



Hubungan Olahraga Rutin Terhadap Kesehatan Jantung Dan Pembuluh Darah Pada Pasien Di Poliklinik Altius Hospitals

The Relationship Between Regular Exercise and Cardiovascular Health in Patients at the Altius Hospitals Outpatient Clinic

Diah Allawiyah*, Ratna, Rizal Fajri, Sony Factarun

* Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Safin Pati
diahallawiyah@gmail.com*, ns.ratna21@gmail.com, rizal_fajri@usp.ac.id

Abstract

Background: Cardiovascular disease remains the leading cause of mortality worldwide, while physical inactivity is one of the major modifiable risk factors. Therefore, this study was conducted to determine the relationship between regular physical exercise and cardiovascular health as a basis for the prevention of cardiovascular disease. **Objective:** To determine the relationship between regular physical exercise and cardiovascular health among patients attending the Cardiology Outpatient Clinic at Altius Hospitals. **Methods:** This study employed a quantitative correlational research design. The study involved 80 patients from the Cardiology Outpatient Clinic who were selected using a total sampling technique. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed using Spearman's Rank Correlation (Spearman's rho) test. **Results:** The majority of respondents were female (70%), aged 18–59 years (85%), and employed in the private sector (51.25%). Most respondents reported running as their primary form of exercise (42.5%) and had irregular exercise habits (56.25%). Of the 80 respondents, 47 (58.8%) had moderate cardiovascular health impairment. The results of Spearman's Rank Correlation analysis demonstrated a statistically significant positive relationship between regular physical exercise and cardiovascular health ($p = 0.012$; $r = 0.279$). **Conclusion:** There is a statistically significant relationship between regular physical exercise and cardiovascular health among patients attending the Cardiology Outpatient Clinic at Altius Hospitals.

Keywords: Regular Physical Exercise, Heart Health, Blood Vessels

Abstrak

Latar Belakang: Penyakit jantung masih menjadi penyebab utama kematian, sementara rendahnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan olahraga rutin dengan kesehatan jantung dan pembuluh darah sebagai dasar upaya pencegahan penyakit kardiovaskular. **Tujuan:** Mengetahui hubungan olahraga rutin terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah pada pasien di Poliklinik Altius Hospitals. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan uji analisis data menggunakan Spearman Rank (rho). Sampel berjumlah 80 pasien Poli Jantung yang dipilih menggunakan teknik Total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho. **Hasil:** Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (70%), berusia dewasa 18-59 tahun (85%), dan bekerja sebagai karyawan swasta (51,25%). Sebagian besar responden melakukan olahraga lari (42,5%) dan memiliki kebiasaan olahraga yang tidak rutin (56,25%). Dari 80 responden 47 (58,8%) mengalami gangguan Kesehatan jantung dan pembuluh darah dengan kategori sedang, hasil analisis dengan spearman Rank diketahui nilai ($p=0,012$; $r=0,279$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara olahraga rutin dengan kesehatan jantung dan pembuluh darah pada pasien Poli Jantung di Poliklinik Altius Hospitals.





Kata Kunci: Olahraga Rutin, Kesehatan Jantung, Pembuluh Darah

Korespondensi Penulis: Diah Allawiyah

I. PENDAHULUAN

Penyakit jantung dan pembuluh darah (*cardiovascular disease/CVD*) merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang menjadi penyebab kematian dan kecacatan tertinggi. Penyakit ini meliputi penyakit jantung koroner, gagal jantung, penyakit serebrovaskular (stroke), penyakit arteri *perifer*, penyakit jantung rematik, serta kelainan pembuluh darah lainnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa penyakit kardiovaskular masih menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia dengan sekitar 17,9 juta kematian setiap tahun, atau sekitar 32% dari seluruh kematian global. Lebih dari 80% kematian akibat penyakit kardiovaskular disebabkan oleh serangan jantung dan stroke, serta sepertiga di antaranya terjadi secara prematur pada usia di bawah 70 tahun. (WHO, 2025).

Di Indonesia, penyakit jantung dan pembuluh darah juga menjadi beban kesehatan yang terus meningkat. Data Riskesdas 2022 menunjukkan prevalensi penyakit jantung berdasarkan diagnosis dokter mencapai 1,5%. Sementara itu, berdasarkan data BPJS Kesehatan, jumlah kasus penyakit jantung meningkat dari 12,93 juta kasus pada tahun 2021 menjadi sekitar 15,5 juta kasus pada tahun 2022, menjadikan penyakit jantung sebagai salah satu penyakit dengan pembiayaan kesehatan tertinggi di Indonesia. Laporan World Heart Federation juga menunjukkan bahwa Indonesia mengalami sekitar 765.660 kematian akibat penyakit kardiovaskular pada tahun 2021, menggambarkan besarnya beban penyakit ini terhadap sistem kesehatan nasional. Kondisi tersebut masih menjadi perhatian pada tahun 2025 karena penyakit jantung tetap mendominasi penyebab kematian akibat penyakit tidak menular di Indonesia. (Riskesdes, 2022).

Berdasarkan data rekam medis Poliklinik Altius Hospitals tahun 2025, jumlah pasien yang menjalani pemeriksaan maupun pengobatan terkait penyakit jantung dan pembuluh darah menunjukkan kecenderungan meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2024, kunjungan pasien di poli jantung rata-rata 70 pasien setiap bulan. Sedangkan pada tahun 2025 sekitar 80 pasien jantung dan pembuluh darah melakukan pemeriksaan di Poliklinik Altius Hospitals pada bulan Januari sampai Desember tahun 2025. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam upaya pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi, salah satunya melalui olahraga rutin (Profil Poliklinik Altius Hospitals, 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berhubungan dengan penurunan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Namun, sebagian besar penelitian masih dilakukan pada populasi umum atau fasilitas pelayanan kesehatan yang berbeda, sedangkan penelitian mengenai hubungan olahraga rutin dengan kesehatan jantung dan pembuluh darah pada pasien di Poliklinik Altius Hospitals masih terbatas. Peningkatan jumlah kunjungan pasien jantung dan pembuluh darah di Poliklinik Altius Hospitals, prevalensinya juga terus meningkat seiring perubahan gaya hidup, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan meningkatnya stres. Selain itu perubahan gaya hidup modern cenderung membuat masyarakat semakin sedentary (kurang bergerak).

Berdasarkan uraian tersebut, penyakit jantung dan pembuluh darah masih menjadi masalah kesehatan yang serius baik di tingkat dunia maupun Indonesia. Mengingat olahraga merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan sistem kardiovaskular, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Olahraga Rutin dengan Kesehatan Jantung dan Pembuluh Darah pada Pasien di Poliklinik Altius Hospitals."

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain Korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional (asosiatif) adalah metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi/sampel tertentu dengan teknik analisis statistik untuk mengetahui tingkat hubungan atau keterkaitan antara dua variabel atau lebih tanpa memberikan intervensi/manipulasi (Sugiyono, 2021).

Metode kuantitatif korelasional ini dipilih karena peneliti ingin mengukur keeratan hubungan (korelasi) antara variabel independen (olahraga rutin) dan Variabel dependen (Kesehatan jantung dan pembuluh darah) dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu atau pengukuran observasi data variable independent dan dependen hanya 1 kali pada saat itu juga.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2026. Penelitian ini dilaksanakan di Poli Jantung Poliklinik Altius Hospitals. Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari berbagai objek maupun subjek yang menjadi suatu kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sebagai pembelajaran, kemudian ditarik untuk dijadikan kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien Poli Jantung yang menjalankan rawat jalan di Poliklinik Altius Hospitals pada bulan April-Mei 2026, Yaitu 80 orang. Sampel adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022). Sampel dalam penelitian ini adalah semua pasien poli jantung pada bulan April-Mei sejumlah 80 pasien. Teknik sampling penelitian ini menggunakan teknik total sampling. *Total sampling* (atau sering disebut sampling jenuh) adalah teknik penentuan sampel di mana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Metode ini digunakan terutama jika jumlah populasi relatif kecil, biasanya kurang dari 100 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan sangat kecil (Sugiyono, 2022). Total sampel dalam penelitian ini adalah 80 responden (pasien poli jantung bulan Maret-Mei 2026 yang melakukan rawat jalan di Poliklinik Altius Hospitals)

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percent
Perempuan	55	68,8 %
Laki-Laki	25	31,3 %
Usia	Frekuensi	Percent
Anak-anak (<18 th)	0	0 %
Dewasa (18-59 th)	68	85 %
Lansia (>60 th)	12	15 %
Pendidikan	Frequency	Percent
SD	6	7.5 %
SMP	10	12.5 %
SMA	19	23.8 %
D3	21	26.3 %
Sarjana	20	25.0 %
Pekerjaan	Frequency	Percent
IRT	14	17.5 %

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Karyawan Swasta	40	50.0 %
Wiraswasta	17	21.3 %
ASN	2	2.5%
Manajer	1	1.3 %
Nakes	4	5.0 %
Dosen	2	2.5 %
Jumlah	80	100%

Berdasarkan tabel 1 disimpulkan bahwa, hasil penelitian menurut gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 55 responden (68,8%), berdasarkan usia mayoritas adalah usia dewasa sebanyak 68 responden (85%), berdasarkan tingkat pendidikan rata-rata dengan jumlah tertinggi yaitu diploma 3 sebanyak 21 responden (26,3%) dan berdasarkan pekerjaan rata2 responden bekerja sebagai karyawan swasta yaitu sejumlah 40 responden (50,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis dan tingkat aktivitas Olahraga Responden

Jenis Olahraga	Frekuensi	%
Lari	34	42,5 %
Joging/Jalan Cepat	33	27,5 %
Jalan Kaki Biasa	31	26,25 %
Badminton/Tensi	3	3,75 %
Aktivitas Olahraga	Frekuensi	%
Tidak Rutin	45	56,25 %
Rutin	35	43,75 %
Jumlah	80	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dari hasil penelitian didapatkan, gambaran dari jenis olahraga yang dilakukan oleh responden nilai rata-rata yang diperoleh yaitu sekitar 25 responden melakukan olahraga. Jumlah olahraga terbanyak yang dilakukan oleh responden yaitu dengan berlari sebanyak 34 responden (42,5 %) dan gambaran tingkat aktivitas yang dilakukan oleh responden sebanyak 45 responden (56,25%) memiliki tingkat aktivitas yang tidak rutin.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Kesehatan Jantung Dan Pembuluh darah

Kesehatan Jantung & Pembuluh darah	Frekuensi	%
Ringan	0	0 %
Sedang	79	98,8 %
Berat	1	1,3 %
Total	80	100 %

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil penelitian mengenai gambaran kesehatan jantung dan pembuluh darah pada pasien poli jantung di Poliklinik Altius Hospitals, diketahui bawa dari 80 responden, mayoritas responden mengalami gangguan Kesehatan jantung dan pembuluh darah dengan kategori sedang yaitu sebanyak 79 responden (98.8%).

Tabel 4 Hasil Analisis Spearman Rank

Rutinitas Olahraga				
Spearman's rho	Rutinitas Olahraga	Correlation	1.000	.279
		Sig. (2 Tailed)		0.012
		N	80	80
	Kesehatan Jantung Dan Pembuluh Darah	Correlation	.279	1000
		Sig. (2 Tailed)	.0,012	
		N	80	80

Berdasarkan tabel 4 diatas, hasil analisis korelasi menggunakan uji Spearman's rho, diperoleh nilai koefisien korelasi antara rutinitas olahraga dengan kesehatan jantung dan pembuluh darah sebesar 0,279* dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,012 dan jumlah responden sebanyak 80 responden.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,279* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan hubungan lemah antara rutinitas olahraga dan kesehatan jantung serta pembuluh darah. Hubungan positif ini berarti bahwa semakin baik atau semakin rutin seseorang melakukan olahraga, maka kesehatan jantung dan pembuluh darah cenderung semakin baik pula.

Nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,012 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara rutinitas olahraga dengan kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rutinitas olahraga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan sistem kardiovaskular. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan fungsi jantung, memperlancar sirkulasi darah, menjaga tekanan darah tetap stabil, serta mengurangi risiko penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah.

2. Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Diskripsi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan pasien Poli Jantung di Poliklinik Altius Hospitals.

1) Karakteristik Responden Berdasar Jenis Kelamin

Hasil penelitian pada table 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih banyak melakukan pemeriksaan dan pemantauan kesehatan jantung secara rutin dibandingkan laki-laki. Secara teori, perempuan cenderung memiliki kesadaran kesehatan (health awareness) yang lebih tinggi sehingga lebih aktif memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan maupun pengobatan. Selain itu, perempuan umumnya lebih memperhatikan gejala yang dirasakan dan lebih patuh terhadap program pengobatan yang diberikan tenaga kesehatan.

Peneliti berpendapat bahwa dominasi responden perempuan dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh perilaku pencarian pelayanan kesehatan yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Meskipun secara biologis laki-laki memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit jantung pada usia produktif, perempuan sering kali lebih rutin melakukan kontrol kesehatan sehingga lebih banyak ditemukan sebagai pasien di poliklinik jantung.

2) Karakteristik Responden Berdasar Usia.

Berdasarkan usia sesuai table 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa. Usia dewasa merupakan kelompok usia yang mulai mengalami peningkatan faktor risiko penyakit kardiovaskular akibat perubahan gaya hidup, tingginya tuntutan pekerjaan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, serta meningkatnya stres.

Peneliti berasumsi bahwa dominasi usia dewasa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penyakit jantung dan pembuluh darah tidak hanya dialami kelompok lanjut usia, tetapi mulai banyak ditemukan pada usia produktif akibat perubahan pola hidup modern yang cenderung sedentari dan minim aktivitas fisik.

3) Karakteristik Responden Berdasar Pekerjaan.

Sesuai table 1 berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan swasta. Pekerjaan sektor swasta sering dikaitkan dengan aktivitas kerja yang padat, target pekerjaan yang tinggi, serta waktu istirahat yang terbatas. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres dan mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Nasution, A. N. (2025) yang menunjukkan bahwa pekerjaan berpengaruh terhadap perilaku kesehatan dan pemanfaatan pelayanan kesehatan. Penelitian lain oleh Hidayat, M. R. (2026) juga menyatakan bahwa jenis pekerjaan memengaruhi tingkat pengetahuan, pola aktivitas, serta kesadaran individu dalam menjaga kesehatan. Dengan demikian, karakteristik pekerjaan responden dalam penelitian ini dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi hasil penelitian secara keseluruhan.

4) Karakteristik Responden Berdasar Pendidikan

Ditinjau dari tingkat pendidikan mengacu pada table 1, sebagian besar responden memiliki pendidikan Diploma dan Sarjana. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menerima informasi kesehatan dan memahami pentingnya pencegahan penyakit. Menurut Bayu, A., dkk. (2025) pendidikan berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk memahami informasi dan mengambil keputusan terkait kesehatan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden yang mayoritas berada pada jenjang D3 dan Sarjana dapat menjadi faktor pendukung dalam peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan. Pendidikan yang lebih tinggi mempermudah seseorang dalam menerima informasi kesehatan, memahami pentingnya menjaga kesehatan, serta menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Diskripsi Riwayat jenis olahraga yang dilakukan pasien Poli Jantung di Poliklinik Altius Hospitals

Berdasar table 2 dominannya jenis olahraga lari dan jogging pada responden dapat disebabkan karena olahraga tersebut mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya besar, serta dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Selain itu, olahraga aerobik seperti lari dan jogging diketahui memiliki manfaat besar terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah. Menurut teori aktivitas fisik dari *Kenneth H. Cooper* dalam Librianti Putriastuti (2023) latihan aerobik secara teratur mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, memperkuat kerja jantung, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Aktivitas fisik aerobik juga meningkatkan penggunaan oksigen oleh tubuh sehingga metabolisme menjadi lebih baik.

Responden yang memilih jalan kaki biasa sebanyak 25,3% menunjukkan bahwa sebagian masyarakat mulai menyadari pentingnya aktivitas fisik ringan dalam menjaga kesehatan. Menurut rekomendasi *World Health Organization*, aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang seperti jalan kaki cepat sudah cukup membantu menurunkan risiko penyakit tidak menular, termasuk hipertensi dan penyakit jantung. Jalan kaki merupakan bentuk olahraga yang paling

mudah dijangkau oleh semua kelompok usia sehingga sering menjadi pilihan utama bagi individu dengan aktivitas harian yang padat atau kondisi fisik tertentu.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik terutama olahraga aerobik seperti lari dan jogging. Kebiasaan tersebut merupakan perilaku positif yang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah serta menurunkan risiko penyakit kronis apabila dilakukan secara rutin dan teratur.

c. **Deskripsi tingkat aktivitas olahraga pasien Poli Jantung di Poliklinik Altius Hospitals**

Hasil penelitian berdasar table 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan olahraga yang tidak rutin. Temuan ini menggambarkan bahwa aktivitas fisik masih menjadi masalah penting pada pasien yang menjalani pemeriksaan di poli jantung.

Peneliti berpendapat bahwa ketidakrutinan olahraga pada responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesibukan pekerjaan, kurangnya motivasi, keterbatasan waktu, kondisi kesehatan yang sudah mengalami gangguan, serta rendahnya kesadaran mengenai pentingnya olahraga dalam pengendalian penyakit jantung.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih tingginya responden yang tidak rutin berolahraga menjadi perhatian penting dalam upaya promosi kesehatan. Diperlukan edukasi kesehatan, peningkatan motivasi, serta dukungan lingkungan yang kondusif agar masyarakat dapat membangun kebiasaan olahraga yang teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

d. **Deskripsi Kesehatan jantung dan pembuluh darah pasien Poli Jantung di Poliklinik Altius Hospitals**

Hasil penelitian berdasar table 4 menunjukkan bahwa kondisi kesehatan jantung dan pembuluh darah responden hampir seluruhnya didominasi oleh kategori sedang, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori berat. Tidak ditemukan responden dengan kondisi ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pasien yang datang ke Poliklinik Altius Hospitals telah memiliki faktor risiko atau gangguan fungsi kardiovaskular yang memerlukan perhatian melalui upaya promotif, preventif, maupun pengelolaan penyakit secara berkelanjutan. Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa gangguan kardiovaskular pada responden belum seluruhnya berkembang menjadi kondisi yang sangat berat, sehingga masih terdapat peluang yang cukup besar untuk memperbaiki status kesehatan melalui modifikasi gaya hidup, khususnya peningkatan aktivitas fisik dan olahraga secara rutin.

Peneliti berpendapat bahwa tingginya proporsi responden pada kategori sedang dan berat menunjukkan masih perlunya peningkatan edukasi mengenai pencegahan penyakit kardiovaskular sejak dini. Banyak individu baru menyadari pentingnya menjaga kesehatan jantung setelah mengalami keluhan atau telah didiagnosis menderita penyakit tertentu. Padahal, proses aterosklerosis dan penurunan fungsi pembuluh darah berlangsung secara perlahan selama bertahun-tahun tanpa menimbulkan gejala yang jelas. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar pasien baru mencari pelayanan kesehatan ketika gangguan fungsi kardiovaskular sudah mulai berkembang. Oleh karena itu, intervensi promotif berupa edukasi olahraga rutin, pengendalian berat badan, perbaikan pola makan, penghentian kebiasaan merokok, dan pengelolaan stres perlu dilakukan secara konsisten sebagai bagian dari pelayanan di poliklinik.

Selain itu, tingginya kejadian gangguan kesehatan jantung dan pembuluh darah dapat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat modern. Pola makan tinggi lemak dan garam, kebiasaan merokok, kurang olahraga, obesitas, serta stres berkepanjangan merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya penyakit kardiovaskular. (Penyakit kardiovaskular juga dikenal sebagai “silent killer” karena pada beberapa kasus berkembang tanpa gejala yang jelas hingga akhirnya menimbulkan komplikasi serius seperti serangan jantung atau stroke.

e. Analisis hubungan antara olahraga rutin dengan kesehatan jantung dan pembuluh darah pada pasien Poli Jantung di Poliklinik Altius Hospitals.

Berdasarkan hasil analisis korelasi menggunakan uji Spearman's rho diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,279$ dengan nilai sig (2-tailed) = 0,012 ($p < 0,05$) pada 80 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara rutinitas olahraga dengan kesehatan jantung dan pembuluh darah. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,279 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori lemah, namun arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin rutin seseorang melakukan aktivitas olahraga, maka kecenderungan kesehatan jantung dan pembuluh darahnya juga semakin baik. Meskipun hubungan yang ditemukan tidak kuat, hasil ini tetap memiliki makna secara statistik karena menunjukkan bahwa rutinitas olahraga merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan sistem kardiovaskular. Kekuatan hubungan yang lemah mengindikasikan bahwa kesehatan jantung dan pembuluh darah tidak hanya dipengaruhi oleh olahraga, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti usia, jenis kelamin, pola makan, status gizi, kebiasaan merokok, kualitas tidur, tingkat stres, riwayat penyakit, dan faktor genetik yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Menurut peneliti, adanya hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa rutinitas olahraga yang dilakukan secara konsisten memberikan dampak yang menguntungkan terhadap kesehatan kardiovaskular, meskipun besarnya pengaruh tidak dominan. Hal ini dapat disebabkan oleh variasi karakteristik responden dalam hal frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis olahraga yang dilakukan. Selain itu, tidak semua responden yang berolahraga secara rutin menerapkan gaya hidup sehat secara menyeluruh, misalnya dalam menjaga pola makan, mengendalikan stres, atau menghindari kebiasaan merokok. Sebaliknya, terdapat pula responden yang tidak berolahraga secara rutin tetapi tetap memiliki kondisi kardiovaskular yang baik karena didukung oleh faktor-faktor protektif lainnya. Oleh karena itu, rutinitas olahraga sebaiknya dipandang sebagai bagian dari pendekatan gaya hidup sehat yang komprehensif untuk mempertahankan fungsi jantung dan pembuluh darah secara optimal.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan rutinitas olahraga perlu menjadi salah satu strategi utama dalam upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Institusi kesehatan, tenaga kesehatan, maupun pemerintah dapat meningkatkan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik secara teratur melalui program promosi kesehatan, penyuluhan, maupun kampanye gaya hidup sehat. Selain itu, masyarakat perlu didorong untuk menerapkan olahraga secara berkelanjutan sesuai kemampuan dan kondisi kesehatannya, disertai penerapan pola makan seimbang, pengelolaan stres, dan pengendalian faktor risiko lainnya. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengikutsertakan variabel lain seperti indeks massa tubuh, pola konsumsi, kebiasaan merokok, tingkat stres, kualitas tidur, serta intensitas dan durasi olahraga sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan jantung dan pembuluh darah.

3. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti merancang dan merencanakan untuk bertemu dengan responden secara langsung, tetapi ada beberapa pasien yang mengalami kondisi darurat sehingga kurang kooperatif diajak komunikasi. Solusi yang dilakukan peneliti adalah menggali informasi pada keluarga yang mendampingi responden pada saat penelitian dilaksanakan. Penelitian ini juga belum banyak diteliti oleh orang lain sehingga terdapat kesulitan saya dalam mencari referensi yang relevan.



IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (70%), berusia 31–40 tahun (61,25%), berpendidikan D3 (27,5%), dan bekerja sebagai karyawan swasta (51,25%). Jenis olahraga yang paling banyak dilakukan adalah lari (42,5%), sedangkan sebagian besar responden tidak rutin berolahraga, yaitu 45 responden (56,25%). Sebanyak 79 responden (98,8%) mengalami gangguan kesehatan jantung dan pembuluh darah kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara rutinitas olahraga dengan kesehatan jantung dan pembuluh darah ($p\text{-value} = 0,012$; $r = 0,279$), dengan kekuatan hubungan yang lemah. Pasien diharapkan melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai kondisi kesehatan, sedangkan tenaga kesehatan dan pihak rumah sakit diharapkan meningkatkan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan jantung. Peneliti selanjutnya disarankan mempertimbangkan faktor lain seperti pola makan, stres, merokok, dan IMT.

DAFTAR PUSTAKA

- Active Healthy Kids Indonesia. (2022). *2022 Indonesia's Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents*. Bandung, Indonesia: Active Healthy Kids Indonesia.
- Agustina, T., Susanti, E., & Saeed Rana, J. A. (2024). *Sustainable consumption in Indonesia*.
- Ayuningtiyas, R., & Siagian, D. S. (2024). *Penyuluhan Kesehatan Untuk Pencegahan Sedentary Lifestyle Pada Pelajar SMA*. JDISTIRA-Jurnal Pengabdian Inovasi dan Teknologi Kepada Masyarakat, 4(1), 87-91.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Profil Penduduk Indonesia Berdasarkan Karakteristik Demografi dan Gender*. Jakarta: BPS RI.
- Bayu, A., dkk. (2025). Analisis Deskriptif Karakteristik Demografi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir Responden *Jurnal Farmasi IKIFA* Vol. 4 No. 2. *Jurnal Farmasi IKIFA*, 4(2), 116-122
- Dewi Nuraini, Zahra (2024). *Aktivitas Fisik pada Pasoen dengan Penyakit Jantung Koroner di Poliklinik Jantung RSUD Al Ihsan*. Provinsi Jawa Barat
- Fatmawati, T. Y., Julaecha, J., & Efni, N. (2024). Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pekerjaan, dan Tingkat Pendapatan dalam Pengisian Data Objektif *Karakteristik Responden, Pekerjaan, Pendapatan dan Status Gizi*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(1), 12-19.
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). *Sedentary behaviour and lack of physical activity among children in Indonesia*. *Children*, 10(8), 1283.
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/33/2025 tentang Petunjuk Teknis Pemeriksaan Kesehatan Gratis Hari Ulang Tahun*. Kementerian Kesehatan RI.
- Librianti Putriastuti. 2023. *Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 4 No. 2 Mei 2023.
- Nasution, A. N. (2025). *Pengaruh Jenis Pekerjaan Responden Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. Poltekkes Medan Repository
- Notoatmodjo, S. (2023). *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, & Efendi, F. (2021). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Profesional*. Jakarta: Salemba Medika
- Pashar, I., Sultan, & Linda Linda Wendikbo (2024). *The Relationship Between Diet and Physical Activity and Coronary Heart Disease*. Makasar 2024
- Rahman, A., Risan, R., Akkase, A., & Alamsyah, N. F. (2024). *Pkm Pentingnya Kebugaran bagi Masyarakat Desa*. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(4), 1529-1534.
- Salim & Anjar. 2023. *Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di RSUD Dr. Moewardi*. *Jurnal Gestar* Vol. 10 No. 1 Februari 2013



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :<https://doi.org/10.59585/bajik>

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Sinaga, Elvipson., dkk. (2023). *Jantung dan Pembuluh Darah*. [Tempat Terbit]: PT Bukuloka Literasi Bangsa.

Wibowo, A. T., Hartanto, D., Arifin, Z., Dewi, U., & Sabransyah, M. (2025). *Literasi Olahraga Terkait Gaya Hidup Aktif dan Sehat*. Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(4), 21-27.

World Health Organization (WHO). (2023). *Global status report on physical activity 2023*. Geneva: World Health Organization.