



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

SKRIPSI

ROSA MAULIDIA

2210711078

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

ROSA MAULIDIA

2210711078

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rosa Maulidia

NIM : 2210711078

Tanggal : 9 Juli 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 9 Juli 2026



Rosa Maulidia

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform *Consensus* untuk tujuan memudahkan pencarian jurnal penelitian dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Rosa Maulidia

NIM : 2210711078

Tanggal : 9 Juli 2026

Jakarta, 9 Juli 2026

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Rosa Maulidia', written over a horizontal line.

Rosa Maulidia

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rosa Maulidia
NIM : 2210711078
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Faktor Protektif Terhadap Penyakit Jantung di Indonesia: Analisis Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Buah-Sayur, dan Indeks Massa Tubuh”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 Juli 2026

Penulis



Rosa Maulidia

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Rosa Maulidia
NIM : 2210711078
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor Protektif Terhadap Penyakit Jantung di Indonesia:
Analisis Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Buah-Sayur, dan
Indeks Massa Tubuh

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi
S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional
"Veteran" Jakarta.

Jakarta, 20 Juli 2026

Ketua Penguji

Dr. Ns. Arief Wahyudi Jadmiko, M.Kep., M.Pd.Ked.
NIP. 198806092018031001

Anggota Penguji I

Ns. Rycco Darmarcia, S.Kep., M.Kep.
NIP. 199210042022031005

Anggota Penguji II

Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep.
NIP. 199203102019032019

Mengetahui,



Dr. Sri Yahr, SST, FT, Ftr., M.Si.
NIP. 197406102021212005

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Ns. Gamya Iri Utami, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198105202008122003

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.

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya skripsi ini berhasil diselesaikan dengan judul “Faktor Protektif Terhadap Penyakit Jantung di Indonesia: Analisis Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Buah-Sayur, dan Indeks Massa Tubuh”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ns. Laksita Barbara, S.Kep., MN. dan Ibu Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak saran dan masukan sehingga skripsi ini dapat disempurnakan. Selain itu, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai pihak yang menyediakan data untuk penelitian ini sehingga prosesnya berjalan dengan lancar.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu penulis atas dukungan yang tiada henti selama perjalanan penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada rekan seperjuangan, Mahare Girisa, Shafira Pramadista, Faza Kautsari, Helen Marcellina, Jinan Nur, Kanaya Sadira, Mawar Hanie, Navisa Salsabila, Rosa Tri, Wiena Sylvia, Florean Izza, dan Rizal Adrian, serta teman-teman lain yang tidak dapat disebutkan satu-persatu namun memiliki peran dalam dukungan dan bantuan untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam menambah wawasan serta meningkatkan kesadaran pembaca mengenai pentingnya faktor protektif terhadap penyakit jantung.

Jakarta, Juli 2026

Penulis

Rosa Maulidia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	7
I.3 Tujuan	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
II.1 Landasan Teori	9
II.2 Kerangka Teori	22
II.3 Jurnal Penelitian Terdahulu	23
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 28
III.1 Kerangka Konsep.....	28
III.2 Hipotesis Penelitian	28
III.3 Definisi Operasional	30
III.4 Desain Penelitian	34
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	36
III.8 Instrumen Penelitian	39
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	39
III.10 Analisis Data.....	40
III.11 Etika Penelitian	44
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 45
IV.1 Hasil Penelitian	45
IV.2 Pembahasan Penelitian	51
IV.3 Keterbatasan Penelitian	64
 BAB V PENUTUP.....	 65
V.1 Kesimpulan	65
V.2 Saran	66

DAFTAR PUSTAKA	68
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	23
Tabel 2	Definisi Operasional	30
Tabel 3	Instrumen Penelitian	39
Tabel 4	Coding.....	41
Tabel 5	Analisis Univariat	43
Tabel 6	Analisis Bivariat.....	44
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	46
Tabel 8	Prevalensi Penyakit Jantung Usia ≥ 18 Tahun di Indonesia	47
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Responden.....	47
Tabel 10	Distribusi Gaya Hidup Responden Berdasarkan Diagnosa.....	48
Tabel 11	Analisis Bivariat.....	50

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	22
Skema 2	Kerangka Konsep	28
Skema 3	Alur Permintaan Data SKI 2023	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Individu Survei Kesehatan Indonesia 2023
Lampiran 2	Timeline Penelitian
Lampiran 3	Surat Keterangan Kaji Etik
Lampiran 4	Surat Permohonan Izin Permintaan Data
Lampiran 5	Alur Permintaan Data SKI 2023
Lampiran 6	Lembar Monitoring Bimbingan Skripsi
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Sidang Akhir Skripsi
Lampiran 8	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 9	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 10	Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Uji Turnitin