

## PERBEDAAN TINGKAT ANSIETAS ANTARA PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER YANG RUTIN DAN TIDAK RUTIN MELAKUKAN SENAM JANTUNG SEHAT

Muhammad Farid Adlirrahman<sup>1</sup>, Fauzan Muttaqien<sup>2</sup>, Dona Marisa<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Jantung dan Pembuluh Darah Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Biomedik Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email koresspondensi: [farid.adli1105@gmail.com](mailto:farid.adli1105@gmail.com)

**Abstrack:** *Anxiety is a subjective feeling of disturbing mental tension as a general reaction to the inability to overcome a problem or lack of security. Anxiety can slow healing and is associated with increased morbidity and mortality in CHD patients. Healthy heart gymnastics is one of the restorative treatments for CHD patients. Gymnastics can provide a feeling of relaxation and pleasure after doing gymnastics. Gymnastics causes an increase in GABA which inhibits anxiety. The purpose of this study was to analyze differences in levels of anxiety between patients with coronary heart disease who routinely and do not routinely perform healthy heart exercises at the Indonesian Heart Foundation in South Kalimantan Branch. , as many as 24 subjects were obtained in total sampling, from 8 patients routinely doing healthy heart exercises found 6 patients with low anxiety levels and 2 patients with moderate anxiety levels, 16 patients did not routinely do healthy heart exercises found 15 patients with low anxiety levels and 1 patient with moderate anxiety. Data analysis using Fisher's test showed that there was no relationship between the level of anxiety with CHD patients who routinely and did not routinely perform healthy heart exercises ( $p = 0.249$ ). It was concluded that there was no relationship between the level of anxiety with CHD patients who routinely and did not routinely perform healthy heart exercises at the Indonesian Heart Foundation South Kalimantan Branch.*

**Keywords:** *Anxiety, Healthy Heart Gymnastics, Coronary Heart Disease.*

**Abstrak:** **Ansietas adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.** Ansietas dapat memperlambat penyembuhan dan berhubungan dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas pasien PJK. Senam jantung sehat adalah salah satu perawatan restoratif untuk pasien PJK. Senam dapat memberikan perasaan rileks dan senang setelah melakukan senam. Senam menyebabkan peningkatan GABA yang menghambat terjadinya ansietas. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perbedaan tingkat ansietas antara pasien penyakit jantung koroner yang rutin dan tidak rutin melakukan senam jantung sehat di Yayasan Jantung Indonesia Cabang Kalimantan Selatan. Penelitian ini bersifat observasional dengan rancangan *cross sectional* dengan pengukuran tingkat ansietas menggunakan kuesioner *Zung self-rating anxiety scale*, sebanyak 24 subjek didapat secara *total sampling*, dari 8 pasien rutin melakukan senam jantung sehat didapatkan 6 pasien dengan tingkat ansietas rendah dan 2 pasien dengan tingkat ansietas sedang, 16 pasien tidak rutin melakukan senam jantung sehat didapatkan 15 pasien dengan tingkat ansietas rendah dan 1 pasien dengan tingkat ansietas sedang. Analisis data menggunakan uji Fisher's menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat ansietas dengan pasien PJK yang rutin dan tidak rutin melakukan senam jantung sehat ( $p=0,249$ ), Disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat ansietas dengan

pasien PJK yang rutin dan tidak rutin melakukan senam jantung sehat di Yayasan Jantung Indonesia Cabang Kalimantan Selatan.

**Kata-kata kunci:** ansietas, senam jantung sehat., penyakit jantung coroner

## PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan jenis yang paling umum dari penyakit jantung, serta penyebab utama kematian di dunia pada laki-laki dan perempuan. PJK terjadi ketika arteri yang memasok darah ke otot jantung mengeras dan menyempit karena penumpukan kolesterol dan lemak, yang disebut plak di dinding bagian dalam. Saat tumbuh, darah lebih sedikit mengalir melalui arteri. Akibatnya, otot jantung tidak bisa mendapatkan darah atau oksigen yang dibutuhkannya.<sup>1</sup>

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan 15 dari 1.000 orang di Indonesia mengalami PJK.<sup>2</sup> Di Kalimantan Selatan, jumlah penderita penyakit jantung sebanyak 16.043 orang.<sup>3</sup> Beberapa referensi maupun penelitian adanya hubungan antara masalah PJK dan psikososial. Pasien PJK seringkali mengalami cemas atau ansietas. Kejadian ansietas pada pasien PJK dapat menimbulkan prognosis memburuk, yang merupakan akibat dari respon fisiologis. Kedua masalah tersebut dapat mempengaruhi jantung dengan meningkatnya kebutuhan oksigen jantung dan beban kerja jantung.<sup>4</sup>

Ansietas sering terjadi pada penderita PJK, berkisar antara 28-44% pada kelompok pasien usia muda dan 14-24% pada kelompok pasien usia lanjut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ansietas merupakan prediktor independen kejadian PJK. Ansietas dapat memperlambat penyembuhan dan berhubungan dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas. Oleh karena itu perlu adanya penanggulangan seperti meningkatkan aktifitas fisik dengan melakukan olahraga atau senam. Senam merupakan salah satu perawatan restoratif yang apabila dilakukan secara rutin dan optimal akan terhindar dari masalah psikososial dan terjaga kondisi kesehatan.<sup>5,6</sup>

Penelitian Cornelita menemukan terdapat hubungan antara senam dengan tingkat ansietas, dimana seluruh responden mengatakan merasakan rileks dan senang

setelah melakukan senam. Senam menyebabkan peningkatan GABA yang merupakan neurotransmiter yang menghambat terjadinya ansietas, merangsang pelepasan oksitosin dan juga hormon endorfin sehingga memberikan efek relaksasi. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Senam Jantung Sehat yang dilakukan teratur menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Tubuh bisa lebih terkontrol dan menormalkan detak jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot. Sebagai responnya pula, hormon endorfin dalam tubuh akan diproduksi dalam jumlah yang cukup.<sup>7,8</sup>

Penelitian tentang ansietas pada pasien dengan penyakit jantung koroner di Indonesia sedikit dilakukan, sedangkan penelitian tentang pengaruh senam terhadap ansietas sudah banyak dilakukan, namun penelitian yang secara khusus melihat perbedaan tingkat ansietas antara pasien penyakit jantung koroner yang rutin melakukan senam jantung sehat dan yang tidak belum pernah dilakukan. Berdasarkan dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat ansietas antara pasien penyakit jantung koroner yang rutin dan tidak rutin melakukan senam jantung sehat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*, untuk mengetahui perbedaan tingkat ansietas antara pasien PJK yang rutin dan tidak rutin melakukan senam jantung sehat di Yayasan Jantung Indonesia cabang Kalimantan Selatan. Sampel pada penelitian ini adalah semua pasien yang didiagnosis PJK yang rutin dan tidak rutin melakukan senam jantung sehat di Yayasan Jantung Indonesia cabang Kalimantan Selatan selama minimal 3 bulan yang memenuhi kriteria inklusi. Cara

pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*.

Sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi yaitu, Pasien yang didiagnosis oleh dokter spesialis jantung dan pembuluh darah atau dokter spesialis penyakit dalam menderita PJK, Bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani *informed consent*, Dapat melakukan komunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi adalah tidak bersedia menjadi subjek penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

Data yang diperoleh dilakukan uji Chi-Square dengan derajat kepercayaan 95% dengan syarat nilai *expected* yang kurang dari 5 maksimal 20% dari jumlah sel, jika tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji Chi-Square maka akan dilakukan uji alternatif yaitu uji Fisher

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pasien penyakit jantung koroner berjumlah 24 pasien. Karakteristik subjek penelitian bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Subjek Penelitian Perbedaan Tingkat Ansietas antara Pasien Penyakit Jantung Koroner yang Rutin dan Tidak Rutin Melakukan Senam Jantung Sehat di Yayasan Jantung Indonesia Cabang Kalimantan Selatan

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	54.17%
Perempuan	11	45.83%
Usia		
45-59	13	54.17%
≥60	11	45.83%
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	10	41.67%
Pensiunan	7	29.17%
Swasta	4	16.67%
Lain-lain	3	13.37%
Status Perkawinan		
Menikah	22	91.67%
Duda	1	4.17%
Janda	1	4.17%

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Ansietas antara Pasien Penyakit Jantung Koroner yang Rutin dan Tidak Rutin Melakukan Senam Jantung Sehat di Yayasan Jantung Indonesia Cabang Kalimantan Selatan.

Tingkat Ansietas	Rutin Senam Jantung Sehat	Tidak Rutin Senam Jantung Sehat	Nilai p
Tidak Cemas	0 (0%)	0 (0%)	0,249
Ringan	6 (75%)	15 (93,75%)	
Sedang	2 (25%)	1 (6,25%)	
Berat	0 (0%)	0 (0%)	

Ket: Data disajikan dalam bentuk ordinal. Uji statistik menggunakan Uji *Fisher's*. Bermakna jika nilai  $p \leq 0,05$ .

Subyek penelitian pasien penyakit jantung koroner di Yayasan Jantung Indonesia Cabang Kalimantan Selatan

dalam periode Juni-November 2019 sebanyak 24 pasien, laki-laki lebih banyak,

yaitu 13 pasien (54.17%). Hasil ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan Qowiyatul pada tahun 2019 di Poliklinik Jantung dan Pembuluh Darah Rumah Sakit Umum Daerah Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo dimana dari 118 pasien penyakit jantung koroner didapatkan 63 pasien (53,4%) dengan jenis kelamin laki-laki dan 55 pasien perempuan (44,6%). Penelitian Patriyani dan Purwanto memaparkan pasien penyakit jantung koroner berjenis kelamin laki-laki mempunyai risiko sangat tinggi pada penyakit atau serangan jantung daripada perempuan secara umum. Tetapi, perempuan yang telah mengalami menopause akan berisiko lebih tinggi dibandingkan laki-laki dikarenakan hormone estrogen yang mempunyai fungsi pelindung imunitas sebelum masa menopause.<sup>9</sup> Kaplan dan Sadock menyatakan adanya perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi perempuan dan laki-laki.<sup>10</sup>

Subyek penelitian lebih banyak pada usia 45-59 tahun, 13 pasien (54.17%). Hasil penelitian Qowiyatul pada tahun 2019 di Poliklinik Jantung dan Pembuluh Darah Rumah Sakit Umum Daerah Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo dimana dari 118 pasien penyakit jantung koroner didapatkan pasien pada usia 45-59 tahun mendapatkan jumlah tertinggi sebanyak 53 pasien (44,95%). American Heart Association menjelaskan pada usia 45 tahun seseorang mendapatkan peluang 50% untuk menderita penyakit jantung koroner dan mayoritas pada usia 65 tahun atau lebih mengalami peningkatan angka mortalitas. Menurut Indriana, individu yang memasuki usia lansia akan mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap respon untuk melakukan upaya penyesuaian terhadap perubahan tersebut.<sup>10</sup>

Jenis pekerjaan terbanyak subyek penelitian adalah ibu rumah tangga, 10 pasien (41.67%). Hasil penelitian Nugroho pada tahun 2016 di Kelompok Senam Jantung Sehat Among Roso Kecamatan

Ngluwar dimana dari 57 pasien diperoleh data tertinggi 16 pasien (28,1%) yang berkerja sebagai ibu rumah tangga. Sriwattanakomen pendapatan dan riwayat Pendidikan yang rendah berdampak pada adanya peningkatan stresor psikososial.<sup>10</sup>

Status perkawinan tertinggi adalah menikah 22 pasien (91.67%). Hasil penelitian Rachmi, Nuraeni, dan Mirwanti pada tahun 2018 di Poliklinik Jantung di satu Rumah Sakit Jawa Barat dimana dari 100 pasien penyakit jantung koroner didapatkan data tertinggi 87 pasien (87%) mempunyai status perkawinan menikah.<sup>11</sup> Penelitian Indrawati terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kemampuan melakukan pencegahan sekunder faktor risiko penyakit jantung koroner.<sup>12</sup>

Pada tabel 2 diperoleh nilai  $p=0,249$ , yaitu tidak terdapat perbedaan tingkat ansietas antara pasien penyakit jantung koroner yang rutin dan tidak rutin melakukan senam jantung sehat. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Freitas et al yang menjelaskan bahwa terdapat dampak yang signifikan antara program aktivitas fisik dengan penurunan level ansietas pada pasien penyakit jantung koroner. Perbedaan hasil yang didapat mungkin terjadi karena adanya metode penelitian yang berbeda pula, yaitu jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian sebanyak 101 pasien dan program aktivitas fisik berupa diberikan intervensi ergocycle atau treadmill selama 45 menit dan jalan kaki di luar ruangan selama 1 jam.<sup>13</sup> Pada penelitian sebelumnya oleh Blumenhal et al menjelaskan bahwa terdapat mekanisme potensial pada aktivitas fisik dalam menurunkan ansietas dan meningkatkan regulasi autonomi, fungsi vaskular, dan inflammatory marker, jumlah subjek penelitian tersebut sebanyak 60 pasien yang akan dievaluasi secara klinis, kebiasaan, dan psikologis mulai dari setelah diberikannya intervensi aktivitas fisik berupa tes treadmill, jalan kaki, bersepeda, atau jogging dengan total durasi 50 menit

selama 3 kali dalam seminggu hingga minggu ke-12.<sup>14</sup> Senam jantung sehat yang diadakan oleh Yayasan Jantung Indonesia Cabang Kalimantan Selatan diperuntukan kepada masyarakat umum tidak terbatas hanya pada pasien PJK, tidak sedikit pasien PJK yang tidak rutin melakukan senam jantung sehat mempunyai kebiasaan melakukan aktivitas fisik di tempat lain seperti melakukan senam lie tien kung, bersepeda, dan jogging, dilihat dari kedua masalah tersebut dan didukung penelitian sebelumnya menjadi alasan tidak ada perbedaan tingkat ansietas antara pasien PJK yang rutin dan tidak rutin melakukan senam jantung sehat.

Ansietas pasien penyakit jantung koroner tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat ansietas pasien penyakit jantung koroner. Pada penelitian lavie dan Milani menjelaskan bahwa pasien penyakit jantung koroner yang memiliki gejala ansietas dan mengkonsumsi obat-obatan antiansietas atau antidepresan akan berefek pada tingkat ansietas selama mengikuti masa rehabilitasi dan program aktivitas fisik.<sup>15</sup> Sedangkan pada penelitian ini terdapat beberapa kekurangan seperti jumlah subjek yang lebih sedikit, tidak ada pemberian intervensi kepada subjek penelitian, bentuk aktivitas fisik yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, durasi aktivitas fisik yang lebih cepat dari penelitian sebelumnya, tidak ada evaluasi berkala secara klinis-kebiasaan maupun psikologis, dan tidak ada pengendalian konsumsi obat-obatan seperti antiansietas maupun antidepresan kepada subjek penelitian, sehingga menjadi penyebab tidak terdapat perbedaan tingkat ansietas antara pasien PJK yang rutin dan tidak rutin melakukan senam jantung sehat. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat dipertimbangkan untuk menambahkan jumlah subjek, memberikan intervensi kepada subjek penelitian, memastikan durasi aktivitas fisik yang sesuai, melakukan evaluasi berkala secara klinis-kebiasaan maupun psikologis, dan

pengendalian konsumsi obat-obatan subjek penelitian.

## PENUTUP

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan antara tingkat ansietas pasien penyakit jantung koroner yang rutin dan tidak rutin melakukan senam jantung sehat.

Pada penelitian selanjutnya dapat dipertimbangkan untuk menambahkan jumlah subjek, memberikan intervensi kepada subjek penelitian, memastikan durasi aktivitas fisik yang sesuai, melakukan evaluasi berkala secara klinis, kebiasaan maupun psikologis, mengendalikan riwayat konsumsi obat-obatan terutama penggunaan obat-obat anti-ansietas dan anti-depresan sebagai upaya untuk mendapatkan hasil yang lebih bermakna.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Coronary Artery Disease. MedlinePlus [serial online]. 2016 [cited 2018 December 25]. Available from: <https://medlineplus.gov/coronaryarterydisease.html>
2. Penyakit Jantung, Penyebab Kematian Nomor Satu di Dunia. Fajar Indonesia Network [serial online]. 2018 [cited 2019 December 10]. Available from: <https://fin.co.id/2018/11/11/penyakit-jantung-penyebab-kematian-nomor-satu-di-dunia/>
3. Kemenkes RI. Laporan hasil riset kesehatan dasar Indonesia. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI; 2018
4. Kementerian Kesehatan (RI). Pusdatin: Situasi Kesehatan Jantung. Indonesia: Depkes; 2014.
5. Barlow, D. H. Anxiety and its disorders. New York: Guilford Press; 2002.
6. Oladipupo Olafiranve, et al. Management of hypertension among patients with coronary heart disease. Research International Journal of Hypertension 2011;1-6

7. Cornelita DS, Hendra, Arditya Righo. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Ansietas Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMP Negeri 3 Sungai kunyit [Skripsi]. [Pontianak]: Universitas Tanjungpura ; 2016
8. Yayasan Jantung Indonesia, Senam Jantung Sehat Seri V, Jakarta: Badan Pelaksana Pusat Klub Yayasan Jantung Indonesia; 2010
9. Muthmainnah Q. Gambaran Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner [Skripsi]. [Surakarta]: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2019
10. Nugroho ES, Suhariyanti E, Kamal S. Hubungan Senam Jantung Sehat Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Kelompok Senam Jantung Sehat Among RosoKecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang; 2016
11. Rachmi F, Nuraeni A, Mirwanti R. Kecemasan Berhubungan Dengan Frekuensi Angina: Studi Korelatif PadaPasien Pasca Sindrom Koroner Akut. *Medisains Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*. 2018; 16(1): 1-7
12. Indrawati L. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemampuan Pasien PJK Melakukan Pencegahan Sekunder Faktor Risiko Di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta [Tesis]. [Jakarta]: Universitas Indonesia; 2012
13. Freitas P. D, Haida A, Bousquet M, et al. Short-term impact of a 4-week intensive cardiac rehabilitation program on quality of life and anxiety-depression. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicin*.2011; 54(1): 132–143
14. Blumenthal J A, Feger B J., Smith P J. Treatment of anxiety in patients with coronary heart disease: Rationale and design of the UNderstanding the benefits of exercise and escitalopram in anxious patients With coroNary heart Disease (UNWIND randomized clinical trial. *American Heart Journal*. 2016; 176(1): 53-62
15. Lavie C. J. Prevalence of Anxiety in Coronary Patients With Improvement Following Cardiac Rehabilitation and Exercise Training. *The American Journal of Cardiology*. 2004; 93(1): 336-339

