

## **Faktor Perilaku Perawatan Diri dalam Pengendalian Kadar Kolesterol Total pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner**

*Factors of Self-care Behaviors for Total Cholesterol Control in Patients with Coronary Heart Disease*

**Aprian Dwi Karnilasari<sup>1</sup>, Yosep Rohyadi<sup>1\*</sup>, Tarjuman<sup>1</sup>, Sansri D.K. Dwidasmara<sup>1</sup>, Zaenal Muttaqin<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung

Corresponding author: [yosep.rohyadi@staff.poltekkesbandung.ac.id](mailto:yosep.rohyadi@staff.poltekkesbandung.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Coronary heart disease (CHD) accounts for 36% of global deaths. The prevalence of CHD in Indonesia is quite high due to high total cholesterol levels. Therefore, cholesterol management through self-care behaviour is an important aspect in the prevention and control of this heart disease. The purpose of this study was to determine the relationship between self-care behaviour and total cholesterol levels in CHD patients. The research method used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 49 patients selected through purposive sampling, namely CHD respondents aged >18 years. Data were collected through a self-care behaviour questionnaire and total cholesterol level test results, then analysed using the Chi-Square test. The results showed that 38.78% of respondents had good self-care behaviour, 46.94% had adequate behaviour, and 14.29% had poor behaviour. A total of 48.98% of respondents had total cholesterol levels within the normal range, while 51.02% were abnormal. The Chi-Square test showed a significant relationship between self-care behaviour and total cholesterol levels ( $p = 0.022$ ), with a correlation coefficient of 0.7662, indicating a strong and positive relationship. The conclusion of this study is that there is a meaningful and strong relationship between self-care behaviour and total cholesterol levels in CHD patients. It is recommended that patient education and motivation be improved to encourage the implementation of self-care behaviour in order to control cholesterol and prevent complications.*

**Keywords:** *cholesterol, CHD, self-care*

### **ABSTRAK**

Penyakit jantung koroner (PJK) menyumbang 36% kematian global. Prevalensi PJK di Indonesia cukup tinggi disebabkan karena kolesterol total yang tinggi. Oleh sebab itu, pengelolaan kolesterol melalui perilaku perawatan diri menjadi aspek penting dalam pencegahan dan pengendalian penyakit jantung ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara perilaku perawatan diri dan kadar kolesterol total pasien PJK. Metode penelitian melalui pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 49 pasien yang dipilih secara *purposive sampling* yaitu responden PJK dengan usia >18 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner perilaku perawatan diri dan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total, selanjutnya dianalisis dengan uji *Chi-Square*. Hasilnya menunjukkan bahwa 38,78% responden memiliki perilaku perawatan diri baik, 46,94% memadai, dan 14,29% buruk. Sebanyak 48,98% responden memiliki kadar kolesterol total dalam batas normal, sedangkan 51,02% tidak normal. Uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku perawatan diri dan kadar kolesterol total ( $p = 0,022$ ), dengan koefisien korelasi sebesar 0,7662 yang menunjukkan hubungan kuat dan positif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna dan kuat antara perilaku perawatan diri dan kadar kolesterol total pada pasien CHD. Disarankan peningkatan edukasi dan motivasi pasien untuk menerapkan perilaku perawatan diri guna mengontrol kolesterol dan mencegah komplikasi.

**Kata Kunci:** kolesterol, penyakit jantung koroner, *self-care*

## PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan kondisi terganggunya fungsi jantung akibat penyumbatan atau penyempitan arteri koroner yang disebabkan oleh plak aterosklerosis. Gangguan ini dapat menurunkan suplai oksigen ke jantung dan meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung secara mendadak<sup>1</sup>. Berdasarkan data dari WHO tahun 2021, PJK menyumbang sekitar 36% dari total kematian global menunjukkan bahwa penyakit ini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius dan terus meningkat dari tahun ke tahun<sup>2</sup>. Prevalensi PJK di Indonesia tercatat mencapai 0,85% kejadian<sup>3</sup>. Kasus PJK di Provinsi Jawa Barat terdapat 18.680 kasus, sedangkan kasus PJK di RSUD Al-Ihsan dalam satu tahun terakhir, menunjukkan beban kasus yang tinggi di tingkat regional. Angka ini tidak hanya menggambarkan tingginya prevalensi, tetapi juga menandakan bahwa strategi pengendalian PJK masih menghadapi tantangan besar di lapangan.

Salah satu penyebab risiko utama PJK adalah tingginya jumlah kolesterol total. Kolesterol total mencakup LDL, HDL, dan 20% trigliserida, yang mana kadar kolesterol yang tinggi berkontribusi terhadap pembentukan plak pada pembuluh darah arteri<sup>4</sup>. Menurut WHO lebih dari 50% kasus PJK berkaitan dengan kolesterol yang tinggi<sup>5</sup>. Oleh karena itu, pengelolaan kolesterol secara efektif menjadi prioritas dalam upaya pencegahan dan perawatan penyakit ini. Jika kolesterol tidak dikelola maka akan berdampak pada kelebihan jumlah kolesterol di dalam pembuluh darah akan menyebabkan penumpukan kolesterol, yang dikenal sebagai aterosklerosis, merupakan faktor risiko utama penyakit jantung koroner dan stroke.

Namun, pengendalian kolesterol tidak hanya bergantung pada pengobatan farmakologis, pendekatan untuk mengelola kondisi ini adalah dengan perilaku *selfcare*. Konsep *selfcare* terdiri atas 3 dimensi utama: yaitu pemeliharaan diri, Pengelolaan diri, dan kepercayaan diri pasien dalam merawat kondisi kesehatannya<sup>6</sup>. Sayangnya, masih banyak pasien yang belum memiliki kesadaran atau kemampuan yang cukup dalam menjalankan perilaku *selfcare* secara optimal. Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa perilaku *selfcare* seperti pemeliharaan diri untuk memantau kepatuhan diri terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat, pengelolaan diri untuk menilai kemampuan pasien dalam mendeteksi gejala dan interpretasi hasilnya, serta kepercayaan diri pasien untuk menilai kemampuan melakukan perawatan diri dapat membantu menurunkan kolesterol dan risiko kardiovaskular<sup>7</sup>. Melihat tingginya kasus PJK dan pentingnya peran *selfcare* dalam pengendalian kolesterol, maka penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan. Oleh sebab itu, tujuan ini untuk mengetahui hubungan perilaku *selfcare* dengan kadar kolesterol total pada pasien yang menderita penyakit jantung koroner.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan pendekatan kuantitatif. Subjek terdiri dari 49 pasien dipilih melalui teknik *purposive sampling* setelah memenuhi kriteria inklusi, yaitu responden PJK dengan usia >18 tahun, responden yang dapat berkomunikasi membaca dan menulis, serta responden yang bersedia dijadikan subjek penelitian di Poliklinik Jantung RSUD Al-Ihsan pada bulan Mei 2025. Pengumpulan data dikumpulkan melalui kuesioner data demografi, instrumen SCCHDI (*Selfcare Coronary Heart Disease Inventory*) dengan 3 dimensi yaitu *selfcare maintenance* 10 pertanyaan, *selfcare management* 6 pertanyaan dan *selfcare confidence* 6 pertanyaan, serta hasil pemeriksaan lab profil lipid 6 bulan terakhir.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik melalui surat keputusan No.84/KEP/EC/IV/2025. Proses pengambilan data diawali dengan pemberian informasi serta penanda tangan informed consent oleh responden. Analisis hubungan antara perilaku *selfcare* dengan kadar kolesterol total dilakukan tes *chi-square* dengan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=49)

| Kategori            | Sub-Kategori             | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------------|--------------------------|--------|----------------|
| Usia                | Dewasa                   | 22     | 44,9%          |
|                     | Lansia                   | 27     | 55,1%          |
|                     | Total                    | 49     | 100%           |
| Jenis Kelamin       | Perempuan                | 24     | 48,98%         |
|                     | Laki-laki                | 25     | 51,02%         |
|                     | Total                    | 49     | 100%           |
| Pendidikan Terakhir | Sekolah Dasar            | 18     | 36,73%         |
|                     | Sekolah Menengah Pertama | 9      | 18,37%         |
|                     | Sekolah Menengah Atas    | 13     | 26,53%         |
|                     | Perguruan Tinggi         | 9      | 18,37%         |
|                     | Total                    | 49     | 100%           |
| Pekerjaan           | IRT                      | 17     | 34,69%         |
|                     | Buruh                    | 3      | 6,12%          |
|                     | Wiraswasta               | 3      | 6,12%          |
|                     | Lainnya                  | 26     | 53,06%         |
|                     | Total                    | 49     | 100%           |
| Pendapatan Bulanan  | ≤ 1.900.000              | 8      | 16,33%         |
|                     | 1.900.000 – 3.000.000    | 24     | 48,98%         |
|                     | > 3.000.000              | 17     | 34,69%         |
|                     | Total                    | 49     | 100%           |

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden tergolong lansia (55,1%) dan sisanya dewasa (44,9%). Berdasarkan gender, responden 25 laki-laki (51,02%) dan 24 perempuan (48,98%). Tingkat pendidikan terakhir menunjukkan bahwa sebagian besar responden lulusan SD (36,73%), diikuti oleh SMA (26,53%), serta SMA dan perguruan tinggi masing-masing (18,37%). Berdasarkan pekerjaan, responden terbanyak berasal dari kategori pekerjaan lain-lain (53,06%), diikuti oleh ibu rumah tangga (34,69%), serta buruh dan wiraswasta masing-masing (6,12%). Untuk pendapatan perbulan sebagian besar responden (48,98%) pada rentang Rp1.900.000 – Rp3.000.000, (34,69%) diatas Rp3.000.000, dan sisanya (16,33%) dibawah Rp 1.900.000.

Tabel 2. Gambaran *Self-care* Pasien PJK (n = 49)

| <i>Selfcare</i> | F   | Persentase |
|-----------------|-----|------------|
| (1)             | (2) | (3)        |
| Baik            | 19  | 38,78%     |
| Cukup           | 23  | 46,94%     |
| Kurang          | 7   | 14,29%     |
| Total           | 49  | 100%       |

Berdasarkan tabel 2 *selfcare* yang telah didapatkan sebanyak 49 responden dengan *selfcare* baik 38,78%, *selfcare* cukup 46,94%, *selfcare* kurang 14,29% pada pasien PJK di Poliklinik Jantung.

Tabel 3. Kadar Kolesterol Total Pasien PJK (n = 49)

| Kolesterol Total | F   | Persentase |
|------------------|-----|------------|
| (1)              | (2) | (3)        |
| Normal           | 24  | 48,98%     |
| Tidak Normal     | 25  | 51,02%     |
| Total            | 49  | 100%       |

Tabel 3 menunjukkan kolesterol total normal 48,98% dan kolesterol total tidak normal 51,02% pada pasien PJK di Poliklinik Jantung.

**Tabel 4. Hubungan *Selfcare* dengan Kolesterol pada Pasien PJK (n = 49)**

| <i>Selfcare</i> | Kolesterol Normal | Kolesterol Tidak Normal | Total | <i>p-value</i> |
|-----------------|-------------------|-------------------------|-------|----------------|
| Baik            | 14                | 5                       | 19    | 0,022          |
| Cukup           | 8                 | 15                      | 23    |                |
| Kurang          | 2                 | 5                       | 7     |                |
| Total           | 24                | 25                      | 49    |                |
|                 | 48,98%            | 51,02%                  | 100%  |                |

Hasil tabel 4 ini setelah dilakukan uji Chi Square menunjukkan nilai  $p$   $0,022 < 0,05$  dan kekuatan hubungan masuk kedalam kategori yang kuat dengan arah positif ( $R = 0,7662$ ). Berdasarkan uji statistik dapat ditemukan ada hubungan yang bermakna antara *selfcare* dan kolesterol total pada pasien PJK di Poliklinik Jantung RSUD Al-Ihsan 2025.

## PEMBAHASAN

### ***Selfcare* Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner**

Sebagian sebagian besar responden pasien PJK menunjukkan perilaku *selfcare* dalam kategori cukup (46,94%) dan baik (38,78%). Hal ini konsisten dengan penelitian Sidaria et al. (2023) dan Arianca et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa sebagian pasien PJK secara umum telah mulai menerapkan kebiasaan perawatan diri<sup>8</sup>. Temuan ini dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengalaman pasien dalam mengelola penyakitnya. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia dewasa akhir dan lanjut usia, di mana kelompok ini cenderung memiliki pengalaman lebih lama dalam hidup dengan penyakit kronis, termasuk PJK. Pendidikan menengah dan tinggi yang dimiliki oleh sebagian responden juga berperan dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap edukasi kesehatan. Tiga aspek utama *selfcare* yang mencakup pemeliharaan diri, pengelolaan diri, dan kepercayaan diri merupakan elemen penting dalam menjaga kestabilan kondisi pasien PJK<sup>7</sup>. Pasien yang memiliki kepercayaan diri tinggi dalam merawat dirinya cenderung lebih konsisten dalam memantau gejala, mengikuti pengobatan, dan menjaga pola makan, yang semuanya merupakan praktik penting dalam pencegahan peningkatan kadar kolesterol.

### **Kolesterol Total Pasien Penyakit Jantung Koroner**

Lebih dari separuh responden (51,02%) memiliki kolesterol total yang tidak normal, yang menunjukkan bahwa kolesterol yang tinggi masih menjadi masalah utama pada penderita PJK, hasil ini sejalan dengan yang ditemukan oleh Nurhayati (2018)<sup>9</sup>. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor pola makan tinggi lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta riwayat keluarga dengan dislipidemia. Kadar kolesterol total  $> 200$  mg/dL berisiko menyebabkan plak ateroklerosis yang pada akhirnya memperburuk kondisi PJK<sup>10</sup>. Selain itu, pada kelompok usia di atas 55 tahun yang mendominasi responden, proses metabolisme lemak dalam tubuh cenderung melambat, sehingga meningkatkan risiko akumulasi kolesterol dalam darah (Mahalle et al., 2013).

### **Hubungan *Selfcare* dengan Kolesterol Total pada Pasien Penyakit Jantung Koroner**

Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dan kuat antara perilaku *selfcare* dan kadar kolesterol total  $p$ -value 0,022 dan  $r = 0,7662$  artinya semakin baik perilaku *selfcare*, semakin besar kemungkinan kolesterol berada dalam batas normal. Temuan ini diperkuat oleh penelitian saragih (2020) yang menyebutkan bahwa *selfcare* merupakan strategi efektif dalam menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular dan meningkatkan hasil klinis pada pasien jantung<sup>11</sup>. Dengan demikian, hasil ini menegaskan bahwa peningkatan kualitas *selfcare* yang terintegrasi dan sesuai kebutuhan pasien (edukasi, dukungan sosial,

dan monitoring) dapat menjadi pendekatan penting dalam menurunkan kadar kolesterol dan mencegah komplikasi PJK lebih lanjut.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pada pasien PJK di poliklinik jantung RSUD Al-Ihsan 2025, ada hubungan antara selfcare dengan kolesterol total. Hubungan tersebut bersifat kuat dan positif dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,7662$  dan  $p\text{-value}$  sebesar  $0,022 < \alpha 0,05$ . Oleh karena itu, peningkatan kualitas selfcare mengacu pada 3 dimensi selfcare maintenance seperti edukasi kepatuhan diet rendah kolesterol, minum obat secara teratur, serta menjaga aktivitas fisik, selfcare management dengan membimbing pasien agar mampu merespon gejala yang tepat, mencari pertolongan bila muncul perburukan, selfcare confidence dengan meningkatkan keyakinan diri pasien dalam mengelola penyakit, perlu menjadi fokus dalam intervensi keperawatan guna membantu pasien dalam mengontrol kadar kolesterol dan mencegah komplikasi lebih lanjut dari PJK.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Suciadi dr. LP. *Penuntun Praktis Penyakit Jantung Dan Pembuluh Darah*. EGC; 2024.
2. WHO. *World Health Statistik*. Vol 75.; 2021.
3. Kemenkes. p2ptm. Published 2024. [https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-jantung/penyakit-jantung-koroner-pjk#:~:text=Adalah gangguan fungsi jantung akibat,dinding pembuluh darah \(Aterosklerosis\).](https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-jantung/penyakit-jantung-koroner-pjk#:~:text=Adalah gangguan fungsi jantung akibat,dinding pembuluh darah (Aterosklerosis).)
4. Indasah, Utama RD. *Kolesterol Dan Penanganannya*.; 2021.
5. Permatasari R, Suriani E, Kurniawan. Hubungan Kadar Kolesterol Total Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi pada Usia  $\geq 40$  Tahun. *J Labora Med*. 2022;6(2022):16-21.
6. Sidaria S, Huriani E, Nasution SD. Self Care dan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jik J Ilmu Kesehat*. 2023;7(1):41. doi:10.33757/jik.v7i1.631
7. Riegel B, Moser DK, Buck HG, et al. Self-Care for the Prevention and Management of Cardiovascular Disease and Stroke. Published online 2017:1-27. doi:10.1161/JAHA.117.006997
8. Arianca IN, Intan Saraswati NLG, Satya Laksmi IGAP, Yuni Lestari NK. Gambaran Self-Care Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner Pasca Kateterisasi Jantung. *J Gema Keperawatan*. 2024;17(1):79-90. doi:10.33992/jgk.v17i1.3270
9. Nurhayati. Aktivitas Fisik dan Kadar Kolesterol Total dengan Kejadian Jantung Koroner di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. *Info Kesehat*. 2018;8(2):24-30.
10. Theresiana Y. Pemeriksaan Penunjang Kardiovaskular. Kemenkes. Published 2024. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pemeriksaan-penunjang-kardiovaskular#:~:text=Selain anamnesis%28wawancara medis%29 dan pemeriksaan fisik%2C diagnosis,elektrokardiogram%28EKG%29%2C ekokardiografi%2C CT scan%2C MRI%2C dan lain-lain.>
11. Saelan S, Toyyibah D, Setia Adi G, Prasetyo B. Pelaksanaan Self Management terhadap Perilaku Perawatan Diri pada Pasien Gagal Jantung di Desa Plesungan. *Wiraraja Med J Kesehat*. 2021;11(2):49-55. doi:10.24929/fik.v11i2.1463