

FAKTOR - FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER GIGI UNIVERSITAS SAM RATULANGI

Natalya Wijaya^{1*}, Aaltje Ellen Manampiring², Nurdjannah Jane Niode³
Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : aldamanampiring@unsrat.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker di kalangan dewasa muda, terutama mahasiswa, menjadi perhatian serius mengingat perilaku gaya hidup tidak sehat yang sering terjadi pada kelompok ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko perilaku yang berkontribusi terhadap perkembangan PTM pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Fokus penelitian ini meliputi kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan tidak sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengambilan data menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) yang melibatkan 24 mahasiswa, terdiri dari 12 mahasiswa pre-klinik dan 12 mahasiswa klinik. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive* sampling. Data dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola perilaku berisiko yang berkontribusi terhadap PTM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 16,6% responden adalah perokok aktif, dengan sebagian besar merokok sebagai bagian dari interaksi sosial. Konsumsi alkohol dilaporkan oleh beberapa mahasiswa, meskipun dalam frekuensi yang rendah, terutama dalam konteks kegiatan sosial. Aktivitas fisik mahasiswa sangat kurang, mayoritas responden tidak mencapai rekomendasi WHO untuk berolahraga setidaknya 150 menit per minggu. Sebagian besar responden juga menunjukkan pola makan yang tidak sehat, dengan kecenderungan konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya asupan buah serta sayuran. Kesimpulan penelitian ini faktor lingkungan memiliki kontribusi besar terhadap praktik perilaku yang dapat berisiko terjadinya penyakit tidak menular. Kemampuan manajemen stres, waktu, ekonomi, akses terhadap fasilitas olahraga yang tidak adekuat merupakan faktor penunjang praktik perilaku yang dapat berisiko pada terjadinya penyakit tidak menular. Perlunya intervensi institusi, seperti promosi kesehatan yang lebih intensif, peningkatan fasilitas olahraga, dan penyediaan opsi makanan sehat di kampus, untuk mengurangi prevalensi perilaku berisiko di kalangan mahasiswa.

Kata kunci : faktor risiko, penyakit tidak menular

ABSTRACT

The increasing prevalence of non-communicable diseases such as cardiovascular disease, diabetes, and cancer among young adults, especially university students, is a serious concern given the unhealthy lifestyle behaviours that often occur in this group. This study used a descriptive qualitative approach with data collection using the Focus Group Discussion method involving 24 students, consisting of 12 pre-clinical students and 12 clinical students. Respondents were selected using a purposive sampling technique. Data were analyzed using a thematic approach to identify risky behaviour patterns contributing to non-communicable diseases. The results showed that 16.6% of respondents were active smokers, with most smoking as part of social interaction. Alcohol consumption was reported by some students, although in low frequency, mainly in the context of social activities. This study concludes that environmental factors significantly contribute to behavioural practices that can risk non-communicable diseases. Stress management ability, time, economy, and access to inadequate exercise facilities are factors supporting behavioural practices that can be at risk of non-communicable diseases. Institutional interventions, such as more intensive health promotion, improved sports facilities, and healthy food options on campus, are needed to reduce the prevalence of risky behaviours among students.

Keywords : non-communicable diseases, risk factor

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, dan penyakit pernapasan kronis, adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia. Data World Health Organization (WHO) 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 70% kematian global disebabkan oleh PTM, dengan mayoritas kematian ini terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia (WHO, 2018). Meskipun PTM cenderung berkembang pada usia yang lebih tua, tetapi terdapat beberapa faktor risiko di antaranya merokok, pola makan tidak sehat, konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan PTM terjadi pada usia muda (Chan, 2017).

Di Indonesia, prevalensi PTM terus meningkat seiring dengan pergeseran gaya hidup yang semakin modern dan urban. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), faktor risiko seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, pola makan tinggi gula dan lemak, serta aktivitas fisik yang kurang telah menyebabkan peningkatan kasus PTM, khususnya di kalangan usia dewasa muda. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia telah meningkat secara signifikan dari tahun-tahun sebelumnya, khususnya di kalangan orang dewasa muda, termasuk mahasiswa (Kemenkes RI, 2019).

Mahasiswa kedokteran gigi, yang merupakan calon tenaga kesehatan, seharusnya menjadi panutan dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Mereka diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui gaya hidup yang seimbang. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di program kesehatan, sering terlibat dalam perilaku yang berisiko terhadap kesehatan, seperti merokok, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat, (Multazami, 2022). Mahasiswa kedokteran gigi sering kali menghadapi tekanan akademik yang cukup berat, terutama karena mereka harus mampu untuk mengelola tuntutan akademik, klinis, dan sosial. Kurangnya waktu membuat mereka mengabaikan aktivitas fisik dan lebih memilih makanan cepat saji dengan kadar gizi rendah yang mudah diakses. Oleh karena itu, risiko PTM pada mahasiswa kedokteran gigi menjadi masalah yang perlu diperhatikan dengan serius oleh para pemangku kebijakan.

Institusi pendidikan, terutama yang bergerak di bidang kesehatan, memainkan peran penting untuk mengatasi masalah ini. Institusi harus menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya pola perilaku sehat dengan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai, menyediakan pilihan menu makanan sehat di kantin, serta menerapkan program promosi kesehatan yang berkelanjutan. Kampus yang menerapkan prinsip "Kampus Sehat" akan mendorong mahasiswa untuk lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan mempraktikkan gaya hidup sehat selama masa studi (Cohen, Manion, & Morrison, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor risiko perilaku yang berkontribusi terhadap PTM di kalangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Universitas Sam Ratulangi, dengan fokus pada kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, dan pola makan. Dengan memahami faktor-faktor yang mendasari perilaku berisiko ini, diharapkan dapat ditemukan strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi prevalensi PTM di kalangan mahasiswa dan mempromosikan kesehatan yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian dilakukan pada bulan Maret - September 2024 di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan total 24 sampel yang terdiri dari mahasiswa tahap pre-klinik dan klinik. Pengumpulan data

dilakukan melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dengan menggunakan panduan wawancara yang berfokus pada perilaku merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, dan pola makan. Dalam pelaksanaan penelitian ini, diperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou dengan nomor keterangan layak etik: 184/EC/KEPK-KANDOU/IX/2024.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 24 responden penelitian yang terdiri dari 12 mahasiswa pre-klinik dan 12 mahasiswa klinik dari Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Universitas Sam Ratulangi. Sebagian besar responden penelitian berusia antara 18 hingga 26 tahun. Data menunjukkan bahwa proporsi responden penelitian dengan IMT kategori obesitas cukup tinggi, yaitu 41,6%, dengan 33,3% responden penelitian memiliki berat badan normal, 20,8% memiliki berat badan berlebih, 4,1% kategori berat badan kurang. Lebih dari 50% responden penelitian memiliki berat badan yang tidak ideal. Semua kategori tersebut ditemukan sebagai faktor risiko utama terhadap PTM dalam penelitian ini. Terdapat 15,3% responden penelitian yang memiliki riwayat hipertensi pada usia muda.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Usia		
18-20 tahun	11	45,8%
21- 25 tahun	11	45,8%
>25 tahun	2	8,3%
Jenis kelamin		
Laki-laki	13	54,1%
Perempuan	11	45,8%
IMT		
Kurang	1	4,1%
Normal	8	33,3 %
Berat badan berlebih	5	20,8 %
Obesitas	10	41,6%
Tekanan darah		
Tekanan darah normal	20	75,9%
Tekanan darah tinggi	4	15,3%

Perilaku Merokok Responden Penelitian

Dari hasil penelitian ini, terdapat 16.6% mahasiswa yang memiliki perilaku merokok. Berdasarkan hasil wawancara, rata-rata responden penelitian menyampaikan bahwa mereka merokok karena lingkungan pergaulan yang mendukung praktik merokok.

“Kalau saya merokok dari SMA jadi itu mungkin faktor punya banyak teman-teman juga Karena mungkin pergaulan juga di kampung itu dari SMA sudah mencoba mencoba merokok begitu, jadi terbawa sampai sekarang.” (L208082)

Perilaku Konsumsi Alkohol Responden Penelitian

Hasil penelitian menemukan bahwa sebanyak 16,6% responden penelitian memiliki perilaku mengonsumsi alkohol. Semua responden penelitian memahami resiko konsumsi alkohol terhadap kesehatan mereka. Mereka menyebutkan bahwa konsumsi alkohol sering mereka lakukan saat berkumpul dengan teman atau keluarga. Bahkan, di antara responden penelitian yang mengonsumsi alkohol menyebutkan bahwa mereka tetap mengonsumsi alkohol walaupun mengetahui bahwa mereka memiliki riwayat PTM secara genetik.

“Biasanya kalau saya tergantung teman sih, dok. kalau ada temannya minum, Biasanya kalau dengan ayah, atau dengan saudara-saudara biasanya minum cuma kasih panas badan begitu cuma sekedar tipis-tipis. kalau dengan teman teman biasanya sampai mabuk” (L108082)

Aktivitas Fisik Responden Penelitian

Berdasarkan hasil FGD, jenis olahraga yang paling banyak dilakukan oleh responden penelitian yaitu lari dan jalan kaki namun, hanya sebagian kecil mahasiswa melakukan aktivitas fisik secara rutin. Semua responden penelitian belum mencapai rekomendasi minimal aktivitas fisik yang ditetapkan oleh WHO yaitu minimal 150 menit per minggu, atau 30 menit per hari selama 5 hari dalam seminggu. Responden penelitian menyebutkan bahwa mereka menemui kesulitan untuk menyediakan waktu agar rutin dalam berolahraga. Hal ini disampaikan secara lebih jelas oleh responden penelitian dengan kategori mahasiswa klinik. Sebagian responden penelitian memilih jenis olahraga lari dan jalan kaki. Hal ini disebabkan karena jenis olahraga ini lebih fleksibel dan tidak memerlukan partner atau fasilitas khusus, berbeda dengan olahraga lain seperti bulu tangkis, atau berenang yang harus memiliki partner dan fasilitas khusus. Semua responden menyebutkan bahwa sarana prasarana yang dimiliki kampus hingga saat ini masih belum mendukung mereka untuk berolahraga secara rutin di kampus. Akses untuk pemanfaatan fasilitas olahraga yang dimiliki oleh Universitas dirasa sulit oleh sebagian besar responden penelitian.

“Kalau saya, lari, tapi sekarang sudah tidak rutin, hanya sekali dalam seminggu” (L114082)

“Tapi sekarang karena sudah jadi koas, waktu sudah lebih sedikit untuk olahraga dan tekanan darah saya semakin tinggi” (L126082)

Pola Makan Responden Penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki pola makan yang bervariasi dan tergantung pada lingkungan tempat tinggal mereka, akses pada makanan, tingkat pengetahuan, dan ekonomi. Mahasiswa yang tinggal bersama keluarga cenderung memiliki pola makan yang lebih teratur dan seimbang, yang mencakup karbohidrat, protein dan serat. Berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di kost yang lebih memilih makanan cepat, praktis dan murah. Akses pada makanan juga menjadi salah satu alasan pemilihan jenis makanan yang dimakan oleh mahasiswa seperti pada kutipan responden:

“Kalau saya cuma mencari yang mudah saja, contoh di program studi, PSPDG, cuma satu kantin. Di sekitar sini juga tidak ada tempat beli dan harus keluar kampus yang mencari makan. Jadi mau nggak mau kalo saya lapar beli yang ada di kantin saja dan kebanyakan Indomie.” (P226082)

Tingkat pengetahuan juga memengaruhi pilihan makanan mahasiswa, beberapa responden penelitian yang telah mengetahui riwayat genetik orang tua yang mengidap penyakit tidak menular, memilih untuk mengurangi konsumsi makanan-makanan manis. Mereka juga diingatkan oleh orang tua mereka untuk memilih makanan yang lebih sehat. Faktor ekonomi juga merupakan salah satu alasan penting dibalik pemilihan makanan yang dikonsumsi oleh responden penelitian.

“Kalau nutrisi seimbang tergantung sih, tergantung dana. Kalau misalnya ada uang makanan saya seimbang. Tapi kalau misalkan lagi akhir bulan krisis ya makan apa adanya” (L128082).

Rata-rata responden penelitian tidak rutin mengonsumsi buah-buahan dengan alasan ekonomi. Konsumsi buah dianggap lebih mahal dibandingkan membeli makanan, sehingga mereka lebih memilih membeli makanan atau cemilan dibandingkan buah.

PEMBAHASAN

Pengetahuan memerankan peranan penting dalam praktik perilaku yang berisiko terhadap penyakit tidak menular. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa semua responden penelitian mengetahui tentang penyakit tidak menular, terlebih khusus latar belakang mereka adalah mahasiswa institusi kesehatan. Namun, dalam penelitian ini walaupun mereka sudah memiliki pengetahuan, ternyata tidak cukup untuk membuat mereka konsisten untuk berolahraga, memperbaiki pola makan yang lebih sehat, dan mengurangi atau berhenti merokok dan konsumsi alkohol. Penelitian dari Tran *et al* (2017) menemukan bahwa tingkat pengetahuan yang tinggi tentang faktor risiko kardiovaskuler tidak serta merta menurunkan risiko penyakit menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler tersebut. Meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan tentang faktor penyebab terjadinya penyakit tidak menular, beserta faktor-faktor risiko yang saat ini ada pada mereka, terdapat kenyataan bahwa tidak semua dari mereka mengadopsi perilaku hidup sehat secara konsisten. Pengetahuan tidak cukup untuk memastikan seseorang benar-benar mengubah gaya hidup mereka. Kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan ini disebut "*intention-behaviour gap*" atau kesenjangan antara niat dan perilaku. Penelitian yang dilakukan oleh Faries (2016) mendapatkan hasil bahwa walaupun seseorang berniat untuk mengubah dan mempertahankan perilaku sehat, data menunjukkan bahwa banyak dari mereka tidak menindaklanjuti niat tersebut.

Salah satu alasan mahasiswa masih merokok dan mengonsumsi alkohol adalah karena merasa masih berusia muda, dan merasa masih punya waktu untuk mengubah kebiasaan ketika sudah lebih tua atau saat gejala penyakit mulai muncul. Dalam penelitian ini, salah satu alasan responden masih mengonsumsi rokok juga karena aktivitas ini dianggap sebagai cara menangkan diri, mengatasi stres, dan juga karena merasa lebih diterima oleh lingkungan pertemanan yang juga berperilaku yang sama.

Lifestyle sebagai mahasiswa memainkan peranan penting pada pola makan mahasiswa. Makanan dan minuman manis dianggap sebagai *mood booster* atau *self rewards* setelah mengerjakan tugas akademik. Kandungan gula dan kafein seringkali memberikan energi instan yang dapat membuat seseorang merasa lebih segar dan tidak mengantuk (Indriyani, 2009). Aspek sosial dan tren gaya hidup modern juga mendorong konsumsi minuman dan makanan manis. Penelitian yang dilakukan oleh Ngizan (2023) menemukan hubungan signifikan antara konsumsi minuman manis dengan status gizi mahasiswa. Konsumsi minuman manis dikaitkan dengan risiko masalah kesehatan seperti penimbunan lemak terutama di daerah abdominal, diperburuk dengan gaya hidup sedentary. Apalagi pada mahasiswa yang duduk lama baik itu ketika kuliah, atau saat mengerjakan tugas.

Lingkungan memiliki kontribusi besar terhadap faktor pendukung bagi seseorang memiliki perilaku hidup tidak sehat. Dalam teori kognitif sosial yang diperkenalkan oleh Bandura (1986), dijelaskan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh interaksi antara faktor perilaku, kognitif serta lingkungan. Ketiga faktor ini saling memengaruhi dalam hubungan timbal balik yang dikenal sebagai determinisme respirokal. Konsumsi makanan cepat saji, dapat terjadi karena lingkungan, seperti memiliki teman yang juga suka jenis makanan tersebut. Menurut penelitian oleh Heryanti (2009) kelompok pelajar memiliki tingkat konsumsi makanan cepat saji tertinggi dengan angka 83,3%. Beberapa faktor yang berpengaruh, salah satunya adalah pengaruh teman (Pamelia I, 2018). Faktor waktu juga bisa merupakan salah satu penghambat seseorang berperilaku hidup sehat. Namun, faktor ini sebenarnya memiliki jangka pendek, apalagi pada seseorang yang termotivasi secara intrinsik untuk memiliki perilaku hidup sehat seperti meningkatkan aktivitas fisik, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, dan menjaga pola makan yang sehat.

KESIMPULAN

Faktor lingkungan memiliki kontribusi besar terhadap praktik perilaku berisiko terjadinya penyakit tidak menular. Kemampuan manajemen stress dan waktu, ekonomi, akses terhadap fasilitas olahraga yang tidak adekuat merupakan faktor penunjang praktik perilaku yang berisiko terjadinya penyakit tidak menular. Kesadaran diri terhadap resiko penyakit dan pengetahuan tentang manfaat kesehatan tidak cukup untuk meminimalkan praktik perilaku berisiko yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular. Diperlukan suatu manajemen dan kebijakan yang menyeluruh untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan mampu untuk memotivasi mahasiswa kedokteran gigi untuk mempraktikkan perilaku hidup sehat dan meminimalkan praktik perilaku tidak menular

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada pembimbing tesis saya, dan seluruh tim pengajar di Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan, M. N. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chan, M. (2017). *Ten Years in Public Health 2007-2017*. France: World Health Organization.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education*. New York: Routledge
- Faries M.D. (2016). Why we don't "just do it" understanding the intention behaviour gap in lifestyle medicine. *Am J Lifestyle Med*.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. 2012. *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York:Mc-Graw Hill.
- Hamzah, B., Manoppo, J., & Lasut, M.T. (2021). *Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular dan Promosi Kesehatan*. Manado: UNSRAT Press.
- Heryanti, E., Indrawan, i Y. M., Kebiasaan makanan cepat saji (fast food modern), aktivitas fisik dan faktor lainnya dengan status gizi pada mahasiswa penghuni asrama. UI. Depok.
- Irianto, K. (2014). *Penyakit Tidak Menular: Pencegahan dan Pengendalian*. Bandung: Alfabeta.
- Indriyani. (2009) *Deteksi Dini Kolesterol, Hipertensi dan Stroke*: Millestone
- Kemendes RI. (2019). *Kanker: Pencegahan dan Pengobatan di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Multazami L.P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrition Research and Development Journal*.
- Pamelia I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya bagi Kesehatan. *Ikesma*, hal 144.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tran, D.M.T., Zimmerman, L.M., Kupzyk, K.A., Shurmur, S.W., Pullen, C.H., Yates, B.C. (2017) Cardiovascular risk among college students: knowledge, perception, and risk assesment. *Journal of America College Health*.
- World Health Organization*. (2018). *Non-Communicable Diseases: Key Facts*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.