

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Gaya Hidup

2.1.1 Pengertian Gaya Hidup

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) Gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia didalam Masyarakat. Dan menurut Adjunct 2021: gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari hari segolongan dalam masyarakat, sedangkan dari sisi ekonomi gaya hidup adalah perilaku seseorang dalam membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktunya. Gaya hidup juga sering digambarkan dengan kegiatan minat dan opini dari seseorang (*activity, interest and opinion*). Dan gaya hidup adalah cara hidup individu yang didefinisikan oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas) apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya.

2.1.2 Gaya Hidup Yang Beresiko Penyakit Jantung

Menurut Adjunct 2021 Gaya Hidup Yang mempengaruhi Penyakit Jantung Yaitu:

1. Kebiasaan Merokok

Merokok bukanlah gaya hidup yang sehat merokok dapat mengganggu kerja ke paru-paru yang normal, karena lebih mudah membawa karbondioksida daripada membawa oksigen. Jika terdapat karbondioksida ke dalam paru-paru maka akan dibawa oleh sehingga tubuh memperoleh oksigen yang kurang dari biasanya. Kandungan nikotin dalam rokok yang terbawa dalam aliran darah dapat mempengaruhi berbagai tubuh yaitu mempercepat denyut jantung sampai 20 kali lebih cepat dalam satu menit dari pada dalam keadaan normal. Menurunkan suhu kulit terbesar setengah derajat karena

penyempitan pembuluh darah kulit dan menyebabkan hati melepaskan gula ke dalam aliran darah.

2. Konsumsi Alkohol

Alkohol diketahui menjadi salah satu terjadi penyakit jantung. Alkohol bersifat adiktif dan merupakan zat yang menyebabkan perubahan tubuh, baik akut maupun kronis, dan penyalagunaan dapat menyebabkan berbagai penyakit terutama penyakit jantung dan kanker. Dan peningkatan volume sel darah, sementara itu kafein dapat memicu terjadi nya penyakit jantung lebih cepat berpacu sehingga mengalirkan darah banyak setiap detiknya.

3. Kebiasaan Olahraga

Aktivitas fisik adalah setiap Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran (WHO,2004) kurangnya aktivitas fisik diidentifikasi sebagai penyebab meningkatnya penyakit tidak menular diseluruh dunia. Rekomendasi WHO terhadap aktivitas kelompok dan orang muda dapat dilakukan melalui aktivitas seperti olahraga, jasmani atau latihan terencana.

4. Kebiasaan makanan Asinan dan awetan

Kebiasaan makanan Asinan awetan dapat mempengaruhi terjadinya penyakit jantung tersebut, baik subjek laki-laki maupun Perempuan. Memiliki kebiasaan makanan asin dan awetan. Kecap, garam kerupuk, sarden adalah bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh subjek laki laki dan perempuan. Dan pada akhirnya meningkatkan penyebab penyakit hipertensi dan hipertensi adalah resiko dari penyebab penyakit jantung

5. Obesitas

Hubungan yang mengarah pada factor resiko kesehatan yang terkait. Mari kita jabarkan hubungan berat badan, tekanan darah tinggi, kolesterol darah tinggi, diabetes tipe 2 (DM) yang tidak tergantung insulin dan aktivitas fisik yang rendah.

2.1.3. Jenis Jenis Gaya Hidup

Menurut Lisnawati 2011 dalam Pusparani I tahun 2016 yang menjadi jenis jenis gaya hidup adalah yaitu:

1. Gaya hidup sehat

Gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental, berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan makan, pengendalian berat badan, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, tidak mengkonsumsi makanan asinan dan awetan, rajin berolahraga. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku sehat adalah Tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya.

2. Gaya hidup tidak sehat

Sesungguhnya gaya hidup tidak sehat merupakan 4uptur yang sangat mempengaruhi kehidupan Masyarakat. Gaya hidup tidak sehat sangat menyebabkan terjadinya penyakit jantung misalnya: kebiasaan merokok, kebiasaan mengkonsumsi Alkohol, kebiasaan mengkonsumsi makanan asinan dan awetan, tidak rajin olahraga, dan berat badan tidak ideal.

2.2 Penyakit Jantung

2.2.1 Definisi Penyakit Jantung

Penyakit jantung ditentukan oleh Thomas et al. (2018) mencakup aspek penyakit jantung dan penyakit arteri koroner, termasuk angina dan infark miokard, yang oleh kebanyakan orang sebut sebagai penyakit jantung.

2.2.2 Penyebab penyakit Jantung

Menurut Kasron (2016) yaitu resiko yang dapat dimodifikasi resiko penyakit jantung resiko yaitu yang dimodifikasi dan resiko yang tidak dapat dimodifikasi

Faktor yang 5upt dimodifikasi sebagai berikut:

1. Merokok
2. Komsumsi Alkohol
3. Kurang olahraga
4. Obesitas

Faktor yang tidak 5upt dimodifikasi sebagai berikut

1. Usia
2. Perempuan atau laki laki
3. Riwayat kesehatan keluarga
4. Tipe pribadi sendiri

2.2.3 Patofisiologi Penyakit Jantung

Menurut Bustan (2007), Patofisiologi penyakit Jantung dialiri oleh arteri coronaria yang mensuplai darah kebutuhan jantung sendiri. Gangguan pada arteri inilah yang menyebabkan terjadi penyakit jantung. Penyakit ini berkaitan dengan gangguan suplai darah pada otot jantung

Timbulnya penyakit jantung walaupun tampak mendadak, sebenarnya melalui pelangsungan lama (kronis). Terjadinya penyakit jantung berkaitan dengan suatu gangguan yang mengenai pembuluh darah yang disebut *arteriosclerosis*. Hal ini terjadi kekauan dan penyempitan lubang pembuluh darah jantung yang akan menyebabkan gangguan atau kekurangan yang akan menyebabkan gangguan atau kekurangan suplai darah ke otot jantung. Keadaan ini akan menimbulkan apa yang disebut *iskmia miokard*

2.2.4 Jenis Jenis Penyakit Jantung

Menurut Menurut Nurrahmani dan Kurniadi 2014: 58 beberapa jenis penyakit yang termasuk dalam penyakit jantung adalah :

1. *Angina pectoris*
2. *Akut miokard infark (AMI)* serangan jantung
3. *Old miokard infark (OMI)*
4. Gagal jantung.
5. Kematian jantung mendadak
6. Syok kardiogenik
7. Gagal jantung
8. *Miokarditis*
9. *Endocarditis*
10. Tamponade jantung

2.2.5 Pencegahan Penyakit Jantung

Menurut Anies 2018 upaya pencegahan dalam penyakit jantung adalah :

1. Mengatur pola makan yang sehat
Hal yang pertama yang dapat dilakukan untuk melakukan pencegahan penyakit jantung adalah dengan mengatur pola makan sehat. Biasanya penyakit jantung 6upture menyerang mereka diusia 40 tahun keatas dan lebih banyak menyerang kaum laki-laki dibandingkan dengan kaum Perempuan. Oleh karena itu penderita harus mengkomsumsi makanan yang sehat dan yang bernilai gizi tinggi.
2. Olahraga yang teratur
harus rajin melakukan olahraga secara teratur . tidak semua jenis olahraga dianjurkan. Sebaiknya, melakukan olahraga aerobik, misalnya jalan kaki, jogging, bersepeda atau berenang. Lakukan olahraga secara teratur, seminggu 3-4 kali.
3. Istirahat yang cukup

Sama sekali tidak boleh meremehkan istirahat. Tubuh yang digunakan untuk bekerja setiap hari membutuhkan waktu untuk istirahat.

4. Menghindari makanan tertentu.

Menghindari makanan yang dapat memicu timbulnya penyakit jantung ada beberapa makanan yang harus dihindari antara lain, makanan yang mengandung zat gula terlalu tinggi, makanan yang berlemak tinggi dan makanan siap saji yang tidak baik karena mengandung banyak pengawet didalamnya.

2.2.6 Penanganan Penyakit Jantung

Menurut Nurrahmani dan Kurniadi, 2014: 67 Obat, untuk mengobati penyakit jantung banyak sekali, berikut ini obat- obatan yang digunakan untuk mengobati penyakit jantung adalah sebagai berikut.

1. Anca Inhibitor
2. Anti koagulan
3. Anti platelet
4. Beta blocker
5. Obat kolesterol
6. Nitrat
7. Diuretik

Pada prinsipnya obat jantung tidak di jual dipasaran , anda harus uberkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter mengenai obat jantung

2.2.7 Komplikasi Penyakit Jantung

Menurut Sofi Ariani 2020 ada beberapa komplikasi dari penyakit jantung yang perlu diketahui. Komplikasi yang dimaksud tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Gagal jantung

Kondisi ini terjadi ketika jantung tidak 8upt memompa darah ke seluruh tubuh, dan gagal jantung terjadi ketika otot jantung rusak akibat serangan jantung.

2. Aritma

Aritma merupakan salah satu komplikasi dari penyakit jantung menjadi tidak normal akibat kerusakan otot jantung, dan kerusakan otot inilah yang mengganggu sinyal listrik yang mengalir ke jantung berdetak.

3. Syok kardiogenik

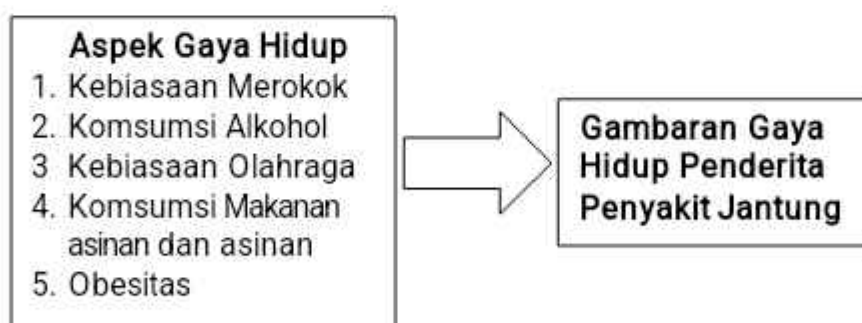
Syok kardiogenik adalah kondisi dimana otot jantung mengalami kerusakan yang parah dan tidak 8upt lagi memasukkan darah ke dalam tubuh dengan baik.

4. Jantung 8upture atau pecah

Kondisi ini terjadi Ketika otot dinding atau katup terbelah, hal ini 8upt terjadi jika kerusakan otot pada jantung cukup parah, jantung 8upture dapat terjadi sekitar satu hingga lima hari setelah serangan jantung terjadi.

2.3 Kerangka konsep

Kerangka konsep penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

Dari gambar diatas untuk mengetahui gaya hidup pasein penyakit jantung di Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang

2.4 Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

Definisi operasional dalam konteks penelitian adalah spesifikasi yang jelas tentang bagaimana suatu konsep atau variable akan diukur atau dioperasikan dalam konteks studi tertentu. Definisi operasional yang baik harus menguraikan secara rinci.

Tabel. 2.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator parameter	Alat ukur	Skala ukur
1	Kebiasaan Merokok	Kebiasaan menghisap rokok dan sering terkena paparan asap rokok dari	1. Tidak merokok 2. Merokok - Perokok Ringan < 10 batang/ hari - Sedang 10-20 batang/hari - Berat >20 batang/hari	Kuesioner	Ordinal
2	Kebiasaan mengkonsumsi alkohol	Kebiasaan konsumsi minuman yang beralkohol	1. Tidak mengkonsumsi 2. kadang-kadang mengkonsumsi 3. Selalu Mengkonsumsi	Kuesioner	ordinal
3	Kebiasaan Olahraga	Kebiasaan olahraga yang dilakukan	1. Tidak ada 2. Cukup: < 3 kali seminggu Baik : > 3 kali seminggu	Kuesioner	Ordinal
4	Kebiasaan Mengonsumsi Awetan dan asinan	Kebiasaan mengonsumsi makanan Siap Saji dan awetan	1. Tidak mengonsumsi 2. Kadang kadang 3. Sering Selalu	Kuesioner	Ordinal

5	Obesitas	Penumpukan lemak yang berlebih di dalam badan; kegemukan yang berlebih	1. Tidak obesitas IMT < 25 kg/m ² Obesitas IMT > 25/kg m ²	Kuesioner	Ordinal
---	----------	--	--	-----------	---------