



## Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Remaja

Sri Lestari<sup>1</sup>, Yuliaji Siswanto<sup>2</sup>, Dwi Rahayu Rediningsih<sup>3</sup>, Ulya Zulfa<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universitas Ngudi Waluyo, oshtariskm@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Ngudi Waluyo, yuliaji2000@gmail.com

<sup>3,4</sup> Universitas Ngudi Waluyo

*Info Artikel : Diterima September 2021 ; Disetujui Januari 2021 ; Publikasi Januari 2021*

### ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang ditularkan dan tidak ditransmisikan kepada orang lain dengan bentuk kontak apapun. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian nasional maupun global. PTM saat ini berisiko untuk semua kalangan baik usia anak, remaja, dewasa, maupun lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku kebiasaan konsumsi makanan sebagai faktor risiko Penyakit Tidak Menular pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMA Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2019/2020, sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 372 siswa/siswi yang terdiri dari SMA N 01 Bringin 151 dan SMA N 01 Bergas 221 siswa/siswi. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan menggunakan metode *Cross-Sectional* yaitu penelitian yang pengukuran variabel dilakukan hanya satu kali pada waktu yang sama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk faktor risiko berdasarkan jenis kelamin adalah sebanyak 246 orang (66.1%) dan laki-laki sebanyak 126 orang (33.9%). Perilaku konsumsi buah yang kurang sebanyak 247 orang (66.4%) dan perilaku konsumsi buah yang cukup sebanyak 125 orang (33.6%). Perilaku konsumsi sayur yang kurang sebanyak 239 orang (64.2%) dan konsumsi sayur yang cukup sebanyak 133 orang (35.88%). Perilaku konsumsi makanan manis yang sering sebanyak 237 orang (63.7%) dan perilaku konsumsi makanan manis yang jarang sebanyak 135 orang (36.3%). Perilaku konsumsi makanan asin yang sering sebanyak 181 orang (48.7%) dan perilaku konsumsi makanan asin yang jarang sebanyak 191 orang (51.3%). Perilaku konsumsi makanan berlemak yang sering sebanyak 207 orang (55.6%) dan perilaku konsumsi makanan berlemak yang jarang sebanyak 165 orang (44.4%).

**Kata kunci:** Penyakit Tidak Menular, Konsumsi Makan, Jenis Kelamin

### ABSTRACT

Non-Communicable Diseases (PTM) is a disease that is transmitted and is not transmitted to other people with any form of contact. One of the health problems of national and global concern. PTM is currently at risk for all people, including children, adolescents, adults and the elderly. The purpose of this study is to describe the behavior of food consumption habits as a risk factor for non-communicable diseases in adolescents. The population in this study were Semarang District High School students in the 2019/2020 Academic Year, while the sample in this study amounted to 372 students consisting of SMA N 01 Bringin 151 and SMA N 01 Bergas 221 students. The research design used is descriptive, using the *Cross-Sectional* method that is research in which the measurement of variables is carried out only once at the same time. The results of this study indicate that for risk factors based on gender are 246 people (66.1%) and men as many as 126 people (33.9%). Fruit

consumption behavior is less as many as 247 people (66.4%) and enough fruit consumption behavior is 125 people (33.6%). The consumption behavior of vegetables that are lacking is 239 people (64.2%) and vegetable consumption is sufficient as many as 133 people (35.88%). The consumption behavior of sweet foods is often as many as 237 people (63.7%) and the behavior of consumption of sweet foods that are rarely as many as 135 people (36.3%). The consumption behavior of salty foods is often as many as 181 people (48.7%) and the behavior of consumption of salty foods are rarely as many as 191 people (51.3%). Fatty food consumption behavior which is often 207 people (55.6%) and rare fat food consumption behavior 165 people (44.4%).

**Keywords :** Non-communicable diseases, food consumption, sex

## PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian nasional maupun global pada saat ini. Data WHO tahun 2008 menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi, 36 juta atau dua pertiganya disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular. Di negara dengan tingkat ekonomi rendah sampai menengah, 29% kematian yang terjadi pada penduduk berusia kurang dari 60 tahun disebabkan oleh PTM.<sup>1</sup> Proporsi penyebab kematian Penyakit Tidak Menular pada orang berusia < 60 tahun meliputi: penyakit kardiovaskular merupakan penyebab terbesar (39%), diikuti kanker (27%), sedangkan penyakit pernafasan kronis, penyakit pencernaan dan Penyakit Tidak Menular yang lain bersama-sama menyebabkan sekitar 30% kematian, serta 4% kematian disebabkan diabetes melitus. Dalam jumlah total, pada tahun 2030 diprediksi akan ada 52 juta jiwa kematian per tahun karena penyakit tidak menular.<sup>2</sup>

Ada lima penyakit tidak menular di Asia Tenggara dengan angka kesakitan dan kematian yang tinggi, yaitu penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, penyakit pernapasan obstruktif kronik dan cedera. Namun, empat terbanyak dari penyakit tidak menular yaitu penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik.<sup>3</sup> Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dilaporkan bahwa di Indonesia prevalensi dari beberapa PTM untuk usia 15-34 tahun yang meliputi asma adalah 11,3% penyakit paru obstruksi kronis (PPOK) 1,6%, kanker 1,5 %, Diabetes Mellitus 1,4%, jantung Koroner 1,6%, dan stroke 6,5%.<sup>4</sup>

Dalam data Riskesdas 2018, prevalensi PTM mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi kanker naik dari 1,4% (Riskesdas 2013) menjadi 1,8%. Prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%, dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%.

Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nunes dkk di Brazil menunjukkan bahwa remaja yang berusia 14-19 tahun memiliki prevalensi yang tinggi dari faktor risiko penyakit tidak menular, meliputi aktivitas fisik yang tidak aktif (22,2%), konsumsi alkohol yang berlebihan (49,3%), merokok (21,7%), perilaku menetap dan diet tidak sehat (3,1%).<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus baru PTM Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018, jumlah kasus baru PTM yang dilaporkan secara keseluruhan adalah 2.412.297 kasus. Penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 57,10 persen, sedangkan urutan kedua Diabetes Mellitus sebesar 20,57 persen. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah. Jika Hipertensi dan Diabetes Mellitus tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan PTM lanjutan seperti Jantung, Stroke, Gagal Ginjal, dan sebagainya.<sup>6</sup>

Melihat gaya hidup modern dan dampak penyakit yang diakibatkan baik yang terjadi secara internasional maupun nasional, dapat pula digambarkan pada perilaku remaja yang mengarah pada faktor risiko penyakit tidak menular pada saat ini. Prevalensi konsumsi makanan asin 24,5%, sering makan makanan berlemak 12,8%, mengkonsumsi makanan atau minuman manis 65,2%. Remaja saat ini juga lebih memilih makanan kecil (snack) dibandingkan dengan mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yaitu 93,6% serta mengkonsumsi alkohol 4,6%.<sup>7</sup>

Penelitian Rosanti (2012) tentang Gambaran Perilaku Berisiko Sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Studi Pada Remaja di 4 Sekolah Menengah Atas Kota Semarang) menjelaskan bahwa hadirnya gaya hidup tidak sehat pada masa anak-anak dan remaja dapat berdampak buruk bagi kesehatan mereka di masa yang akan datang, salah satunya adalah meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa dari 240 remaja yang terlibat, sayur, 62,0% remaja sering mengkonsumsi makanan berlemak.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang perilaku kebiasaan konsumsi makanan sebagai faktor risiko Penyakit Tidak Menular pada remaja di SMA Kabupaten Semarang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku kebiasaan konsumsi makanan sebagai faktor risiko Penyakit Tidak Menular pada remaja di SMA Kabupaten Semarang.

#### METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan menggunakan metode *Cross-Sectional* yaitu penelitian yang pengukuran variabel dilakukan hanya satu kali pada waktu yang

92,9% diantaranya kurang konsumsi buah dan sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMA Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2019/2020, sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 372 siswa/siswi yang terdiri dari SMA N 01 Bringin 151 dan SMA N 01 Bergas 221 siswa/siswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, yaitu populasi yang terdiri dari kelompok-kelompok individu atau cluster.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data yang dilakukan, maka di dapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	126	33.9
Perempuan	246	66.1
Total	372	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Remaja

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Konsumsi Buah</b>		
Kurang	247	66.4
Cukup	125	33.6
<b>Konsumsi Sayur</b>		
Kurang	239	64.2
Cukup	133	35.8
<b>Konsumsi Manis</b>		
Sering	237	63.7
Kadang-kadang	135	36.3
<b>Konsumsi Asin</b>		
Sering	181	48.7
Kadang-kadang	191	51.3
<b>Konsumsi Berlemak</b>		
Sering	207	55.6
Kadang-kadang	165	44.4

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 246 (66.1%) dan responden laki-laki sebanyak 126 (33.9%). Data pada tabel 2 diketahui bahwa dari 372 responden memiliki perilaku konsumsi makan yang berbeda-beda. Perilaku konsumsi buah yang kurang sebanyak 247 orang (66.4%) dan perilaku konsumsi buah yang cukup sebanyak 125 orang (33.6%). Responden dengan

konsumsi sayur yang kurang sebanyak 239 orang (64.2%) dan konsumsi sayur yang cukup sebanyak

133 orang (35,88%). Responden yang memiliki perilaku kebiasaan konsumsi makanan manis yang sering sebanyak 237 orang (63.7%) dan perilaku konsumsi makanan manis yang jarang sebanyak 135 orang (36.3%). Variabel konsumsi makanan asin yang sering sebanyak 181 orang (48.7%) dan berperilaku konsumsi makanan asin yang jarang sebanyak 191 orang (51.3%). Perilaku konsumsi

makanan berlemak yang sering sebanyak 207 orang (55.6%) dan perilaku konsumsi makanan berlemak yang jarang sebanyak 165 orang (44.4).

Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa/siswi cenderung sering konsumsi jenis makanan yang mengandung gula, mengandung natrium, dan tinggi lemak. Artinya siswa/siswi tersebut cenderung mempunyai risiko terkena penyakit tidak menular.

## PEMBAHASAN

### Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 33.6% responden mengonsumsi buah cukup dan sebanyak 35.8% responden cukup mengonsumsi sayur. Dalam penelitian ini terlihat bahwa sayuran lebih banyak dikonsumsi siswa/siswi daripada buah-buahan. Dalam laporan Riskesdas 2018, proporsi kurang (dari 5 porsi per hari) konsumsi buah dan atau sayur pada usia  $\geq 5$  tahun yaitu sebesar 95.5%.<sup>8</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil Riskesdas 2010 dan 2013 yang menunjukkan bahwa pola makan sayur dan/atau buah penduduk usia  $\geq 10$  tahun sebanyak 93,5% kurang mengonsumsi sayur dan buah (2010) dan tidak ada perubahan yang berarti tahun 2013 (93,6%). Riskesdas 2013 dan 2018 melaporkan bahwa penduduk dikategorikan “cukup” mengonsumsi sayur dan/ atau buah apabila makan sayur dan/atau buah minimal 5 porsi (400 gram) per hari selama 7 hari dalam seminggu.

Kekurangan konsumsi sayur dan buah sebagai sumber serat, vitamin dan mineral dapat memicu terjadinya obesitas dan kejadian penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker kolon, diabetes, hipertensi dan stroke. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup, merupakan salah satu indikator sederhana dari pola makan sehat dengan gizi seimbang. Menurut Joanne L. Slavin and Beate Lloyd, dalam penelitiannya tentang Health Benefits of Fruits and Vegetables bahwa sayur dan buah juga merupakan makanan yang penting dalam konsumsi makanan dan minuman sehari-hari dari setiap individu untuk hidup sehat.<sup>9</sup>

### Konsumsi Manis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 63,7% responden memiliki kebiasaan konsumsi manis yang sering, dan sebanyak 36,3% responden jarang konsumsi manis. Kemenkes RI (2014) menghimbau masyarakat untuk tidak mengonsumsi gula lebih dari 50 gram (4 sendok makan) per orang per hari, karena dapat meningkatkan risiko untuk terkena diabetes. Gula yang dikonsumsi terlalu banyak akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan apabila konsumsi gula berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat secara langsung dapat meningkatkan

gula darah dan berdampak terjadinya Diabetes Mellitus tipe 2.

### Konsumsi Asin/Garam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi asin/garam yang jarang yaitu sebesar 51.3% dan sering sebesar 48.7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Feranita Utama, dkk Tahun 2018 tentang Gambaran Penyakit Tidak Menular di Universitas Sriwijaya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan konsumsi asin/garam yang cukup sebesar 51.8%. Salah satu Penyakit Tidak Menular yang dapat ditimbulkan karena konsumsi garam berlebih adalah hipertensi.<sup>10</sup>

Natrium bersama klorida dalam garam dapur sebenarnya membantu tubuh mempertahankan keseimbangan cairan tubuh dan mengatur tekanan darah. Namun, natrium dalam jumlah berlebih dapat menahan air (retensi), sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibatnya jantung harus bekerja lebih keras untuk memompanya dan tekanan darah menjadi naik. Selain itu natrium yang berlebihan akan menggumpal di dinding pembuluh darah dan mengikisnya sehingga terkelupas. Kotoran tersebut akan menyumbat pembuluh darah. WHO merekomendasikan pola konsumsi garam yang dapat mengurangi risiko terjadinya hipertensi. Kadar sodium yang direkomendasikan adalah tidak lebih dari 100 mmol (sekitar 6 gram atau satu sendok teh) perhari.

### Konsumsi Lemak

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi lemak yang sering 55.6% dan konsumsi lemak yang jarang sebesar 44.4%. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nur, dkk tentang Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular, menyatakan bahwa konsumsi makanan tinggi kalori seperti makanan olahan yang tinggi lemak dan gula cenderung menyebabkan obesitas sehingga berisiko terkena penyakit jantung koroner dan diabetes mellitus tipe 2.<sup>11</sup>

Dalam penelitian lain menyatakan bahwa dari berbagai jenis makanan berlemak, seperti jeroan (usus, hati dan otak) dapat menyebabkan penumpukan LDL (Low Density Lipoprotein) pada dinding pembuluh darah dan dapat menyebabkan pengerasan pada dinding pembuluh darah (arteriosklerosis) serta dapat menyumbat aliran darah yang bisa berakibat fatal memicu terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke.<sup>12</sup>

Konsumsi lemak hewani yang berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung koroner. Oleh karena itu mengonsumsi lemak atau minyak perlu dibatasi

1/4 dari kecukupan energi atau jika dalam bentuk hidangan sehari-hari, cukup makan 2- 4 jenis makanan yang berminyak atau berlemak.<sup>13</sup>

### SIMPULAN

Sebanyak 372 responden masih memiliki perilaku konsumsi makan yang buruk, Penyakit Tidak Menular diproyeksikan akan terus meningkat persentasenya dalam menyebabkan penurunan dan kualitas hidup. Faktor Penyakit Tidak Menular

### DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. 2015. The top 10 causes of death. World Health Organization. Online : 2015
2. World Health Organization. A global brief on Non-communicable diseases (World Health Day 2013). Geneva. WHO: 2013
3. Irianto, Koes. Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular Panduan Klinis. Alfabeta. Bandung: 2014
4. Badan Penelitian dan Pembangunan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Laporan Hasil Riset Dasar. Jakarta : 2013
5. Nunes, HEG., Goncalves, ECDA., Viera, JAJ., Diego Augusto Santos Silva, DAS. Clustering of Risk Factors for NonCommunicable Diseases among Adolescents from Southern Brazil. PLOS ONE, 11 (7):e015903doi : 2016
6. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Semarang : 2018

minyak antara 2-4 sendok makan sehari. Di dalam berkaitan dengan faktor perilaku kurangnya konsumsi buah dan sayur, seringnya konsumsi makanan asin, manis dan berlemak. Faktor perilaku tersebut berpengaruh terhadap Penyakit Tidak Menular, yaitu hipertensi, obesitas, dan kadar kolesterol meningkat.

7. Rahajeng, E. Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan : 2012
8. Badan Penelitian dan Pembangunan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Laporan Hasil Riset Dasar. Jakarta : 2018
9. Joanne L. Slavin and Beate Lloyd. Health Benefits of Fruits and Vegetables. Oxford Academia. American Society for Nutrition. doi:[10.3945/an.112.002154](https://doi.org/10.3945/an.112.002154) Ad. Nutr. 3:506-516, 2012.
10. Feranita Utama, Anita Rahmiati, Halidazia Alamsari, Mia Asni Lihwana. Gambaran Penyakit Tidak Menular di Universitas Sriwijaya : 2018
11. Nur, Nida Nabila, Efrida W. Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. Majority, vol, 5 no 2 : 2016
12. Prabowo, A., dkk. Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Jebres Surakarta : 2015
13. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (hlm.1-28). Jakarta : 2012

