

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik responden berusia ≥ 18 tahun di Indonesia menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 didominasi oleh perempuan (50,2%), berpendidikan tamat SLTA/MA (30,7%), tidak bekerja (28,7%), dan berdomisili di wilayah perkotaan (59,4%).
- b. Prevalensi penyakit jantung usia ≥ 18 tahun di Indonesia menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 adalah 1,0%.
- c. Mayoritas responden melakukan aktivitas fisik pada kategori sedang (74,2%). Sebagian besar responden tergolong kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur (96,7%). Berdasarkan IMT, lebih dari setengah responden berada pada kategori normal (53,7%).
- d. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian penyakit jantung di Indonesia ($p=0,000$). Individu dengan aktivitas fisik berat memiliki *odds* mengalami penyakit jantung 66,6% lebih rendah ($OR=0,334$; 95% CI: 0,293–0,381), sedangkan individu pada kategori aktivitas fisik sedang memiliki *odds* 47,7% lebih rendah ($OR=0,523$; 95% CI: 0,494–0,553) dibandingkan dengan individu pada kategori tidak melakukan aktivitas fisik.
- e. Terdapat hubungan antara pola konsumsi buah dan sayur dengan kejadian penyakit jantung di Indonesia ($p=0,000$). Individu pada kategori konsumsi buah dan sayur yang cukup memiliki *odds* mengalami penyakit jantung 1,503 kali lebih tinggi dibandingkan individu pada kategori konsumsi buah dan sayur yang kurang ($OR=1,503$; 95% CI: 1,335–1,691).
- f. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian penyakit jantung di Indonesia ($p=0,000$). Dibandingkan dengan individu obesitas, individu dengan IMT *wasting* memiliki *odds* mengalami penyakit jantung 63,1% lebih rendah ($OR=0,369$; 95% CI: 0,334–0,409), individu dengan IMT normal memiliki *odds* 52,9% lebih rendah ($OR=0,471$; 95%

CI: 0,444–0,500), dan individu dengan IMT *overweight* memiliki *odds* 20,7% lebih rendah (OR=0,793; 95% CI: 0,735–0,856). Temuan ini menunjukkan bahwa risiko penyakit jantung cenderung meningkat seiring dengan meningkatnya kategori IMT menuju obesitas.

V.2 Saran

a. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan perilaku gaya hidup sehat sebagai usaha pencegahan penyakit jantung melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, menerapkan pola makan seimbang dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayur menurut pedoman dan anjuran gizi, serta menjaga IMT dalam rentang normal. Upaya tersebut penting dilakukan untuk menurunkan faktor risiko penyebab penyakit jantung dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat

b. Bagi Pemerintah

Pemerintah diharapkan dapat memperkuat program promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit jantung melalui peningkatan edukasi kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik, pola konsumsi pangan sehat, dan pengendalian berat badan. Selain itu, pemerintah perlu memperkuat sistem pelayanan kesehatan, khususnya di fasilitas kesehatan primer, melalui peningkatan deteksi dini penyakit jantung pada kelompok berisiko, penyediaan sarana diagnostik yang memadai, serta peningkatan akses terhadap layanan pencegahan dan pengelolaan penyakit kardiovaskular.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan dapat menggunakan hasil dari penelitian ini sebagai salah satu acuan dalam mengembangkan ilmu keperawatan dan kesehatan masyarakat, khususnya terkait pencegahan penyakit jantung berbasis faktor protektif. Selain itu, temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penyusunan kegiatan pendidikan kesehatan dan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan perilaku hidup sehat.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian longitudinal atau kohort sehingga hubungan temporal antara faktor protektif dan kejadian penyakit jantung dapat dianalisis dengan lebih baik. Penggunaan analisis multivariat juga disarankan untuk mengendalikan faktor perancu sehingga diperoleh gambaran hubungan yang lebih komprehensif. Selain itu, diharapkan dapat mengevaluasi jenis buah dan sayur yang paling bermanfaat serta jenis aktivitas fisik yang aman dan efektif bagi penderita penyakit jantung, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang lebih spesifik dalam praktik klinis maupun upaya promotif dan preventif.