

GAMBARAN PENEGTAHUAH PENDERITA PJK TENTANG BAHAYA DAN AKIBAT MAKANAN YANG MENGANDUNG KOLESTEROL DI INSTALASI ELANG RSUP Dr. KARIADI SEMARANG

Tuti' Alawiyah¹, Heryanto Adi², Siti Aisah³

Gambaran Pengetahuan Penderita PJK Tentang Bahaya dan Akibat Makanan Yang Mengandung Kolesterol di Instalasi Elang RSUP Dr. Kariadi Semarang

1. Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang, affaais864@gmail.com
2. Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang, heryanto@unimus.ac.id
3. Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang, aisah73@yahoo.com

Latar Belakang : Penyakit Jantung Koroner adalah penyakit dimana pembuluh darah yang menyuplai makanan dan oksigen untuk otot jantung mengalami sumbatan. Sumbatan paling sering akibat penumpukan kolesterol di dinding pembuluh darah koroner. Penyakit jantung koroner merupakan penyakit urutan nomor tiga terbanyak di RSUP Dr. Kariadi Semarang. Selama tahun 2015 terdapat 613 pasien dengan penyakit jantung koroner yang berkunjung di poliklinik RSUP Dr.kariadi Semarang. Sedangkan pada tahun 2016 mengalami kenaikan 715 pasien dan ditahun 2017 dari bulan Januari – Juni jumlah kunjungan sebanyak 528 pasien. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui gambaran pengetahuan penderita penyakit jantung koroner tentang bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol di Instalasi Elang RSUP Dr. Kariadi Semarang. **Metode penelitian:** *deskriptif kuantitatif* yaitu penelitian yang menggambarkan pengetahuan penderita jantung koroner tentang bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol dengan pendekatan *cross sectional*.

Hasil penelitian: pada sampel sejumlah 88 orang adalah rata-rata responden berumur 57 tahun, 64,8% berjenis kelamin laki-laki, 48,9% dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi, 26,1% responden bekerja sebagai wiraswasta dan Pegawai Negeri Sipil. 68,2 % responden memiliki gambaran pengetahuan baik tentang pengetahuan bahaya makanan yang mengandung kolesterol dan 68,2% responden memiliki gambaran pengetahuan baik tentang pengetahuan akibat makanan yang mengandung kolesterol.

Simpulan : Tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan.

Saran : Diharapkan menambah pengetahuan penderita PJK tentang berbagai macam bahan makanan dan bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol, khususnya jenis kelamin laki-laki yang berusia 24-79 tahun dapat lebih meningkatkan pola hidup sehat dengan membatasi makanan yang mengandung kolesterol sehingga dapat mengurangi faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner.

Kata Kunci: bahaya, akibat, makanan, kolesterol

Abstract

Background : Coronary Heart Disease is a condition in which the arteries that supply nutrient and oxygen for the heart is blocked. This blockage is mostly due to the buildup of cholesterol in the walls of coronary arteries. Coronary Heart Disease is the third most common disease at RSUP Dr. Kariadi, Semarang. In 2015, there were 613 patients visiting the polyclinic here. That figure increased to 715 patients in 2016, and in the first half of 2017 – from January to June – there were 528 patients. **Research Target :** Research aim to figuring out the description of coronary heart disease patients' knowledge on the danger and effect of cholesterol rich diet in Installation of Eagle RSUP Dr. Kariadi, Semarang. **Research Method:** This is a descriptive-quantitative research that describes the knowledge of coronary heart disease patients on the danger and effect of cholesterol using the cross-sectional approach.

Result of research: This research involved 88 respondents of average age 57 years, of which 64.8% were male, 48.9% were of university education, and 26.1% worked in the public sector or as civil servants. Results show that 68.2% respondents were well aware of the food that

contains cholesterol, and 68.2% respondents were also knowledgeable about the effect of cholesterol rich diet.

Conclude : a person's education level greatly affects knowledge

Suggertion: is expected to increase the knowledge of CHD patients about a variety of foodstuffs and the dangers and consequences of foods containing cholesterol, especially male sex aged 24-79 years can further improve healthy lifestyles by limiting foods containing cholesterol that can reduce the risk of CHD

Keywords: danger, effect, diet, cholesterol

PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan penyakit yang bisa menyerang baik tua, muda, kaya dan miskin, seiring berkembangnya gaya hidup ala metropolitan, maka timbul pula penyakit yang erat kaitannya dengan pola makan dan pola aktivitas yang berkurang. PJK adalah penyakit dimana pembuluh darah yang menyuplai makanan dan oksigen untuk otot jantung mengalami sumbatan. Sumbatan paling sering akibat penumpukan kolesterol di dinding pembuluh darah koroner. Penyakit jantung koroner jika tidak segera diatasi dapat berakibat fatal (Kurniadi, 2015)

Penyakit jantung koroner disebabkan oleh terbentuknya plak di dalam arteri pembuluh darah jantung. Plak terdiri atas kolesterol yang berlebihan, kalsium, dan bahan lain yang terdapat didalam pembuluh darah jantung. Proses ini disebut dengan pengerasan arteri atau aterosklerosis atau ateroma. Pada sebagian besar orang, plak mungkin saja sudah mulai terbentuk di masa kecil dan makin menumpuk sepanjang hidup. Faktor risiko utama penyakit jantung koroner seperti merokok, tekanan darah tinggi, kelebihan berat badan, kurang olah raga dan makan makanan tinggi kolesterol (Maulana, 2015)

Saat ini penyakit kardiovaskuler menjadi masalah kesehatan, yang salah satu risikonya adalah kolesterol. Kolesterol adalah senyawa lemak berlipid yang sebagian besar diproduksi tubuh di dalam liver dari makanan berlemak yang kita makan (Apriyanti, 2016)

Kadar kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan penimbunan endapan-endapan lemak yang menempel pada dinding pembuluh darah arteri (arterosklerosis), keumudian membentuk bekuan dan plak yang menghambat arteri dan akhirnya memutuskan aliran darah ke jantung yang dapat menyebabkan serangan jantung atau bahkan menyumbat peredaran darah menuju otak yang akan menimbulkan penyakit stroke (Yovina, 2012)

Diperkirakan ada 20 juta kematian diseluruh dunia akibat penyakit jantung dan pembuluh darah dimana ini merupakan peningkatan yang terpesat dari pada tahun 2005 yang lalu, yang saat ini mencatat 17,2 juta kematian dari seluruh total kematian 58 juta jiwa diseluruh dunia, yang berarti 30% diantaranya disebabkan karena penyakit jantung dan pembuluh darah. menurut Riset Kesehatan Daerah pada tahun 2013. Angka kematian penyakit jantung dan stroke terus meningkat hingga mencapai 23,3 juta pada tahun 2030 (Mardani, 2015)

Penelitian yang berjudul "Pengetahuan ibu rumah tangga tentang kolesterol dan penggunaan minyak jelantah (waste cooking oil) di desa Neglasari Kecamatan Bojong Picungan Cianjur" menyatakan ada hubungan antara pengetahuan dan penggunaan minyak jelantah yang khususnya ibu rumah tangga yang kaitannya dengan kolesterol dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya dilatar belakangnya oleh pendidikan yang rendah, selain itu kurang proaktifnya masyarakat dalam kegiatan penyuluhan yang diberikan dari puskesmas dapat menyebabkan pengetahuan masyarakat (Nadirawati dan Muthmainnah, 2010)

Berdasarkan data dari rekam medik RSUP Dr. Kariadi Semarang, penyakit jantung koroner merupakan penyakit urutan nomor tiga terbanyak. Selama tahun 2015 terdapat 613 pasien dengan penyakit jantung koroner yang berkunjung di poliklinik RSUP Dr.kariadi Semarang. Sedangkan pada tahun 2016 mengalami kenaikan 715 pasien dan ditahun 2017 dari bulan Januari – Juni jumlah kunjungan sebanyak 528 pasien (Data Rekam Medik RSUP Dr.kariadi Semarang). Hasil wawancara pada tanggal 22 Agustus tahun 2017 di Poliklinik Elang RSUP Dr.Kariadi Semarang pada 8 orang pasien jantung koroner, semua pasien memiliki riwayat kolesterol tinggi, 2 orang pasien mengatakan bosen mengkonsumsi obat-obatan dan memilih untuk mengatur pola makanan dalam menurunkan kolesterol dalam darah dan 6 pasien mengatakan rutin minum obat anti kolesterol.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran pengetahuan penderita penyakit jantung koroner tentang bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol di Instalasi Elang RSUP Dr. Kariadi Semarang”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *deskriptif kuantitatif* yaitu suatu metode penelitian yang didalamnya peneliti berusaha menggambarkan kenyataan yang dijumpai secara obyektif, menggunakan pendekatann *cross sectional* yaitu penelitian yang hanya melakukan observasi dan pengukuran variabel pada satu saat tertentu saja yaitu mengetahui gambaran pengetahuan penderita jantung koroner tentang bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol. Pengukuran variabel tidak terbatas harus tepat pada satu waktu bersamaan, namun mempunyai makna bahwa setiap subyek hanya dikenai satu kali pengukuran, tanpa dilakukan tindak lanjut atau pengulangan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita penyakit jantung koroner di Instalasi Elang RSUP Dr.Kariadi Semarang yang rata-rata jumlahnya sebesar 88 penderita/ bulan. Tehnik yang dipilih adalah total sampling dimana teknik pengambilan keseluruhan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu serta memperhatikan kriteria inklusi dan ekskusi, karena jumlah sampel kecil atau kurang dari 100, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 88 responden sama dengan total populasi dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Penderita PJK tentang makanan yang mengandung kolesterol

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa pengetahuan responden penderita PJK tentang makanan yang mengandung kolesterol yaitu pengetahuan baik sejumlah 68,2 % sisanya pengetahuan yang kurang baik.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Makanan yang Mengandung Kolesterol di Instalasi Elang RSUP Dr. Kariadi Semarang, Januari 2018 (n=88)

Pengetahuan	n	Persentase
Pengetahuan baik	60	68,2
Pengetahuan kurang baik	28	31,8
Total	88	100

Tabel 2

Distribusi Prosentase Pengetahuan Responden Penderita PJK Tentang Makanan yang Mengandung Kolesterol di Instalasi Elang RSUP Dr. Kariadi Semarang, Januari 2018 (n=88)

Pernyataan	Benar	Salah
Penyebab kelebihan kolesterol dalam darah adalah makan makanan yang mengandung lemak tak jenuh	61,4%	38,6%
Jenis makanan yang tidak perlu diperhatikan untuk dikonsumsi karena kadar kolesterolnya yang cukup tinggi sosis daging	50%	50%
Kegemukan merupakan salah satu penyebab kelebihan lemak dalam tubuh	87,5%	12,5%
Salah satu faktor risiko kolesterol menurun adalah kurangnya aktivitas olah raga seiring dengan bertambahnya usia	42%	58%
Pada wanita yang telah menopause akan meningkatkan produksi LDL sehingga memicu peningkatan kolesterol	53,4%	46,6%
Daging asap (mangut) adalah makanan yang kandungan kolesterolnya sangat tinggi	34,1%	65,9%
Kondisi stres memicu seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang berlebih bisa menyebabkan peningkatan kolesterol dalam darah	87,5%	12,5%
Makan burung dara berlebih menyebabkan tingginya kadar kolesterol	90,9%	9,1%
Siput/keong merupakan makanan cukup tinggi kolesterol	46,6%	53,4%
Lemak pada daging yang berwarna merah mengandung lemak jenuh	42%	58%
Jenis makanan yang boleh dikonsumsi karena kadar kolesterolnya rendah adalah ikan ekor kuning	60,2%	39,8%
Makanan yang berbahaya untuk dikonsumsi karena kadar kolesterolnya yang tinggi adalah coklat	63,6%	36,4%
Kuning telur ayam merupakan makanan yang boleh dikonsumsi sekali-kali	65,9%	34,1%
Kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah memicu peningkatan tingginya kadar kolesterol dalam darah	65,9%	34,1%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden penderita PJK tentang makanan yang mengandung kolesterol yaitu pengetahuan baik yang mempunyai jawaban benar dengan nilai lebih dari 60% hanya terdapat pada pernyataan nomor 3, 7, 8, 11, 12,14 sejumlah 6 pernyataan dan nilai dibawah 60% terdapat 2 pernyataan yang berdasarkan penelitian didapatkan responden yang dominan laki-laki tidak mengetahui respon tubuh yang terjadi pada wanita menopause yang berakibat meningkatkan LDL dan belum tahu proses pengolahan dapat mempengaruhi kandungan kolesterol pada makanan sedangkan jawaban

salah mempunyai nilai dibawah 60% yang terdapat pada pernyataan nomor 1, 2, 4, 9, 10, 13 didapat data dari responden yang belum tahu aneka macam makanan yang mengandung kolesterol.

2. Pengetahuan bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol
Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pengetahuan responden penderita PJK tentang bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol yaitu pengetahuan baik sejumlah 68,2 %, sisanya pengetahuan yang kurang baik

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Penderita PJK Tentang Bahaya dan Akibat Makanan yang Mengandung Kolesterol di Instalasi Elang RSUP Dr. Kariadi Semarang, Januari 2018 (n=88)

Pengetahuan	N	Persentase
Pengetahuan baik	60	68,2
Pengetahuan kurang baik	28	31,8
Total	88	100

Tabel 4

Distribusi Prosentase Jawaban Responden Penderita PJK Tentang Bahaya dan Akibat Makanan yang Mengandung Kolesterol di Instalasi Elang RSUP Dr. Kariadi Semarang, Januari 2018 (n=88)

Pertanyaan	Benar	Salah
Bahaya yang ditimbulkan dari makanan yang mengandung kolesterol tinggi adalah gagal ginjal	46,6%	53,4%
Penumpukan kolesterol dalam pembuluh darah merupakan menyebabkan penyakit jantung koroner	98,9%	1,1%
Bahaya berlebihnya kolesterol bisa menyebabkan asam urat	36,4%	63,6%
Bahaya kadar kolesterol yang tinggi adalah meningkatnya fungsi elastisitas dalam pembuluh darah	65,9%	34,1%
Bahaya yang ditimbulkan dengan rendahnya kadar kolesterol menyebabkan sumbatan dalam pembuluh darah sehingga suplai oksigen dalam tubuh akan berkurang	25%	75%
Tingginya kolesterol dalam darah menyebabkan risiko stroke pada daerah otak	86,4%	13,6%
Akibat yang ditimbulkan dari tingginya kadar kolesterol adalah terjadinya serangan jantung secara mendadak	96,6%	3,4%
Akibat makan makanan yang mengandung kolesterol tinggi terjadinya pelebaran pembuluh darah koroner	19,3%	80,7%
Akibat yang ditimbulkan dengan kolesterol yang tinggi adalah terjadinya arterosklerosis pada pembuluh darah	81,8%	18,2%
Akibat tingginya kolesterol yang menyumbat dipembuluh darah mengakibatkan <i>Angina</i> yaitu nyeri dada atau ketidaknyamanan yang terjadi ketika otot jantung tidak mendapatkan cukup darah.	88,6%	11,4%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pengetahuan responden penderita PJK tentang bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol yaitu pengetahuan baik yang mempunyai jawaban benar dengan nilai lebih dari 60% hanya terdapat pada pernyataan nomor 2, 6, 7, 9, 10 sejumlah 5 pernyataan yang mayoritas responden sudah tahu bahaya yang diakibatkan makanan yang mengandung kolesterol sedangkan jawaban salah mempunyai nilai dibawah 60% terdapat pada pernyataan nomor 1 dan nomor 4 dengan jawaban responden tidak begitu memperhatikan pernyataan.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Penderita PJK tentang makanan yang mengandung kolesterol

Berdasarkan penelitian didapatkan 88 responden dengan hasil analisis dilakukan secara deskriptif diperoleh hasil bahwa rata-rata skor pengetahuan penderita PJK tentang makanan mengandung kolesterol adalah 8,47 dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 60 orang (68,2%)

Berdasarkan kuesioner pengetahuan yang baik dari penderita PJK dilihat dari penderita yang tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol seperti kuning telur ayam, coklat, lemak pada daging berwarna merah, dan makan burung darah berlebihan. Penderita makan secara teratur sesuai jumlah pembagian makanan yang telah dianjurkan dokter dan konsultasi gizi pasien, aktifitas cukup serta mengurangi stress, tetapi responden yang dominan laki-laki tidak mengetahui respon tubuh yang terjadi pada wanita menopause yang berakibat meningkatkan LDL dan belum tahu proses pengolahan dapat mempengaruhi kandungan kolesterol pada makanan dan belum tahu aneka macam makanan yang mengandung kolesterol.

Menurut Ayuandrana, 2012 mengatakan makanan yang mengandung kolesterol diantaranya minyak kelapa sawit dan santan merupakan sumber asam lemak yang paling banyak di konsumsi. Minyak kelapa sawit terdiri atas 49% asam lemak jenuh, 37% asam lemak tidak jenuh tunggal, dan 9% asam lemak tidak jenuh ganda, sedangkan santan mengandung 29% asam lemak jenuh, 1,4% asam lemak tidak jenuh tunggal dan 0,4% asam lemak tidak jenuh ganda untuk tiap 100 gram makanan. Makanan lain yang mengandung lemak tinggi antara lain telur puyuh memiliki kadar kolesterol sebesar 3.640 mg untuk setiap 100 gramnya. Setelah telur puyuh, otak sapi ternyata juga memiliki kandungan kolesterol yang sangat tinggi, yakni 2.300 mg untuk setiap 100 gram bahan makanan ini. Setelah itu, kuning telur ayam yang nikmat itu ternyata juga memiliki setidaknya 2.000 mg kolesterol untuk setiap 100 gramnya. Makanan laut yang nikmat yakni cumi-cumi ternyata juga memiliki 1.170 mg kolesterol untuk setiap 100 gramnya.

Pengetahuan yang baik dari penderita PJK juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang berbeda-beda pada tiap individu, ada yang memiliki tingkat pengetahuan baik dan ada pula yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebagian besar responden adalah perguruan tinggi sebesar 48,9%, sedangkan sisanya SMA sebesar 34,1%, dan SMP sebesar 17%. Hasil penelitian ini dimungkinkan pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya pendidikan. Orang dengan pendidikan yang tinggi akan memberi respon yang tinggi, rasional terhadap informasi yang datang (Notoatmodjo, 2012)

Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Dengan demikian pada dasarnya pengetahuan akan terus bertambah bervariasi dengan asumsi senantiasa manusia akan mendapatkan proses pengalaman atau mengalami. (Brunner dalam Suparno, 2012).

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya yaitu jenis kelamin, tingkat kecerdasan dan tingkat emosional termasuk didalamnya yaitu pendidikan. Pendidikan seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuannya semakin baik. Faktor eksternal yaitu lingkungan, sosial budaya seseorang, tingkat ekonomi seseorang dan politik.

Lingkungan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan, lingkungan yang mayoritas penduduknya berpendidikan tinggi tingkat pengetahuannya lebih baik dari yang mayoritas penduduknya berpendidikan rendah. Tingkat ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan, semakin baik tingkat ekonominya seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya. Pengetahuan memegang peranan penting dalam menimbang baik dan tidaknya informasi yang diperoleh, maka semakin baik pengetahuan seseorang maka dalam menimbang-nimbang informasi tentang pentingnya perencanaan makanan akan semakin baik, begitu pula sebaliknya. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih baik langeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmojo, 2012)

Pengetahuan yang baik dalam perencanaan makanan sangat dibutuhkan. Hal ini disebabkan dalam perencanaan makanan terdapat petunjuk dan pedoman-pedoman yang harus dilaksanakan dengan baik sehingga hasil yang diharapkan akan tercapai misalnya memperbaiki kesehatan umum penderita, mempertahankan kadar kolesterol pada posisi normal, memberikan jumlah gizi yang cukup untuk memelihara kesehatan yang optimal dan aktivitas normal. Perencanaan makanan itu sendiri merupakan pengganti diet sehingga diharapkan istilah perencanaan makanan dapat memberikan kesan tidak terlalu menakutkan karena kata diet selalu dihubungkan dengan penderitaan atau dengan segala macam larangan makan berbagai jenis makanan, hingga ketaatan pasien menjadi rendah (Sukardji, 2012)

Berdasarkan kuesioner pengetahuan yang kurang dari penderita PJK dapat dilihat dari penderita menganggap bahwa perencanaan makanan bukan merupakan hal yang penting, penderita tidak membatasi jumlah makanan yang mengandung kolesterol boleh makan kapan saja dan selama dirumah pasien tidak menjalankan perencanaan makanan. Pentingnya perencanaan makanan harus dipahami betul oleh para penderita karena hal tersebut merupakan salah satu pilar pengelolaan PJK. Dengan pengetahuan yang kurang diharapkan pula para penderita PJK lebih meningkatkan kesadaran diri dan menambah pengetahuan yang mereka miliki sehingga tujuan dan keberhasilan dari perencanaan makanan akan tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Pengetahuan yang kurang dari penderita PJK juga dipengaruhi oleh pendidikan pasien yang sebagian kecil hanya berpendidikan SMP dan SMA. Tingkat pendidikan penderita PJK yang rendah mempengaruhi penerimaan informasi, sehingga pengetahuan pasien terbatas (Suharjo, 2011). Hal inilah yang menyebabkan penderita PJK tidak menjalankan perencanaan makanan dengan baik. Kurangnya pemahaman dan kurangnya penerimaan informasi menyebabkan penderita tidak menjalankan diet sesuai yang dianjurkan oleh dokter atau petugas kesehatan dan menganggap perencanaan adalah hal yang sepele.

2. Pengetahuan bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoadmodjo, 2007).

Pengetahuan yang didapat seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : 1). Pengalaman yang bisa didapat oleh pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Misalnya seseorang yang merawat anggota keluarga dengan penyakit jantung koroner dan memiliki riwayat kolesterol darah dalam tubuh yang lebih dari normalnya. 2) Tingkat pendidikan, orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki wawasan yang lebih luas dibanding orang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah. 3) Sumber informasi, seseorang yang memperoleh paparan informasi tentang bahaya dan akibat makanan yang ditimbulkan karena kolesterol akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Notoadmodjo, 2007).

Penelitian Ayuandrana, 2012 menyebutkan bahwa asam lemak jenuh mempunyai pengaruh yang besar terhadap kolesterol darah karena dapat meningkatkan kadar kolesterol yang tinggi dalam darah dibandingkan asam lemak lainnya. Asam lemak jenuh dan kolesterol dalam makanan bekerjasama, sehingga mengurangi aktivitas LDL resptor di liver. Akibatnya pembuangan LDL dalam darah berkurang sehingga total kolesterol dan LDL dalam darah naik.

Hasil pengetahuan tentang bahaya makanan yang mengandung kolesterol pada 88 responden diperoleh hasil 28 responden tidak mengetahui bahaya kolesterol yang berlebihan bagi tubuh. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisa 42% responden tidak mengetahui bahwa olahraga dapat menurunkan dan mengontrol kolesterol dalam tubuh. 46,6 % responden tidak mengetahui bahwa produksi LDL akan meningkat pada wanita yang telah menopause. 42 % responden tidak mengetahui kandungan daging yang berwarna merah.

Hasil pengetahuan tentang akibat makanan yang mengandung kolesterol pada 88 responden adalah 28 responden tidak mengetahui akibat makanan mengandung kolesterol, hal ini ditunjukkan pada jawaban responden bahwa 25% responden tidak mengetahui tingginya kadar kolesterol dapat menyebabkan sumbatan dalam pembuluh darah sehingga suplai oksigen dalam tubuh berkurang. 46,6 % responden tidak mengetahui akibat yang ditimbulkan dari makanan yang mengandung kolesterol tinggi.

Hal ini didukung hasil penelitian Sinaga, 2012 bahwa 74,1 % responden memiliki tingkat pengetahuan baik bila mendapatkan sumber informasi. Peningkatan asupan lemak berlebih dan asupan kolesterol berlebih meningkatkan kejadian penyakit jantung koroner (Septianggi, 2013). Kebiasaan makan makanan yang mengandung lemak akan meningkatkan kolesterol dalam darah. Kelebihan kolesterol dapat menumpuk pada pembuluh darah arteri, sehingga menyebabkan suplai darah ke otot jantung tidak cukup jumlahnya, yang dapat terjadinya penyakit jantung koroner (Aisya, 2015).

KESIMPULAN

Rata rata responden dalam penelitian ini berusia 57 tahun dengan usia terendah 41 tahun dan usia maksimal 65 tahun. Karakteristik jenis kelamin dalam penelitian ini adalah laki laki sebesar 64,8%. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi (48,9%). Responden memiliki pekerjaan wiraswasta sebesar 26,1% dan 26,1 % Pegawai Negeri Sipil,

pengetahuan responden menunjukkan kategori baik tentang makanan mengandung kolesterol sebesar 68,2% yang dibuktikan penderita yang tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol seperti kuning telur ayam, coklat, lemak pada daging berwarna merah, dan makan burung darah berlebihan. Penderita makan secara teratur sesuai jumlah pembagian makanan yang telah dianjurkan dokter dan konsultasi gizi pasien, aktifitas cukup serta mengurangi stress, tetapi responden yang dominan laki-laki tidak mengetahui respon tubuh yang terjadi pada wanita menopause yang berakibat meningkatkan LDL dan belum tahu proses pengolahan dapat mempengaruhi kandungan kolesterol pada makanan dan belum tahu aneka macam makanan yang mengandung kolestero dan pengetahuan tentang bahaya dan akibat makanan mengandung kolesterol sebesar 68,2% menunjukkan kategori baik pada responden sudah tahu bahaya yang diakibatkan makanan yang mengandung kolesterol tetapi ada jawaban 25% responden tidak begitu memperhatikan pernyataan.

Keterbatasan Penelitian ini hanya dilakukan di Instalasi Elang rawat jalan sehingga hasilnya hanya menggambarkan keadaan yang ada di Instalasi tersebut. Penelitian ini hanya didasarkan pada kuesioner yang dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga hasil yang diperoleh masih mempunyai banyak kekurangan yang harus diperbaiki, sehingga untuk penelitian selanjutnya dilakukan dengan cara observasi secara penuh, dan hanya meneliti gambaran pengetahuan tentang bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol yang dianalisa dengan menyajikan data secara frekuensi tanpa dilakukan korelasi dengan variabel lainnya

SARAN

Bagi pasien Hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan penderita PJK khususnya jenis kelamin laki-laki lebih meningkatkan pengetahuan tentang keanekaragaman makanan yang mengandung kolesterol seperti halnya kuning telur, daging asap, santan, otak sapi,, cumi-cumi serta mengerti cara pengolahannya, sehingga tertanam pola hidup sehat.

Penderita PJK juga lebih meningkatkan wawasan pengetahuannya dalam bahaya dan akibat makanan yang mengandung kolesterol sehingga dapat meminimalkan faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner

Bagi pelayanan keperawatan sebagai penambah bahan referensi dan media belajar bagi pelayanan keperawatan yang ingin meneliti hal yang sama agar mengetahui bahwa banyak aneka ragam jenis makanan yang mengandung kolesterol yang merupakan faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner, selain itu program PKMRS (Promosi Kesehatan Masyarakat di Rumah Sakit) supaya cakupannya diperluas khususnya di Rawat jalan Instalasi Elang RSUP Dr. Kariadi Semarang.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan sebagai penambah referensi dan media belajar bagi peneliti selanjutnya dan dapat mengembangkan beberapa variabel lain seperti kebiasaan merokok, kebutuhan aktivitas, kurang olah raga, stres emosional dan mental, yang berpengaruh pada penyakit jantung koroner.

KEPUSTAKAAN

Almatsier, Sunita. (2006). *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Ariantini N.P, Yowani, S.C, Swastini D.A. (2010), *Uji Aktivitas Penurunan kolesterol Produk Madu Herbal yang Berear di Pasaran pada Tikus Putih Diet Lemak tinggi*. Jurnal Kimia 4 (1): 15-19

- Ayuandira, (2012). *Hubungan Pola Konsumsi Makan, Status Gizi, Stress Kerja Dan Faktor Lain Dengan Hiperkolesterolemia Pada Karyawan PT Semen Padang Universitas Indonesia*
- Deby, (2012). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Masyarakat Yang Merokok Di RW 01 kelurahan Pondok Cina Depok, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Keperawatan*
- Fikri, Fairuz. (2013). *Bahaya Kolesterol: Memahami, Mendeteksi, dan Mengontrol Kolesterol*. Yogyakarta : Kata hati.
- H Rahman, Listhia. (2015). *Mengungkap Fakta Unik Pola Konsumsi Penduduk Indonesia*. www.kapasiana.com.>listhiahr. Di unduh 1 Agustus 2017.
- Kurniadi, (2013). *Analisis Tingkat Risiko Penyakit*, Universitas Indonesia
- Nadirawati, (2010). *Hubungan pengetahuan ibu rumah tangga tentang kolesterol dan penggunaan minyak jelantah di Desa Neglasari Kecamatan Bojong Picung Cianjur*
- Notoatmodjo Soekidjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta, Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mahmudah, (2015). *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru, Universitas Pembangunan Nasional, Jakarta*
- Putri Istiara, (2016). *Hubungan Asupan Serat dan Lemak Total dengan Kadar Kolesterol Total Pada Anggota polisi Polres Rembang, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Surakarta*
- Septianggi, (2013). *Hubungan Asupan Lemak dan Asupan Kolesterol Dengan Kadar Kolesterol Total pada Penderita Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Tugurejo Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang*
- Smeltzer S.C dan Bre Brenda G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth (Ed.8 Vol 2)*. Jakarta: EGC.
- Soeharto, Imam. (2004). *Serangan Jantung dan Stroke Hubungannya dengan Lemak & Kolesterol Edisi ketiga*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Sri Harti, Agnes. (2014). *Biokimia Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Suddarth, (2011). *Text Book of Medikal Surgical*
- Sujarweni, v.Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Gava media: Yogyakarta.
- Walyani, Elisabeth Siwi dan edang Purwoastuti. 2015. *Mutu Pelayanan Kesehatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Wiratna Sujarweni, V.(2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Manuskrip dengan judul :

GAMBARAN PENGETAHUAN PENDERIT PJK TENTANG BAHAYA DAN AKIBAT MAKANAN YANG MENGANDUNG KOLESTEROL

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan

Semarang, Maret 2018



Pembimbing I

Heryanto Adi., S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom

Pembimbing II

Ns. Siti Aisah M.Kep., Sp.Kom



**PENGETAHUAN PENDERITA PJK TENTANG BAHAYA DAN
AKIBAT MAKANAN YANG MENGANDUNG KOLESTEROL
DI INSTALASI ELANG**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMAARANG
2018**