

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelebihan asupan karbohidrat, protein dan lemak sehingga tidak seimbang akan mempengaruhi rasio lingkaran pinggang pinggul menjadi semakin tinggi. Asupan protein yang berlebih biasanya diikuti dengan asupan lemak yang tinggi sehingga dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Konsumsi protein yang berlebihan akan menunjukkan kelebihan berat badan yang akan memberikan rasio lingkaran pinggang pinggul yang tinggi (Christina, 2012). Kelebihan konsumsi karbohidrat menyebabkan suplai energi berlebih. Energi yang berlebih tersebut akan disintesis menjadi lemak tubuh, sedangkan lemak yang telah tersedia dalam tubuh tidak terpakai untuk energi. Akibatnya, penimbunan lemak terus terjadi dan mengakibatkan kegemukan atau obesitas. Efek dari obesitas yang dapat diukur menggunakan RLPP ini adalah timbulnya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes, dan stroke (Devi, 2010).

Penyakit jantung, stroke, dan aterosklerosis merupakan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Di seluruh dunia, jumlah penderita penyakit ini terus berkembang. Ketiga kategori penyakit ini tidak lepas dari gaya hidup yang kurang sehat, yang banyak dilakukan seiring dengan berubahnya pola hidup. Bahkan di negara maju, penyakit jantung koroner merupakan salah satu penyakit yang mampu mematikan penderitanya dan merupakan penyakit pembunuh nomor satu di Indonesia. Penyakit Jantung Koroner (PJK) merupakan penyakit jantung yang terutama disebabkan oleh penyempitan arteri koronaria akibat proses aterosklerosis atau spasme atau keduanya (Mutia, 2012).

Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu karbohidrat, lemak, dan protein (Graha, 2010). Karbohidrat mengalami metabolisme berupa proses hidrolisis yang terjadi di dalam mulut, lambung dan usus. Proses hidrolisis tersebut akan menghasilkan hasil akhir berupa fruktosa, galaktosa, manosa dan monosakarida lainnya. Senyawa tersebut kemudian diabsorpsi (diserap) melalui dinding usus halus dan dibawa ke hati oleh darah. Glukosa yang dihasilkan merupakan sumber energi, namun untuk dapat menghasilkan energi, glukosa harus mengalami proses oksidasi secara bertahap, yaitu glikolisis, siklus Krebs dan sistem transpor elektron (Aryulina, 2009).

Hasil penelitian dari Trichopoulou (2001) menunjukkan aktivitas fisik yang teratur dapat memperkuat otot jantung, memperbaiki sistem peredaran darah, mencegah tingginya rasio rasio lingkar pinggal pinggul. Makin rendahnya total aktivitas fisik yang dilakukan, maka akan berhubungan erat dengan meningkatnya rasio lingkar pinggang pinggul. Hal ini ditegaskan oleh Sulviana (2008) bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik terutama aerobik meningkatkan aliran darah yang bersifat gelombang yang mendorong peningkatan produksi nitrit oksida (NO) serta merangsang pembentukan dan pelepasan *endothelial derive relaxing factor* (EDRF) yang merelaksasi dan melebarkan pembuluh darah. Hasil penelitian Sudikno, dkk. (2010) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan rasio lingkar pinggang pinggul juga menunjukkan hasil yang sama. Hasil penelitian menunjukkan persentase rasio lingkar pinggang pinggul pada responden dengan aktivitas fisik kurang lebih tinggi dibandingkan pada responden dengan aktivitas fisik cukup.

RSUD Dr. Moewardi Surakarta merupakan rumah sakit rujukan daerah dan Pusat Jantung Regional. Berdasarkan data rekam medik RSUD Dr. Moewardi Surakarta, penyakit jantung koroner merupakan penyakit nomer 3 pada bulan Desember 2012 yang banyak di poliklinik RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Selama tahun 2010 pasien PJK yang menjalani rawat jalan di poliklinik RSUD Dr. Moewardi Surakarta sebanyak 9,95%. Pada tahun 2011 terdapat 10,69% pasien dengan Penyakit Jantung Koroner yang berkunjung ke poliklinik RSUD Dr. Moewardi Surakarta, sedangkan tahun 2012 jumlah pasien yang berkunjung ke poliklinik RSUD Dr. Moewardi Surakarta meningkat menjadi 10,27% pasien dengan penyakit jantung koroner. Pada tahun 2013 jumlah pasien yang berkunjung ke poliklinik RSUD Dr. Moewardi Surakarta meningkat menjadi 10,84% pasien penyakit jantung koroner.

Beberapa penelitian telah dilakukan terkait dengan penyakit jantung koroner dan faktor-faktor yang berpengaruh. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap rasio lingkaran pinggang pinggul penderita Penyakit Jantung Koroner di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap rasio lingkaran pinggang pinggul pada penderita penyakit jantung koroner pada pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan peningkatan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang pinggul penderita jantung koroner rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur asupan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) pasien jantung koroner pada pasien rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.
- b. Mengukur aktivitas fisik pasien jantung koroner pada pasien rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.
- c. Menganalisis hubungan protein dengan rasio lingkaran pinggang pinggul penderita jantung koroner pada pasien rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan lemak dengan rasio lingkaran pinggang pinggul penderita jantung koroner pada pasien rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan karbohidrat dengan rasio lingkaran pinggang pinggul penderita jantung koroner pada pasien rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.
- f. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang pinggul penderita jantung koroner pada pasien rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan masukan dan informasi hubungan antara tingkat asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang pinggul pasien jantung koroner rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

2. Pedoman bagi penderita Jantung Koroner

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan peran bagi penderita jantung koroner tentang hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik untuk memperbaiki pola makan.

3. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi maupun bahan literatur mengenai hubungan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan resiko penyakit jantung koroner untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Keilmuan

Penelitian ini merupakan penelitian di bidang Ilmu Kesehatan dengan peminatan Studi Gizi.

2. Ruang Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah pasien penyakit jantung koroner yang menjalani rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

3. Ruang Lingkup Masalah

Penelitian ini membahas apakah ada hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap rasio lingk pinggang pinggul pada penderita penyakit jantung koroner pada pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.