

ANALISIS GAMBARAN FAKTOR RISIKO PERILAKU PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA REMAJA

Nofi Susanti^{1*}, Dia Sari², Dina³, Ismi larasati Hasibuan⁴, Melisa⁵, Rifanny Ananta Dharma⁶

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author : nofiususanti@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Faktor risiko perilaku memainkan peran penting dalam perkembangan PTM pada remaja. Perilaku yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol, dapat meningkatkan risiko terjadinya PTM pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis gambaran faktor risiko perilaku PTM pada remaja. Dengan mempelajari faktor-faktor ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pola perilaku yang berkontribusi terhadap PTM pada populasi remaja. Penelitian ini dilakukan di kampus UINSU pada bulan Juni 2023 melalui penyebaran kuesioner lewat google form. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian dari analisis data yang dilakukan sebanyak 76 responden, gambaran faktor resiko perilaku penyakit tidak menular pada mahasiswa yaitu rajin cek tekanan darah sebagian responden kadang-kadang nge cek tekanan darah sebanyak 53 (69.7%) responden. Kebiasaan merokok responden banyak tidak merokok 64 (89.5%). Minum alkohol sebagian besar responden tidak minum alkohol 71 (93.4%) responden. Aktifitas fisik responden jarang atau kadang-kadang berolahraga 48(63.2%) responden. Sarapan pagi masuk kategori baik sebanyak 43 (56.6%) responden sarapan pagi. Konsumsi sayur masuk kategori buruk sebanyak 48(63.2) responden jarang atau tidak pernah makan sayur dan konsumsi buah juga masuk kategori buruk sebanyak 51 (67.1%) responden jarang atau tidak pernah makan buah. Konsumsi makanan cepat saji masuk kategori buruk 54 (71.9%) responden tiap hari atau hampir setiap hari mengonsumsi makanan cepat saji.

Kata kunci : faktor risiko, perilaku, penyakit tidak menular

ABSTRACT

Behavioral Risk Factors play an important role in the development of PTM in adolescents. Unhealthy behaviors, such as poor diet, lack of physical activity, smoking, and alcohol consumption, can increase the risk of developing PTM in adolescents. This study aims to analyze the risk factors of PTM behavior in adolescents. By studying these factors, it is hoped that a deeper understanding of the behavioral patterns that contribute to PTM in the adolescent population can be obtained. This research was conducted on the uinsu campus in June 2023 through the distribution of questionnaires via google form. This study uses quantitative descriptive method. The results of data analysis conducted by 76 respondents, a description of the risk factors for non-communicable disease behavior in students who diligently check blood pressure some respondents sometimes check blood pressure as much as 53 (69.7%) respondents. Smoking habits many respondents do not smoke 64 (89.5%). Drinking alcohol most respondents do not drink alcohol 71 (93.4%) respondents. Physical activity respondents rarely or occasionally exercise 48 (63.2%) respondents. Breakfast in the good category as many as 43 (56.6%) respondents breakfast. Vegetable consumption is categorized as bad as many as 48(63.2) respondents rarely or never eat vegetables and fruit consumption is also categorized as bad as many as 51 (67.1%) respondents rarely or never eat fruit. Fast food consumption in the bad category 54 (71.9%) respondents every day or almost every day eating fast food.

Keywords : risk factors, behavior, non-communicable diseases

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia. PTM, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, dan gangguan pernapasan,

menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), PTM menyebabkan sekitar 71% dari total kematian di dunia, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara-negara berkembang. Penyakit tidak Menular (PTM) seperti penyakit jantung, stroke, kanker, penyakit pernapasan kronis serta diabetes adalah penyebab utama kematian pada dunia. Remaja merupakan kelompok populasi yang rentan terhadap PTM karena masa transisi menuju dewasa sering kali disertai dengan perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang berdampak negatif terhadap kesehatan. (Cahyati, 2021) Penyakit tidak Menular (PTM) atau *Non Communicable Disease* (NCD) adalah penyakit yang tidak mampu ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis). Penyakit tidak Menular (PTM), juga dikenal menjadi penyakit kronis, cenderung berlangsung usang serta adalah akibat kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan, serta sikap (WHO, 2018).

Faktor risiko perilaku memainkan peran penting dalam perkembangan PTM pada remaja. Perilaku yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol, dapat meningkatkan risiko terjadinya PTM pada remaja. Pola makan yang tinggi lemak, gula, dan garam, sementara rendah serat dan nutrisi penting lainnya, telah terbukti berhubungan dengan obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Peningkatan beban akibat PTM sejalan dengan meningkatnya faktor risiko yang mencakup meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta merokok dan alkohol. Selain itu, aktivitas fisik dan gaya hidup yang kurang aktif juga dapat menyebabkan kelebihan berat badan, peningkatan tekanan darah, dan penyakit lainnya. Merokok dan konsumsi alkohol pada usia remaja juga dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, seperti penyakit paru-paru, gangguan hati, dan kanker. (Kemenkes, 2019)

Faktor risiko kesehatan yang dimodifikasi, seperti yang berhubungan menggunakan diet, merokok, serta dukungan sosial, memainkan peran krusial pada memilih risiko kematian dini, kanker, serta kondisi kronis serius, seperti penyakit jantung dan diabetes. Faktor risiko yang dimodifikasi pada pasien penyakit kronis memiliki peran krusial dalam manajemen penyakit dan mencegah pengembangan komplikasi serta penyakit serius lainnya, sehingga kualitas hidup meningkat. Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup yang kurang aktif dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan masalah kesehatan lainnya. Remaja yang menghabiskan banyak waktu di depan layar gadget, tidak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau aktivitas fisik yang cukup, berisiko mengalami dampak negatif pada kesehatan mereka. (Susetyowati, 2019)

Pentingnya memahami faktor risiko perilaku PTM pada remaja menjadi dasar yang kuat untuk merancang strategi intervensi yang efektif dalam pencegahan dan pengendalian penyakit ini. Dengan memperoleh gambaran yang jelas tentang faktor risiko perilaku yang paling relevan pada remaja, dapat dikembangkan pendekatan yang tepat untuk mempengaruhi keputusan dan perilaku remaja menuju gaya hidup yang lebih sehat. (Susetyowati, 2019)

Perilaku hidup sehat sudah dilakukan oleh individu di fase usia remaja, dan berlanjut sampai dewasa serta lansia. Pada fase usia remaja, penerapan sikap hidup sehat mengalami beberapa tantangan yang perlu dihadapi. Penelitian ini mengatakan bahwa terdapat beberapa hal yang ada beberapa mensugesti remaja dalam melakukan perilaku hidup sehat, yaitu yang berasal dalam diri dan berasal dari luar diri atau lingkungan. Faktor yang berasal pada diri remaja dalam berperilaku hidup sehat adalah salah satu atribut personal psikologis yaitu resiliensi (Saputra, 2023). Dalam konteks ini, penelitian sebelumnya telah memberikan wawasan tentang faktor risiko perilaku PTM pada remaja. Namun, masih diperlukan analisis yang lebih komprehensif untuk memahami dengan lebih baik faktor-faktor risiko yang berperan dalam perkembangan PTM pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dan memberikan kontribusi yang signifikan dalam

bidang kesehatan remaja dan pencegahan PTM. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi yang efektif dalam mencegah dan mengurangi risiko PTM pada populasi remaja. Dengan melakukan analisis gambaran faktor risiko perilaku PTM pada remaja, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi para profesional kesehatan, peneliti, dan pengambil kebijakan dalam mengembangkan strategi pencegahan yang efektif dan mengurangi beban PTM pada populasi remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis gambaran faktor risiko perilaku PTM pada remaja. Dengan mempelajari faktor-faktor ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pola perilaku yang berkontribusi terhadap PTM pada populasi remaja. Hal ini dapat membantu dalam merancang program intervensi yang sesuai dan efektif dalam mengurangi risiko PTM dan meningkatkan kesehatan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yaitu dengan mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang dipelajari apa adanya, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka. Penelitian ini dilakukan di kampus UINSU pada bulan Juni 2023 melalui penyebaran kuesioner lewat google form. Sampel yang digunakan sampling kuota yang merupakan teknik untuk menentukan sampel dari populasi dengan karakteristik tertentu hingga mencapai jumlah yang diinginkan (kuota). Populasi yang didapatkan berjumlah 74 responden remaja yang berumur 12-24 tahun.

Variabel Penelitian ini adalah faktor resiko PTM pada remaja yaitu konsumsi buah dan sayur, konsumsi minuman bersoda, konsumsi makanan cepat saji, aktifitas fisik, dan merokok. Metode pengumpulan data melalui penyebaran angket (kuesioner) yang diberikan kepada responden melalui google form. Analisis data yang dilakukan hanya menggambarkan atau mendeskripsikan faktor resiko PTM melalui uji univariat pengolahan data menggunakan SPSS Ver 24.

HASIL

Jumlah total responden dalam penelitian ini berjumlah 76 orang yang terdiri dari 24 orang berjenis laki-laki dan 52 orang berjenis kelamin perempuan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Laki - Laki	24	31.6	31.6	31.6
Perempuan	52	68.4	68.4	100.0
Total	76	100.0	100.0	

Dari tabel 1 terdapat 52 orang berjenis kelamin perempuan dan 24 orang berjenis kelamin laki-laki dari 76 responden.

Analisis Univariat

Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Hasil ringkasan dari uji univariate dapat dilihat masing-masing responden sebanyak 74 responden, melakukan cek tekanan darah kebanyakan responden kadang-kadang sebanyak 53 (69.7%) responden, kebanyakan responden tidak merokok sebanyak 64 (89.5%) responden, rata-rata responden tidak mengonsumsi alkohol sebanyak 71 (93.4%), melakukan aktifitas fisik kebanyakan responden kadang-kadang sebanyak 48 (63,2%) responden, untuk sarapan pagi kebanyakan

responden jarang atau tidak pernah sarapan pagi sebanyak 43 (56.6%) responden, mengonsumsi buah dan sayur rata-rata responden jarang atau tidak pernah mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 48 (63,2%) jarang atau tidak pernah mengonsumsi sayur 51 (67.1%) jarang atau tidak pernah mengonsumsi buah, dan kebantakan respondej setiap hari atau hampir setiap hari mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 54 (71.9%).

Tabel 2. Hasil ringkasan uji univariat

Faktor Resiko	Jumlah (n)	Persentase %
Cek tekanan darah		
Sering	11	14.5
Kadang-kadang	53	69.7
Tidak pernah	12	15.8
Merokok		
Iya	8	10.5
Tidak	64	89.5
Mengonsumsi alkohol		
Iya	5	6.6
Tidak	71	93.4
Olahraga minimal 30 menit tiap hari		
Sering	24	31.6
Kadang-kadang	48	63.2
Tidak pernah	4	5.3
Sarapan pagi		
Baik (Setiap hari)	43	56.6
Buruk (Kadang-kadang atau tidak pernah)	33	43.4
Konsumsi sayur		
Baik (Setiap hari)	28	36.8
Buruk (Kadang-kadang atau tidak pernah)	48	63.2
Konsumsi buah		
Baik (Setiap hari)	25	32.9
Buruk (Kadang-kadang atau tidak pernah)	51	67.1
Konsumsi makanan cepat saji		
Baik (Tidak pernah)	22	28.1
Buruk (Setiap hari atau hampir setiap hari)	54	71.9

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian cek tekanan darah sebagian besar responden kadang-kadang untuk melakukan cek tekanan darah yaitu 53 (69.7%) dari 75 responden. Mengukur tekanan darah adalah satu-satunya cara untuk mengetahui apakah seseorang memiliki tekanan darah tinggi. Ini karena tekanan darah tinggi biasanya tidak memiliki tanda atau gejala peringatan, dan banyak orang tidak menyadarinya. Artinya, pengobatan dapat segera dimulai jika tekanan darah tinggi terdeteksi dengan mengukur tekanan darah. Penanganan sejak dini tentu dapat mengurangi risiko komplikasi akibat tekanan darah tinggi. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan tekanan darah adalah faktor keturunan, usia, jenis kelamin, stres fisik dan psikis, kegemukan (obesitas), pola makan tidak sehat, konsumsi garam yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, konsumsi kafein, penyakit lain, dan merokok.

Hasil penelitian dari merokok, sebagian besar responden tidak merokok 64 (89.5%). Rokok faktor resiko paling besar memberikan kontribusi untuk penyakit tidak menular. Seorang perokok memiliki risiko dua hingga empat kali lebih besar terkena penyakit jantung koroner dan memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit paru-paru dan penyakit PTM lainnya. Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang biasa ditemui dalam kehidupan sehari-hari

apalagi dikalangan remaja. Gaya hidup atau life style tersebut merupakan faktor resiko dari berbagai penyakit tidak menular (PTM).

Konsumsi minuman Alkohol, sebagian besar responden tidak minum alkohol sebanyak 71 responden (93.4%). Kandungan fosfat yang tinggi pada minuman bersoda dapat menghancurkan mineral penting dalam tubuh, dan kekurangan mineral yang parah dapat menyebabkan penyakit jantung (kekurangan magnesium), terutama osteoporosis (kekurangan kalsium), dan banyak lainnya (10). Perilaku konsumsi minuman bersoda di kalangan anak sekolah dasar berhubungan dengan pengetahuan, pengaruh teman sebaya, ketersediaan dan pengaruh iklan. Aktifitas fisik sebagian besar responden jarang melakukan aktifitas fisik sebanyak 48 orang (63.2%), Seseorang mempraktikkan aktivitas fisik, yang berarti berolahraga setidaknya 30 menit sehari. Tingkat olahraga yang rendah dapat menciptakan ketidakseimbangan dalam metabolisme tubuh dan meningkatkan risiko kenaikan berat badan dan obesitas. Gaya hidup ini memengaruhi kemungkinan terkena penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dan stroke. Jika remaja tidak pernah berolahraga padahal banyak kalori yang masuk ke dalam tubuh, kalori tersebut disimpan dan remaja menjadi gemuk atau kelebihan berat badan. Dalam kondisi tersebut, PTM yang terkena dapat berupa diabetes mellitus. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memberikan dampak negatif bagi remaja, salah satunya adalah penurunan aktivitas fisik yakni olahraga padaremaja.

Sarapan pagi masuk kategori baik pada penelitian ini, sebanyak 43 (56.6%) responden jarang sarapan pagi atau tidak pernah. Sarapan yang sehat dapat menyediakan hingga 30 persen dari kebutuhan nutrisi harian Anda. Sarapan pagi juga dapat meningkatkan semangat, mencegah keletihan, meningkatkan konsentrasi saat belajar hingga meningkatkan prestasi akademik, menjaga stamina agar tetap sehat dan mencegah anak kurang menikmati. Orang yang melewatkan sarapan memiliki tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi. Kecuali bahwa orang yang sering melewatkan sarapan tiga kali lebih mungkin terkena stroke dibandingkan mereka yang selalu melewatkannya. Alasan orang malas sarapan pagi dikarenakan bangun kesiangan dan buru-buru ingin bekerja, sekolah, maupun aktifitas lainnya.

Mengonsumsi buah dan sayur pada penelitian ini masuk kategorik buruk, dari 76 responden sebanyak 48 (63.2%) responden jarang makan sayur atau tidak pernah dan 51 (67.1%) responden jarang makan buah atau tidak pernah. Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Ketika seseorang kekurangan buah dan sayuran, mereka kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan nutrisi lainnya. Buah dan sayur segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi kimia dalam tubuh. Komponen nutrisi dan senyawa non nutrisi yang terdapat pada buah dan sayuran bermanfaat sebagai antioksidan untuk menghilangkan radikal bebas, mencegah kanker dan menetralkan kolesterol jahat. Ketika tubuh tidak makan buah dan sayur, ada risiko berbagai penyakit degeneratif seperti kanker, stroke, diabetes, tekanan darah tinggi dan obesitas, di antara dampak kesehatan lainnya. Beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, kesukaan/kesukaan terhadap sayur dan buah, latar belakang budaya, uang saku, ketersediaan sayur dan buah di rumah, serta pengaruh orang tua dan teman sebaya merupakan pola perilaku yang dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada usia muda.

Konsumsi makanan cepat saji masuk kategori buruk, sebagian besar 54(71.9%) responden sering atau tiap hari mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan tidak sehat seperti makanan cepat saji banyak dikonsumsi remaja. Makanan cepat saji juga dikenal masyarakat sebagai junk food yang berarti makanan sampah atau makanan yang tidak memiliki nutrisi bagi tubuh. Makanan cepat saji berasal dari negara barat yang umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja mengonsumsi makanan cepat saji diantaranya adalah rasa, harga, tempat yang nyaman, maupun pengaruh teman sebaya. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dari analisis data yang dilakukan sebanyak 76 responden, gambaran faktor resiko perilaku penyakit tidak menular pada mahasiswa yaitu rajin cek tekanan darah sebagian responden kadang-kadang nge cek tekanan darah sebanyak 53 (69.7%) responden. Kebiasaan merokok responden banyak tidak merokok 64 (89.5%). Minul alkohol sebagian besar responden tidak minum alkohol 71 (93.4%) responden. Aktifitas fisik responden jarang atau kadang-kadang berolahraga 48(63.2%) responden. Sarapan pagi masuk kategori baik sebanyak 43 (56.6%) responden sarapan pagi. Konsumsi sayur masuk kategori buruk sebanyak 48(63.2) responden jarang atau tidak pernah makan sayur dan konsumsi buah juga masuk kategori buruk sebanyak 51 (67.1%) responden jarang atau tidak pernah makan buah. Konsumsi makanan cepat saji masuk kategori buruk 54 (71.9%) responden tiap hari atau hampir setiap hari mengonsumsi makanan cepat saji. Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini banyak gambaran faktor risiko perilaku buruk untuk penyakit tidak menular pada remaja dikarenakan banyak remaja jarang melakukan aktifitas fisik, jarang mengonsumsi buah dan sayur, dan sering makan-makanan cepat saji.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan Karunia-Nya penulisan jurnal ini dapat terselesaikan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada orang-orang yang sudah terlibat dalam penulisan jurnal ini. Tidak lupa juga penulis mengucapkan terimakasih kepada dekan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, dekan FKM Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Ketua Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, dosen pembimbing yang sudah membimbing penulisan ini serta teman-teman Mahasiswa/mahasiswi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayati, Nurhapipa, Putri, R. (2017) Relationship Of Adolescents Behavior To Consumption Of Soft Drinks In SMPN 5 Pekanbaru. *Jurnal Photon*. 2017; 7(20) : 53-60.
- Cahyati, Yanti. Dkk. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader Dan Masyarakat)*. Deepublish. Yogyakarta.
- Kemendes RI. Puncak Peringatan HTTS : Menkes Ajak Masyarakat Ubah Perilaku Tidak sehat. 2019 [Online] Tersedia di <https://kesmas.kemkes.go.id/> [diakses pada 19 Juni 2020].
- Mediakom. Penyakit Tidak Menular Mulai Intai Remaja. Kementerian Kesehatan RI. 2018 [Online] Tersedia di <http://mediakom.sehatnegeriku.com> [diakses pada 19 Januari 2019].
- Muna, N.I dan Mardiana. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*. 2019;1(1): 1-11.
- Saputra, M, Khalid. Dkk. (2023). *Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Gizi Remaja*. PT. Global Eksekutif Teknologi. Padang.
- Setiawati, F.S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., Dkk. Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutr*. 2019; 142-148. DOI: 10.2473/amnt.v3i3.
- Susetyowati. Dkk. (2019). *Peranan Gizi Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Gajah Mada University Press. Yogyakarta.