

FAKTOR PROTEKTIF TERHADAP PENYAKIT JANTUNG DI INDONESIA: ANALISIS AKTIVITAS FISIK, POLA KONSUMSI BUAH-SAYUR, DAN INDEKS MASSA TUBUH

Rosa Maulidia

Abstrak

Penyakit jantung masih menjadi kasus kegawatdaruratan penyebab morbiditas dan mortalitas di Indonesia dengan prevalensi mencapai 877.000 kasus. Tingginya beban penyakit tersebut berkaitan dengan berbagai faktor yang dapat dimodifikasi, terutama faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik, pola konsumsi buah dan sayur, serta indeks massa tubuh (IMT). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta IMT dengan kejadian penyakit jantung pada penduduk dewasa di Indonesia. Penelitian menggunakan data sekunder Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 614.222 responden berusia ≥ 18 tahun yang memiliki data lengkap dan telah melalui proses pembobotan. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji regresi logistik sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi penyakit jantung sebesar 1,0%. Aktivitas fisik berat (OR=0,334) dan aktivitas fisik sedang (OR=0,523) memiliki peluang kejadian penyakit jantung yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak melakukan aktivitas fisik ($p=0,000$). Responden dengan IMT wasting (OR=0,369), normal (OR=0,471), dan overweight (OR=0,793) memiliki peluang lebih rendah mengalami penyakit jantung dibandingkan dengan IMT obesitas ($p=0,000$). Sebaliknya, konsumsi buah dan sayur menunjukkan hubungan yang berlawanan dengan hipotesis penelitian (OR=1,503; $p=0,000$). Temuan tersebut diduga dipengaruhi oleh keterbatasan desain *cross-sectional*, kemungkinan *reverse causality*, serta keberadaan faktor perancu yang belum sepenuhnya dapat dikendalikan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan analisis multivariat diperlukan untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai hubungan antara faktor gaya hidup dan kejadian penyakit jantung.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, Konsumsi Buah-Sayur, Penyakit Jantung, Survei Kesehatan Indonesia.

PROTECTIVE FACTORS FOR HEART DISEASE IN INDONESIA: AN ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY, FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION, AND BODY MASS INDEX

Rosa Maulidia

Abstract

Heart disease remains a significant cause of morbidity and mortality in Indonesia, with a prevalence of 877,000 cases. The high burden of this disease is linked to various modifiable factors, particularly lifestyle factors such as physical activity, fruit and vegetable consumption, and body mass index (BMI). This study aimed to analyze the associations between physical activity, fruit and vegetable consumption, and BMI with the incidence of heart disease among the adult population in Indonesia. The study utilized secondary data from the 2023 Indonesian Health Survey, employing a cross-sectional design. The sample consisted of 614,222 respondents aged 18 years and older with complete data, following a weighting process. Bivariate analysis was conducted using simple logistic regression. The results showed a heart disease prevalence of 1.0%. Vigorous physical activity (OR=0.334) and moderate physical activity (OR=0.523) were associated with lower odds of heart disease compared to the group engaging in no physical activity ($p=0.000$). Respondents with BMI categories of wasting (OR=0.369), normal (OR=0.471), and overweight (OR=0.793) had lower odds of heart disease compared to those with obesity ($p=0.000$). Conversely, fruit and vegetable consumption showed an association contrary to the study hypothesis (OR=1.503; $p=0.000$). These findings may be influenced by the limitations of the cross-sectional design, the possibility of reverse causality, and the presence of confounding factors that could not be fully controlled. Therefore, further research using longitudinal designs and multivariate analysis is needed to obtain stronger evidence regarding the relationship between lifestyle factors and heart disease incidence.

Keywords: Body Mass Index, Fruit-Vegetable Consumption, Heart Disease, Indonesian Health Survey, Physical Activity.