila berhadapan dengan keadaan buruk akibat penurunan kemampuan tubuh itu sendiri. Berdasarkan hasil diatas yang banyak terkena gagal jantung adalah dewasa menuju tua karena dalam proses itu tubuh mengalami perubahan. Terdapat perbedaan usia yang paling banyak terkena gagal jantung yaitu pada usia tua mungkin penyebabnya yaitu pada waktu tua jantung sudah tidak dapat bekerja dengan optimal lagi (Purnomo, 2010).

### **3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Gagal Jantung**

Aktivitas atau mobilisasi merupakan kemampuan individu untuk bergerak secara bebas, mudah, dan teratur dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan aktivitas guna mempertahankan kesehatannya. (Hidayat, 2006). Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk mencapai suatu maksud dan tujuan tertentu (Kusmana, 2002).

Penyakit gagal jantung sering juga disebut dekomposisi kordis, insufisiensi jantung, atau inkompeten jantung. Kegagalan jantung kongestif adalah keadaan ketika jantung tidak mampu memompa darah ke seluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan tubuh. (Hudachairi, 2009). Gagal jantung adalah sindrom klinis (sekumpulan tanda dan gejala), ditandai oleh sesak napas dan fatik (saat istirahat atau saat aktivitas) yang disebabkan oleh kelainan struktur atau fungsi jantung (Iman, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian ini tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gagal jantung hasil yang diperoleh yaitu orang yang beraktivitas fisik baik lebih tidak beresiko terkena kejadian Gagal jantung dari pada orang yang beraktivitas fisik kurang. Orang yang melakukan aktivitas kurang lebih rentan terkena gagal jantung grade yang lebih tinggi dibandingkan orang yang melakukan aktivitas fisik baik. Dalam penelitian lain ditemukan aktivitas fisik yang baik juga banyak terkena gagal jantung grade 3 itu dikarenakan gaya hidup atau pekerjaan mereka, pekerjaan mereka yaitu petani itu bisa terjadi dikarenakan mereka bekerja dalam keadaan stress dan itu menyebabkan tidak dapat mengeluarkan hormone endorvin, dan karena itulah yang menyebabkan orang yang banyak melakukan aktivitas juga bisa terjadi gagal jantung (Purnomo, 2010).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1) Kesimpulan**

Setelah penelitian, menganalisa data dan melihat hasil maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pasien gagal Jantung di Rumah Sakit Muhammadiyah babat yang aktivitas fisiknya kurang terkena gagal jantung.
2. Sebagian besar pasien Gagal Jantung di Rumah Sakit Muhammadiyah Babat yang terkena gagal jantung kurang melakukan aktivitas fisik
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik yang kurang dengan terjadinya gagal jantung di Rumah Sakit Muhammadiyah Babat

### **2) Saran**

Dapat digunakan oleh peneliti dengan memperhatikan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka saran yang dapat dipertimbangkan untuk suatu perbaikan adalah sebagai berikut:

#### **1 Bagi Akademis**

Hasil penelitian memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam halhubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian gagal jantung. Sebagai sarana

pembandingan dunia ilmu pengetahuan dalam memperkaya informasi tentang penanganan dan pencegahan Gagal Jantung.

## 2 Bagi Praktisi

### 1) Bagi Tempat Penelitian

Adanya hasil penelitian tersebut, dapat di gunakan untuk meningkatkan partisipasi dalam program dan sebagai data serta masukan yang dapat dipergunakan untuk mengetahui dan meningkatkan status kesehatan terutama mengenai kejadian Gagal jantung.

### 2) Bagi Profesi Keperawatan

Diperlukan dalam profesi keperawatan dapat mempertimbangkan untuk menerapkan pentingnya Aktivitas fisik. Karena hasil penelitian ini terdapat perbedaan tingkat grade gagal jantung yang melakukan Aktivitas fisik, kurang, maupun baik.

### 3) Bagi Pasien

Respon dan diperlukan bisa menggali informasi lebih banyak lagi tentang hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gagal Jantung. Selain itu, diharapkan adanya pemahaman cara meningkat kan kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik secara baik agar mengurangi kejadian gagal jantung, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hudachairi. (2009). *Kelainan Jantung Akibat Diabetes Melitus*. Diakses dari <http://www.bisnis-global.com>. pada 25 November 2014

Iman. (2009). *Hiperkolesterolemia*. Diakses dari [www.sehat.com](http://www.sehat.com) pada 20 November 2014

Kusmana, D. (2002). *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Lubiantoro, U. (2008). *Gagal Jantung Lebih Ganas dari Kanker*. Diakses dari [www.carasehat.com](http://www.carasehat.com) pada 20 November 2014

Mirza, M. (2007). *Penyakit Jantung*. Jogjakarta: Kata Hati

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penelitian Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Price, S.A. (2005). *Patofisiologi*. Vol.1 Edisi 6. Jakarta: Rinika Cipta

Purnomo, A.A. (2010) *Hubungan Stres dengan Grade Gagal Jantung*. Skripsi hal 64

## DAFTAR PUSTAKA

Alfianah, N. (2010). *Hubungan Aktivitas dengan Kejadian Nyeri Punggung pada ibu*. Skripsi hal 61

Anurogo, Diko. (2009). *Gagal Jantung*. Diakses dari [www.nestsains.com](http://www.nestsains.com). pada 30 November 2014

Bunner & sudarth. (2002). *Keperawatan Medikal-Bedah*. Edisi 8, Jakarta EGC

Doenges, E.M. (2002). *Asuhan Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC

Hidayat, A.A. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika

Hidayat, A.A. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika