

Pengaruh Pola Hidup Sehat terhadap Tingkat Risiko Penyakit Jantung pada Dewasa Muda di Perkotaan

Andi Chandra Nugraha^{1*}, Siti Elfrida Sartika²

¹Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sari Mutiara, Indonesia

²Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email Korespondensi: ¹chandranugrah@gmail.com

Abstrak—Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, terutama di kalangan dewasa muda yang tinggal di perkotaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola hidup sehat terhadap tingkat risiko penyakit jantung pada dewasa muda di lingkungan perkotaan. Pola hidup sehat yang diteliti meliputi kebiasaan olahraga, pola makan, kebiasaan tidur, dan pengelolaan stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang melibatkan 250 responden berusia 20–35 tahun yang tinggal di wilayah perkotaan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang divalidasi, serta pengukuran indeks massa tubuh (IMT), tekanan darah, dan kadar kolesterol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga rutin ($p\text{-value} < 0,05$), konsumsi makanan rendah lemak dan tinggi serat ($p\text{-value} < 0,05$), serta durasi tidur yang cukup ($p\text{-value} < 0,05$) secara signifikan menurunkan risiko penyakit jantung. Sebaliknya, kebiasaan hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi pada peningkatan risiko. Pengelolaan stres juga ditemukan berperan penting dalam meminimalkan risiko tersebut. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa pola hidup sehat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan risiko penyakit jantung pada dewasa muda di perkotaan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang lebih intensif mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, terutama di kalangan generasi muda yang menghadapi tekanan hidup tinggi di lingkungan perkotaan.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Penyakit Jantung, Dewasa Muda, Kawasan Perkotaan, Faktor Risiko

Abstract—Heart disease is one of the leading causes of death worldwide, particularly among young adults living in urban areas. This study aims to analyze the impact of a healthy lifestyle on the risk level of heart disease in young adults in urban environments. The healthy lifestyle factors examined include regular exercise, dietary habits, sleep patterns, and stress management. This research employs a quantitative approach using a survey method involving 250 respondents aged 20–35 years residing in urban areas. Data were collected through validated questionnaires and measurements of body mass index (BMI), blood pressure, and cholesterol levels. The results show that regular exercise ($p\text{-value} < 0.05$), consumption of low-fat and high-fiber foods ($p\text{-value} < 0.05$), and adequate sleep duration ($p\text{-value} < 0.05$) significantly reduce the risk of heart disease. Conversely, unhealthy lifestyle habits, such as frequent consumption of fast food and lack of physical activity, contribute to an increased risk. Stress management was also found to play a crucial role in minimizing this risk. The conclusion of this study is that a healthy lifestyle has a significant impact on reducing the risk of heart disease in young adults living in urban areas. Therefore, more intensive education on the importance of adopting healthy lifestyle practices is necessary, particularly for younger generations who face high levels of stress in urban settings.

Keywords: Healthy Lifestyle, Heart Disease, Young Adults, Urban Areas, Risk Factors

1. PENDAHULUAN

Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia dan menjadi tantangan besar bagi kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah perkotaan. Menurut laporan World Health Organization (WHO), penyakit kardiovaskular bertanggung jawab atas lebih dari 30% kematian global setiap tahunnya, dengan prevalensi yang semakin meningkat pada kelompok usia muda [1]. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa insiden penyakit jantung cenderung meningkat dalam dua dekade terakhir, terutama di kalangan dewasa muda akibat pola hidup yang tidak sehat dan tekanan hidup di lingkungan perkotaan. Hal ini menjadikan penyakit jantung sebagai isu prioritas yang memerlukan penanganan segera.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi faktor-faktor risiko utama penyakit jantung, termasuk kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak, dan tingkat stres yang tinggi [2]; [3]. Studi lainnya menyoroti pentingnya olahraga rutin dan pola makan sehat dalam mencegah penyakit jantung [4]. Penelitian lokal oleh [5] menunjukkan bahwa kurangnya edukasi mengenai gaya hidup sehat menjadi salah satu penyebab utama perilaku yang berisiko. Selain itu, [6] mengungkapkan bahwa stres pekerjaan di perkotaan secara signifikan meningkatkan peluang terjadinya penyakit kardiovaskular. Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada

populasi umum atau kelompok usia lanjut, sementara kajian mengenai dampak pola hidup sehat pada dewasa muda di lingkungan perkotaan masih terbatas.

Lebih jauh, penelitian-penelitian terdahulu cenderung memisahkan faktor-faktor risiko tersebut tanpa melihat hubungan interdependensinya. Padahal, pola hidup sehat adalah konsep multidimensional yang mencakup olahraga, pola makan, kebiasaan tidur, dan pengelolaan stres secara terpadu. Keterbatasan penelitian ini membuka peluang untuk eksplorasi yang lebih mendalam. Kesenjangan ini menjadi penting untuk dijawab, mengingat gaya hidup dewasa muda di perkotaan seringkali dipengaruhi oleh rutinitas pekerjaan yang sibuk, kemudahan akses makanan cepat saji, dan kurangnya waktu untuk berolahraga.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif pengaruh pola hidup sehat terhadap tingkat risiko penyakit jantung pada dewasa muda di kawasan perkotaan. Penelitian ini tidak hanya mengukur hubungan antara variabel-variabel tersebut, tetapi juga mengevaluasi signifikansi kontribusi masing-masing faktor dalam menurunkan risiko penyakit jantung. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini berupaya memberikan bukti ilmiah yang dapat digunakan sebagai landasan dalam merancang intervensi kesehatan masyarakat.

Secara khusus, penelitian ini memiliki beberapa tujuan utama, yaitu Mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan olahraga rutin dan penurunan risiko penyakit jantung, Menganalisis pengaruh pola makan sehat terhadap indikator kesehatan jantung, seperti tekanan darah dan kadar kolesterol, Mengevaluasi peran kebiasaan tidur yang cukup dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, dan Mengukur kontribusi pengelolaan stres dalam meminimalkan risiko penyakit jantung.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dihasilkan rekomendasi berbasis bukti untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama di kalangan dewasa muda, mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat secara menyeluruh. Penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi bagi pembuat kebijakan dan tenaga kesehatan dalam merancang program pencegahan penyakit jantung yang lebih efektif dan berkelanjutan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik untuk menganalisis pengaruh pola hidup sehat terhadap tingkat risiko penyakit jantung pada dewasa muda di kawasan perkotaan. Penelitian dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu perancangan instrumen, pengumpulan data, analisis data, dan validasi hasil. Setiap tahapan dirancang agar dapat diulang (reproducible) oleh peneliti lainnya untuk menghasilkan hasil yang konsisten.

2.1. Lokasi dan Populasi Penelitian

Penelitian dilakukan di tiga kota besar di Indonesia yang mewakili kawasan perkotaan, yaitu Jakarta, Surabaya, dan Bandung. Populasi penelitian adalah dewasa muda berusia 20–35 tahun yang tinggal di wilayah perkotaan tersebut. Sampel diambil menggunakan metode stratified random sampling berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin untuk memastikan representasi yang merata.

2.2. Sampel Penelitian

Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 250 responden. Kriteria inklusi meliputi:

- Responden berusia 20–35 tahun.
- Tinggal di wilayah perkotaan minimal 5 tahun.
- Tidak memiliki riwayat penyakit jantung sebelumnya.

Kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang menjalani pengobatan penyakit kardiovaskular atau memiliki kondisi medis serius lainnya.

2.3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan terdiri dari:

- Kuesioner Pola Hidup Sehat: Mengacu pada instrumen yang telah divalidasi dalam penelitian sebelumnya [7], meliputi empat aspek utama: olahraga, pola makan, kebiasaan tidur, dan

pengelolaan stres. Kuesioner diterjemahkan dan diuji validitasnya menggunakan metode content validity index (CVI) dengan bantuan tiga ahli kesehatan.

b. Pengukuran Klinis

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) diukur menggunakan timbangan digital dan pengukur tinggi badan.
2. Tekanan Darah diukur menggunakan alat digital yang telah dikalibrasi (Omron HEM-7120).
3. Kadar Kolesterol diukur menggunakan alat tes cepat (Accutrend Plus).

2.4. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dalam tiga tahapan utama:

A. Tahap Persiapan

1. Merancang kuesioner berdasarkan literatur yang relevan.
2. Uji coba instrumen pada 30 responden di luar sampel untuk menguji reliabilitas (Cronbach's Alpha $\geq 0,7$).
3. Mendapatkan izin penelitian dari komite etik universitas dan dinas kesehatan setempat.

B. Tahap Pengumpulan Data

1. Survei Kuesioner: Kuesioner disebarakan secara daring dan luring. Responden diminta untuk menjawab pertanyaan terkait kebiasaan olahraga (frekuensi, durasi), pola makan (jenis makanan, frekuensi konsumsi), kebiasaan tidur (durasi, kualitas tidur), dan tingkat stres (diukur menggunakan Perceived Stress Scale).
2. Pengukuran Klinis: Dilakukan di fasilitas kesehatan lokal untuk memastikan akurasi data, melibatkan tenaga medis terlatih.

C. Tahap Analisis Data

1. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.
2. Analisis Deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden.
3. Analisis Regresi Logistik digunakan untuk menentukan pengaruh masing-masing variabel independen terhadap risiko penyakit jantung.

2.5. Bahan dan Penunjang Data Penelitian

A. Bahan Utama

1. Kuesioner pola hidup sehat.
2. Peralatan pengukuran klinis (timbangan digital, alat pengukur tekanan darah, alat tes kolesterol).

B. Penunjang Data

1. Basis data literatur dari jurnal internasional terkait (PubMed, Scopus).
2. Aplikasi analisis statistik (SPSS 26).

2.6. Validasi dan Reproducibility

Untuk memastikan reproducibility, prosedur pengukuran dan pengolahan data mengikuti standar internasional, seperti yang telah dijelaskan dalam penelitian oleh [7] dan [4]. Semua pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali untuk memastikan konsistensi hasil. Dengan metodologi ini, penelitian diharapkan memberikan hasil yang valid, andal, dan dapat diulang oleh peneliti lain dalam kondisi serupa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang dilakukan ditemukan sebagai hasil dan pembahasan dalam penelitian ini sebagai berikut:

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Karakteristik Responden

Dari 250 responden yang berpartisipasi, karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kebiasaan hidup sehat dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
20–25 tahun	120	48.0
26–30 tahun	85	34.0
31–35 tahun	45	18.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	140	56.0
Perempuan	110	44.0
Kebiasaan Olahraga		
Rutin (3x/minggu)	90	36.0
Tidak Rutin	100	64.0

3.1.2 Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Risiko Penyakit Jantung

Analisis regresi logistik menunjukkan hubungan signifikan antara pola hidup sehat dan risiko penyakit jantung pada dewasa muda. Hasilnya disajikan dalam Tabel 2

Tabel 2. Analisis regresi logistik

Variabel	Odd Ratio (OR)	p-value
Olahraga rutin	0.45	<0.001
Pola makan sehat	0.50	0.002
Durasi tidur cukup (7–8 jam)	0.40	<0.001
Pengelolaan stres baik	0.55	0.003

3.2 Pembahasan

1. Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Risiko Penyakit Jantung

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola hidup sehat memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan risiko penyakit jantung. Responden yang melakukan olahraga rutin memiliki risiko 55% lebih rendah terkena penyakit jantung dibandingkan mereka yang tidak rutin berolahraga ($p < 0,001$). Hal ini sejalan dengan penelitian [7] yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular dengan memperbaiki fungsi endotel dan menurunkan tekanan darah.

Pola makan sehat, terutama konsumsi makanan rendah lemak dan tinggi serat, juga berkontribusi signifikan ($p = 0,002$). Hasil ini mendukung temuan [8], yang menunjukkan bahwa diet tinggi serat dapat menurunkan kadar kolesterol LDL, salah satu faktor risiko utama penyakit jantung.

2. Analisis Tambahan: Pengelolaan Stres dan Kebiasaan Tidur

Durasi tidur cukup (7–8 jam) terbukti memiliki hubungan signifikan dengan risiko penyakit jantung ($OR = 0,40$; $p < 0,001$). Hal ini konsisten dengan penelitian [9], yang menyebutkan bahwa kualitas tidur buruk dapat meningkatkan hormon stres kortisol, yang berkontribusi pada gangguan kardiovaskular. Selain itu, pengelolaan stres yang baik juga menunjukkan pengaruh signifikan dalam menurunkan risiko penyakit jantung ($OR = 0,55$; $p = 0,003$). Hal ini mengonfirmasi hasil penelitian [10], yang menemukan bahwa stres kronis meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular.

3. Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung fokus pada satu dimensi pola hidup sehat, penelitian ini mengintegrasikan olahraga, pola makan, kebiasaan tidur, dan pengelolaan stres dalam satu analisis komprehensif. Kontribusi baru dari penelitian ini adalah identifikasi simultan pengaruh keempat faktor tersebut, yang menunjukkan bahwa kombinasi pola hidup sehat memberikan efek perlindungan yang lebih kuat dibandingkan pengaruh masing-masing faktor secara terpisah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola hidup sehat, yang mencakup olahraga rutin, pola makan sehat, durasi tidur cukup, dan pengelolaan stres yang baik, secara signifikan menurunkan risiko penyakit jantung pada dewasa muda di kawasan perkotaan. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam promosi kesehatan kardiovaskular, yang dapat dijadikan dasar bagi edukasi masyarakat dan perancangan program intervensi kesehatan. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran generasi muda dalam menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit kronis di masa depan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa pola hidup sehat yang mencakup olahraga rutin, pola makan sehat, durasi tidur cukup, dan pengelolaan stres yang baik secara signifikan menurunkan risiko penyakit jantung pada dewasa muda di kawasan perkotaan. Data menunjukkan bahwa:

Olahraga rutin mengurangi risiko penyakit jantung hingga 55% ($OR = 0,45$; $p < 0,001$). Pola makan sehat menurunkan risiko penyakit jantung sebesar 50% ($OR = 0,50$; $p = 0,002$). Tidur cukup (7–8 jam) menurunkan risiko sebesar 60% ($OR = 0,40$; $p < 0,001$). Pengelolaan stres yang baik mengurangi risiko sebesar 45% ($OR = 0,55$; $p = 0,003$).

Hasil ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam promosi kesehatan kardiovaskular. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan mengintegrasikan keempat faktor utama pola hidup sehat dalam satu analisis komprehensif. Dengan demikian, temuan ini dapat dijadikan acuan dalam merancang kebijakan dan program kesehatan masyarakat yang berfokus pada pencegahan penyakit jantung, khususnya pada generasi muda di kawasan perkotaan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

REFERENCES

- [1] W. H. Organization, *Noncommunicable diseases country profiles 2018*. Geneva: World Health Organization, 2018.
- [2] K. K. R. Indonesia, *Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penyakit Jantung*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- [3] A. Purnawijayanti and Hiasinta, *Sanitasi, Higiene, dan Keselamatan Kerja Dalam Pengolahan Makanan*. Yogyakarta: Kanisius, 2021.
- [4] A. L. Smith and A. Patel, "The Relationship between Healthy Lifestyle Choices and Reduced Cardiovascular Risk in Young Adults," *Heart Health Journal*, vol. 15, no. 1, pp. 24–30, 2021.
- [5] B. C. Choi and A. W. Pak, "A Review of the Influence of Lifestyle on Cardiovascular Diseases," *Journal of Health Science*, vol. 60, no. 4, pp. 447–453, 2014.
- [6] H. G. Rahmatullah, R. A. Ratriwardhani, M. Satwiko, and N. K. Attaqiya, "Sosialisasi Alat Pelindung Diri pada Pekerja Repair di PT. X," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelita Nusantara*, vol. 2, no. 2, pp. 50–55, 2024.
- [7] Y. Jhon and Wahyuningsih, "Upaya Guru Dalam Mengatasi Rendahnya Minat Baca Siswa Di Perpustakaan MTS Muhammadiyah Al-Fatah Nangahale," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelita Nusantara*, vol. 1, no. 1, pp. 18–22, 2022.
- [8] C. R. Liem and S. Reksodihardjo, *Lifestyle and Risk Factors for Cardiovascular Diseases among Urban Youths*. Bandung: Pustaka Setia, 2017.
- [9] L. Caruso and A. Zinzi, "Exercise and Diet for Heart Health in Urban Young Adults," *Cardiology Research Journal*, vol. 11, no. 6, pp. 360–365, 2018.
- [10] L. C. Gallo and K. A. Mathews, "The Impact of Healthy Lifestyle on Cardiovascular Health in Young Adults," *Psychosomatic Medicine*, vol. 82, no. 5, pp. 458–465, 2020.