

PENDIDIKAN KESEHATAN PENYAKIT JANTUNG KORONER PADA KELOMPOK USIA  
DEWASA MADYA DI PERUMAHAN SABUNGAN INDAH KELURAHAN SABUNGAN  
JAE KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN HUTAIMBARU

Febrina Angraini Simamora, Muhammad Ilham Ramadhan, Nanda Lidia Sari, Putri Lidia Tiara,  
Nurhidayah Harahap, Nazifah Fizriah Siregar, Nur Asyiroh Harahap, Rahman Syadiq,  
Niswani Utami Dalimunthe, Renti Melinda, Muniroh Pohan, Putri Zahra Yulia,  
Marlina Angraini, Anggi Putri Tanjung  
Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan  
*e-mail* : [ilhamhiro15@gmail.com](mailto:ilhamhiro15@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penyakit jantung koroner adalah suatu kondisi terjadi pengurangan aliran darah ke jantung secara mendadak. Beberapa gejala dari sindrom ini adalah tekanan di dada seperti serangan jantung, sesak saat sedang beristirahat atau melakukan aktivitas fisik ringan, keringat yang berlebihan secara tiba-tiba (diaforesis), muntah, mual, nyeri di bagian tubuh lain seperti lengan kiri atau rahang, dan jantung yang berhenti mendadak (cardiac arrest). Umumnya mengenai klien usia 30 tahun ke atas walau pada saat ini terdapat kecenderungan mengenai usia lebih muda. Metode penyuluhan yang digunakan ialah metode promosi kelompok yaitu pada kelompok usia 30 tahun ke atas. Tujuan dari penyuluhan kesehatan masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat akan penyakit jantung koroner, gejala-gejala dan cara untuk mencegah terkena penyakit jantung koroner serta cara untuk memperbaiki pola hidup dan pola makan yang baik. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang penyakit jantung koroner, terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang sebelum mengikuti pendidikan kesehatan tidak tahu tentang penyakit jantung koroner, sekarang sudah lebih paham tentang definisi, tanda dan gejala serta tindakan pencegahan yang dapat dilakukan.

**Kata kunci** : Pendidikan Kesehatan, Penyakit Jantung Koroner, kelompok dewasa madya

**ABSTRACT**

Coronary heart disease is a condition where there is a sudden reduction in blood flow to the heart. Some of the symptoms of this syndrome are pressure in the chest such as a heart attack, shortness of breath when resting or doing light physical activity, sudden excessive sweating (diaphoresis), vomiting, nausea, pain in other body parts such as the left arm or jaw, and sudden cardiac arrest (cardiac arrest). Generally affects clients aged 30 years and over although at this time there is a trend towards younger ages. The extension method used is the group promotion method, namely in the age group of 30 years and over. The purpose of public health education is to increase public knowledge of coronary heart disease, its symptoms and ways to prevent coronary heart disease and ways to improve lifestyle and good diet. After conducting health education about coronary heart disease, there was an increase in the knowledge of participants who before attending health education did not know about coronary heart disease, now they understand more about the definition, signs and symptoms and preventive measures that can be taken.

**Keywords**: Health Education, Coronary Heart Disease, middle age group

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner yang disebut juga penyakit arteri koroner (Coronary Artery Disease) adalah penyakit pada arteri koroner dimana terjadi penyempitan pada arteri koroner karena proses aterosklerosis. Pada proses tersebut terjadi perlemakan pada dinding arteri koroner yang sudah terjadi sejak usia muda sampai usia lanjut. Terjadinya infark dapat disebabkan beberapa faktor risiko, hal ini tergantung dari individu (Nurhidayat, 2011).

Penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan suatu kelainan yang terjadi pada organ jantung dengan akibat terjadinya gangguan fungsional, anatomis serta sistem hemodinamis (Depkes RI, 2007). Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya Penyakit Jantung Koroner. Berbagai penelitian telah dilakukan selama 50 tahun lebih dimana didapatkan variasi insidens PJK yang berbeda pada geografis dan keadaan sosial tertentu yang makin meningkat sejak tahun 1930 dan mulai tahun 1960 merupakan penyebab kematian utama di negara industri. Penelitian epidemiologis mendapatkan Marleni, Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner di Perumahan Sabungan Indah hubungan yang jelas antara kematian dengan pengaruh keadaan sosial, kebiasaan merokok, pola diet, exercise, dan sebagainya yang dapat dibuktikan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya PJK antara lain: umur, kelamin ras, geografis, keadaan sosial, perubahan masa, kolesterol, hipertensi, merokok, diabetes, obesitas, exercise, diet, perilaku dan kebiasaan lainnya, stres serta keturunan (Anwar, 2004). Di Indonesia, salah satu masalah kesehatan masyarakat yang sedang dihadapi saat ini dalam pembangunan kesehatan adalah beban ganda penyakit infeksi yang harus ditangani, dilain pihak selain meningkatnya penyakit yang tidak menular terutama penyakit jantung dan pembuluh darah. Angka

kematian penyakit tidak menular dari 41,7% pada tahun 1995 meningkat menjadi 59,5% pada tahun 2007 (Depkes RI, 2009). Adapun manfaat penelitian ini adalah dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan nasehat penyuluhan kesehatan dan intervensi bagi penderita penyakit jantung koroner. Dalam upaya melakukan pencegahan yang tepat terhadap penderita penyakit lainnya yang cenderung menjadi penyakit jantung koroner, dapat memberikan masukan kepada manajemen dalam mengambil kebijakan dan penyusunan program pelayanan rumah sakit, serta mampu meningkatkan kesehatan bagi pasien yang menderita penyakit jantung koroner di Perumahan Sabungan Indah.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan promosi kelompok dengan sasaran kelompok usia 30 tahun ke atas. Penyuluhan kesehatan dilaksanakan dengan cara pengumpulan masyarakat yang sesuai dengan sasaran penyuluhan kesehatan penyakit jantung koroner. Lokasi Penelitian Penelitian ini dilakukan di Perumahan Sabungan Indah tahun 2021. Penyuluhan ini dilakukan di tanggal 27 November 2021. Penggunaan metode promosi kelompok dan dengan sesi tanya jawab yang dilakukan setelah pemateri memberikan pendidikan kesehatan tentang penyakit jantung koroner didapatkan data lebih dari 50% kelompok sasaran tidak mengetahui tentang penyakit jantung koroner dan menganggap gejala-gejala yang penyakit jantung koroner hanya sebatas karena kelelahan fisik saja serta kurangnya pengetahuan kelompok sasaran tentang gaya hidup sehat dengan menyatakan aktifitas rumah bagi ibu rumah tangga sudah merupakan aktifitas olahraga efektif yang dibutuhkan oleh tubuh yang sebenarnya itu tidak benar sepenuhnya.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan penyakit jantung koroner :

1. Persiapan
  - a. Menyiapkan tempat dan media seperti leaflet dan spanduk yang digunakan untuk proses penyampaian informasi.
  - b. Menyiapkan sasaran pada kelompok usia 30 ke atas.
2. Pembukaan
  - a. Salam terapeutik memberikan salam terapeutik pada audiens sehangat mungkin untuk menghidupkan suasana.
  - b. Evaluasi/ validasi menanyakan perasaan audiens saat ini.
3. Kegiatan inti
  - a. Kontrak : Menjelaskan kepada audiens tentang informasi yang akan disampaikan tentang penyakit jantung koroner, gejala dan cara mencegahnya. Membuat kontrak waktu 20-30 menit.
  - b. Setelah kontrak dilakukan oleh moderator selanjutnya dibagikan leaflet yang berisi informasi tentang penyakit jantung koroner. Pemateri memberikan penjelasan secara detail apa yang tertulis di dalam leaflet yang telah dibagikan. Terlihat audiens mendengarkan dengan seksama dan fokus dengan apa yang disampaikan dan masuk pada sesi tanya jawab dengan audiens. Tetap menjaga komunikasi dan interaksi dengan baik, audiens pun mulai memberikan pertanyaan - pertanyaan yang berhubungan dengan tanda gejala penyakit jantung koroner yang dirasakan pada masing-masing individu. Selanjutnya menjawab pertanyaan audiens dan memberikan dorongan untuk merubah gaya hidup sehat perlahan-lahan.
4. Penutup
  - a. Menanyakan kepada audiens bagaimana perasaan mereka setelah

- mengetahui lebih banyak informasi tentang penyakit jantung koroner.
- b. Memberikan semangat dan dorongan agar merubah gaya hidup sehat dimulai dari diri sendiri dan keluarga.
- c. Memberikan salam terapeutik

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Angka kasus penyakit jantung koroner meningkat menurut faktor umur, gejala-gejala klinis dan diakibatkan kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan gaya hidup sehat dimulai dari asupan gizi dan olahraga efektif yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga pada kelompok usia dibawah 20 juga sudah terlihat gejala-gejala penyakit jantung koroner, namun kasus penyakit jantung koroner meningkat secara lambat laun pada usia 30 ke atas.

Kriteria evaluasi yang dilakukan :

1. Struktur

Bapak-bapak dan ibu-ibu : subjek proses penyuluhan kesehatan  
Mahasiswa : pelaksana penyuluhan kesehatan
2. Proses

Sebelum memulai penjelasan oleh pemateri tentang penyakit jantung koroner, mahasiswa memberikan salam terapeutik yang membuat hangat suasana dengan menanyakan bagaimana keadaan audiens yang hadir lalu menjelaskan maksud dan tujuan dari acara yang dilaksanakan dan membuat kontrak waktu dengan audiens, kemudian membagikan media leaflet kepada masing-masing audiens sembari pemateri memulai penjelasan lebih jelas tentang penyakit jantung koroner lalu memberikan kesempatan audiens untuk memberikan pertanyaan dan berbagi tanda gejala apa yang pernah dirasakan oleh masing-masing individu. Mahasiswa juga memberikan pendidikan dan dorongan gaya hidup sehat agar

selanjutnya perlahan-lahan gaya hidup sehat mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan disesuaikan dengan profesi masing-masing individu,

### 3. Hasil

Dengan dilaksanakannya penyuluhan kesehatan masyarakat dengan metode promosi kelompok usia 30 tahun keatas ialah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit jantung koroner dan dorongan kesadaran masing-masing individu untuk mulai memperbaiki pola hidup yang dapat dimulai sekarang secara bertahap sesuai profesi dan kekuatan ekonomi masing-masing individu. Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan yang telah dilaksanakan maka peneliti yang telah melakukan penyuluhan berpendapat bahwa gejala-gejala penyakit jantung koroner sudah sering terjadi pada masing-masing individu sasaran namun hanya mengacuhkan tanda-tanda gejala penyakit jantung koroner yang ada sehingga kelompok peneliti terus tetap menekankan dan memberi dorongan pada masyarakat agar tetap menjaga kesehatan diri masing-masing dengan menyayangi diri artinya juga menyayangi keluarga sendiri.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan kesimpulan yang didapatkan ialah penyakit jantung koroner benar-benar akan menjadi penyakit yang sangat banyak terjadi secara terus menerus utamanya di usia lansia sebagai contoh masyarakat di Perumahan Sabungan Indah yang masih kurangnya kesadaran dan pengetahuan tentang penyakit jantung koroner.

### 2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan Bagi masyarakat Perumahan Sabungan Indah agar lebih tau tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian penyakit jantung koroner dengan cara mencari tahu secara langsung agar kejadian penyakit jantung koroner dapat berkurang diantaranya faktor penyebab terjadinya penyakit jantung koroner yaitu faktor umur dimana tingkat umur sangat menentukan kesehatan seseorang dimasa yang akan datang semakin dewasa semakin rentan terkena berbagai macam penyakit termasuk juga penyakit jantung koroner dan sangat diharapkan kepada masyarakat yang telah memiliki pengetahuan mulai menerapkan kesadaran diri akan gaya hidup sehat dan untuk tenaga kesehatan lebih aktif lagi memberikan pendidikan-pendidikan kesehatan lebih luas dengan cara yang menarik.

## 5. REFERENSI

Anwar, T. B. 2004. Penyakit Jantung Koroner dan Hypertensi. e-USU Repository Universitas Sumatera Utara.[https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=3cVUQFgAAAAJ&citation\\_for\\_view=3cVUQFgAAAAJ:IjCSPb-OGe4C](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=3cVUQFgAAAAJ&citation_for_view=3cVUQFgAAAAJ:IjCSPb-OGe4C).

Winni Nirmala Santosa, (2018). Penyakit Jantung koroner. Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/kesdaok/article/view/2566>

Diyan Yunanto Setyaji (2018). Aktifitas Fisik dengan Penyakit Jantung Koroner di Indonesia <http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.pp/jkma/article/view/72>

## 6. DOKUMENTASI

