

**POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR
RISIKO PTM HIPERTENSI, DM, STROKE DAN JANTUNG
PADA SISWA DI SMK N 6 SUKOHARJO : STUDI
DESKRIPTIF**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Kesehatan Masyarakat di Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

ADINDA PERMATASARI

J410180067

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO
PTM HIPERTENSI, DM, STROKE DAN JANTUNG PADA SISWA DI
SMK N 6 SUKOHARJO : STUDI DESKRIPTIF**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

ADINDA PERMATASARI
J410180067

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing


Anisa Catur Wijayanti, S.KM., M.Epid
NIK. 1552

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul :

**POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO PTM
HIPERTENSI, DM, STROKE DAN JANTUNG PADA SISWA DI SMK N 6
SUKOHARJO : STUDI DESKRIPTIF**

Oleh :

**ADINDA PERMATASARI
J410180067**

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Tanggal 11 November 2022

Pembimbing


**Anisa Catur Wijayanti, S.KM., M.Epid
NIDN. 0625058802**

Penguji :

1. **Anisa Catur Wijayanti, S.KM., M.Epid** (Ketua Dewan Penguji)  (.....)
2. **Dr. Yuli Kusumawati, SKM., M.Kes (Epid)** (Anggota I Dewan Penguji)  (.....)
3. **Kusuma Estu Werdani, S.KM., M.Kes** (Anggota II Dewan Penguji)  (.....)

**Menyetujui
Kaprodi Kesehatan Masyarakat**


**Dr. Yuli Kusumawati, SKM., M.Kes
NIDN. 0608077402**

**Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Dr. Unt. Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN. 0620117301**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 16 November 2022

Penulis



ADINDA PERMATASARI

J410180067

POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO PTM HIPERTENSI, DM, STROKE DAN JANTUNG PADA SISWA DI SMK N 6 SUKOHARJO : STUDI DESKRIPTIF

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) terjadi akibat pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan mengonsumsi fast food, kurang konsumsi sayur dan buah, serta kurang aktivitas fisik. Pola hidup tidak sehat ini biasanya dimulai pada masa remaja dan pola hidup remaja saat ini berisiko terhadap kejadian penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku kesehatan yang meliputi konsumsi fast food, konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas fisik sebagai faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) pada siswa di SMK N 6 Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional study. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas X dan XI SMK N 6 Sukoharjo yang berusia ≥ 15 tahun. Sampel sebanyak 145 siswa yang dipilih secara proportionate random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner secara online melalui google form. Analisa data dilakukan dengan cara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku konsumsi fast food kategori jarang sebanyak 96 (66,2%), konsumsi sayur kategori kurang sebanyak 96 (66,2%) dan konsumsi buah kategori jarang sebanyak 80 (55,2%), serta tingkat aktivitas fisik mayoritas dalam kategori rendah sebanyak 132 (91%). Jenis fast food yang paling sering dikonsumsi chicken nugget sebanyak 21 siswa (14,5%) dan yang paling jarang dikonsumsi fried chicken sebanyak 11 siswa (7,6%). Sayur yang paling sering dikonsumsi mentimun dan toge sebanyak 4 siswa (2,8%) dan yang paling jarang dikonsumsi kacang panjang sebanyak 43 siswa (29,7%). Sedangkan buah yang paling sering dikonsumsi pepaya dan melon sebanyak 3 siswa (2,1%) dan yang paling jarang dikonsumsi mangga sebanyak 45 siswa (31%). Faktor risiko PTM yang berisiko pada remaja yaitu kurang konsumsi sayur dan buah serta aktivitas fisik yang rendah. Perlu kerja sama dari pihak sekolah dan instansi kesehatan untuk melakukan penyuluhan terkait dengan PTM melalui Posbindu PTM. Remaja diharapkan agar lebih meningkatkan kesadaran dalam mengonsumsi fast food, sayur dan buah, serta melakukan aktivitas fisik yang cukup.

Kata Kunci: Pola makan, aktivitas fisik, PTM, remaja

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCDs) may occur due to unhealthy lifestyles such as the fast-food consumption, lack in vegetables and fruit consumption, and lack of physical activity. This unhealthy lifestyle usually begins in adolescence and the current lifestyle of teenagers is at risk for the incidence of non-communicable diseases. This study aims to analyze health behavior which includes consumption of fast food, vegetables and fruit, and rate of physical activity as risk factors for non-communicable diseases (NCDs) in students at SMK N 6 Sukoharjo. This study uses a quantitative descriptive method with a cross sectional study design.

The population of this study were all students of class X and XI of SMK N 6 Sukoharjo who were 15 years old. A sample of 145 students were selected by proportionate random sampling. The data was collected using online questionnaires via google form. Data analysis was done by descriptive method. The result of this research shows that the consumption of fast food is mostly in the low category as the student rarely consume it with the result as many as 96 respondent (66.2%). Vegetable consumption of the students are mostly lacking with respondent as much as 96 respondent (66.2%) and fruit consumption was mostly included in the less category as much as 80 (55.2%). Physical activity is mostly in the low category, which most of the student mostly do physical activity less 10 minutes/day as many as 132 respondednt (91%). The type of fast food that is most consumed by students was nuggets with 21 students (14.5%) and the least consumed was fried chicken as many as 11 students (7.6%). The vegetables which is most consumed were cucumber and bean sprouts as many as 4 students (2.8%) and the least consumed was long beans as many as 43 students (29.7%). Meanwhile, the most consumed fruits were papaya and melon as many as 3 students (2.1%) and the least consumed was mango as many as 45 students (31%). NDCs risk factors which has a high impact in adolescents are lack of vegetable and fruit consumption, and low physical activity. A solid cooperation from the school and health institutions in giving socialization using Posbindu PTM in NDCs subject is needed. Teenager are expected to increase their awareness in fast food consumption, fruit and vegetables consumption, and also doing sufficient physical activity to maintain their health.

Keywords: Adolescent, diet, NDCs, physical activity

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya zaman yang semakin modern ini, kejadian penyakit mulai beralih dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular dengan angka kejadian penyakit yang meningkat secara global. Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti jantung koroner menjadi penyakit yang menyebabkan kematian utama di dunia saat ini. PTM saat ini dapat menyerang semua kelompok umur mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan lansia. Berdasarkan data WHO tahun 2018, sebesar 71% penyebab kematian di dunia yaitu penyakit tidak menular (PTM) yang mencapai 36 juta jiwa per tahun (Kemenkes, 2019). Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular meningkat dari tahun 2013 (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan data di Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2020, prevalensi penyakit tidak menular paling banyak yaitu hipertensi 12,1%, disusul obesitas dan diabetes melitus 1,66%, dan tertinggi ketiga yaitu Asma 0,42% (Dinkes Sukoharjo, 2020). Peningkatan kejadian PTM dapat berkaitan dengan adanya perubahan pola hidup akibat modernisasi, urbanisasi, globalisasi, dan pertumbuhan populasi. Kejadian PTM muncul dari berbagai faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan dapat dimodifikasi. Faktor risiko tersebut menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis di dalam tubuh manusia, sehingga dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat, gula darah meningkat, kolesterol darah meningkat, dan obesitas.

Melihat pola hidup yang semakin modern dan dampak penyakit yang ditimbulkan baik secara internasional maupun nasional, dapat juga digambarkan pada perilaku remaja yang mengarah pada faktor risiko penyakit tidak menular pada era saat ini. Faktor risiko merupakan karakteristik, tanda, gejala dari individu yang secara statistik dikaitkan dengan peningkatan insiden penyakit di masa yang akan datang (Irwan, 2016). Remaja cenderung memiliki aktivitas yang banyak dan memiliki kebiasaan makan buruk yang berujung pada pola hidup yang tidak sehat.

Berbagai literatur menunjukkan bahwa penyakit tidak menular terjadi akibat diet yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, merokok aktif dan pasif, ataupun konsumsi alkohol. Perilaku berisiko ini biasanya dimulai pada masa remaja. Sebagian besar remaja saat ini lebih memilih untuk mengonsumsi makanan kecil (*snack*) dibandingkan dengan mengonsumsi buah dan sayur. Remaja cenderung memiliki aktivitas yang banyak dan memiliki kebiasaan makan buruk yang berujung pada pola hidup yang tidak sehat, misalnya ketidaktepatan dalam waktu makan, kebiasaan makan *fast food*, jarang mengonsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik kurang. Kesibukan yang berlebihan dan kebiasaan makan yang kurang baik seperti di atas jika dilakukan terus-menerus akan menimbulkan masalah kesehatan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yuningrum (2021) menjelaskan bahwa gaya hidup remaja saat ini berisiko terhadap penyakit tidak menular. Dengan hasil penelitian menunjukkan konsumsi sayur dan buah sebagian besar

masuk dalam kategori buruk <5 porsi per hari sebanyak 51 (85%). Konsumsi minuman bersoda sebagian besar masuk kategori baik (tidak pernah) sebanyak 33 (55%). Konsumsi makanan cepat saji sebagian besar masuk kategori buruk (hampir tiap hari dan setiap hari) sebanyak 49 (81,7%). Aktivitas fisik sebagian besar masuk kategori tidak berisiko yaitu aktivitas fisik minimal 60 menit sehari selama ≥ 3 hari seminggu sebanyak 31 (51,7%) dan sebagian besar tidak merokok sebanyak 46 (76,7%). Faktor risiko PTM yang berisiko pada remaja yaitu kurang konsumsi buah sayur dan buah serta konsumsi makanan cepat saji. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Chakma (2017) pada mahasiswa di Universitas Delhi menunjukkan gaya hidup yang kurang baik dengan gaya hidup kurang baik seperti konsumsi soft drink, merokok, alkohol, dan juga kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan risiko tinggi terjadinya penyakit tidak menular.

Sasaran penelitian ini yaitu pada remaja karena fakta yang ditemukan masih banyak remaja yang memiliki pola hidup kurang baik, seperti kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi baik pola makan atau jenis makanannya. Penelitian ini ditujukan pada remaja agar dapat melakukan tindakan pencegahan terhadap pola hidup yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Untuk tempat penelitian dilakukan di SMK N 6 Sukoharjo dikarenakan pada sekolah ini sudah pernah dilakukan kegiatan Posbindu PTM sebelum pandemi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti Pola Makan dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Tidak Menular Hipertensi, DM, Stroke, dan Jantung Pada Siswa Di SMK N 6 Sukoharjo. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pola makan dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko terjadinya PTM pada siswa di SMK N 6 Sukoharjo.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2022 di SMK N 6 Sukoharjo. Populasi penelitian ini adalah 640 siswa. Sampel sebanyak 145 siswa, yang diambil dengan teknik *proportionate random sampling*. Variabel penelitian

ini adalah faktor risiko PTM hipertensi, DM, stroke, dan jantung pada remaja yaitu konsumsi *fast food*, konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas fisik. Pada penelitian ini pengumpulan data tentang konsumsi *fast food* menggunakan kuesioner baku yaitu dengan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang diadopsi dari penelitian Carissa (2016), konsumsi sayur dan buah menggunakan kuesioner baku dengan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang diadopsi dari penelitian Nurlidyawati (2015), dan perilaku aktivitas fisik menggunakan kuesioner dengan panduan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form*. Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil valid ($p \text{ value} > r \text{ tabel } 0,361$) dan hasil reliabel ($p \text{ value} > 0,60$). Analisis data secara deskriptif dengan menggambarkan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMK N 6 Sukoharjo yang berjumlah 145 responden. Berikut disajikan tabel karakteristik responden. Hasil pengukuran dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Siswa SMK N 6 Sukoharjo berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Kelas, Jurusan, Info Posbindu, dan Riwayat PTM Keluarga

Karakteristik	Frekuensi	
	(n)	%
Umur		
15 Tahun	12	8,3
16 Tahun	67	46,2
17 Tahun	58	40
18 Tahun	8	5,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	37,2
Perempuan	91	62,8
Kelas		
10	71	49
11	74	51
Jurusan		
Akuntansi & Keuangan (AKL)	73	50,3
Multimedia (MM)	38	26,2

Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM)	34	23,4
Pernah Mendapat Info Posbindu		
Pernah	28	19,3
Tidak Pernah	117	80,7
Riwayat PTM Keluarga		
Obesitas	3	2,1
Hipertensi	0	0
Diabetes	0	0
Tidak	142	97,9

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa dari 145 responden mayoritas memiliki umur 16 Tahun sebanyak 67 siswa (46,2%) sedangkan yang paling sedikit pada umur 18 Tahun sebanyak 8 siswa (5,5%) dengan usia termuda 15 tahun dan usia tertua 18 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 91 siswa (62,8%). Untuk tingkatan kelas mayoritas kelas 11 sebanyak 74 siswa (51%). Jurusan didominasi oleh Akuntansi & Keuangan (AKL) sebanyak 73 siswa (50,3%). Sementara itu, sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi terkait Posbindu sebanyak 117 siswa (80,7%). Sedangkan keluarga responden yang memiliki riwayat obesitas sebanyak 3 orang (2,1%), riwayat hipertensi dan DM 0 (0%), dan yang tidak memiliki riwayat penyakit tidak menular (PTM) sebanyak 142 orang (97,9%).

1) Konsumsi *Fast food*

Tabel 2. Konsumsi *Fast food* di SMK N 6 Sukoharjo Tahun 2022

Konsumsi <i>Fast food</i>	Frekuensi	
	(n)	%
Sering	49	33,8
Jarang	96	66,2
Total	145	100

Berdasarkan Tabel 2. diatas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi *fast food* dalam kategori jarang sebanyak 96 siswa (66,2%).

Tabel 3. Distribusi Konsumsi *Fast Food* di SMK N 6 Sukoharjo Tahun 2022 berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Konsumsi <i>Fast Food</i>		Total n (%)
	Sering n (%)	Jarang n (%)	
Laki-laki	15 (10,3)	39 (26,9)	54 (37,2)

Perempuan	35 (24,2)	56 (38,6)	91 (62,8)
Total	50	95	145

Tabel 3. menunjukkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas memiliki pola konsumsi *fast food* dalam kategori jarang. Laki-laki sebanyak 39 siswa (26,9%) dan perempuan sebanyak 56 siswa (38,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Fast Food Siswa di SMK N 6 Sukoharjo Tahun 2022

Nama Fast food	Berapa kali Anda Mengonsumsi Makanan Jenis Sayur dalam satu bulan terakhir											
	>1/ hr (n)	%	1x/ hr (n)	%	3-6x/ mgg (n)	%	1-2x/ bln (n)	%	1x/ bln (n)	%	0x/ bln (n)	%
Fried Chicken	14	9,7	23	15,8	49	33,8	36	24,8	11	7,6	12	8,3
Burger	12	8,3	5	3,4	6	4,1	32	22,1	20	13,8	70	48,3
Pizza	10	6,9	4	2,8	5	3,4	28	19,3	18	12,4	80	55,2
French Fries	19	13,1	14	9,7	24	16,6	25	17,2	28	19,3	35	24,1
Pasta/ Spaghetti	18	12,4	4	2,8	10	6,9	16	11	14	9,7	83	57,2
Mi instan	11	7,6	20	13,8	50	34,5	25	17,2	38	26,2	1	0,7
Chicken nugget	21	14,5	20	13,8	29	20	29	20	21	14,5	25	17,2
Sosis	14	9,7	29	20	48	33,1	26	17,9	15	10,3	13	9
Donat	16	11	22	15,2	32	22,1	21	14,5	29	20	25	17,2
Coklat	16	11	21	14,5	39	26,9	26	17,9	18	12,4	25	17,2
Es krim cone	16	11	16	11	44	30,4	31	21,4	20	13,8	18	12,4

Dari Tabel 4. dapat disimpulkan bahwa jenis *fast food* paling favorit yaitu mi instan. Dengan frekuensi jenis *fast food* paling sering dikonsumsi oleh responden *nugget chicken* sebanyak 21 siswa (14,5%) mengonsumsi >1x/hari, sedangkan yang paling jarang dikonsumsi oleh responden *fried chicken* sebanyak 11 siswa (7,6%) dimana mengonsumsi sekali dalam sebulan, dan jenis *fast food* yang tidak pernah dikonsumsi dalam jangka waktu satu bulan tertinggi yaitu *pasta/spaghetti* sebanyak 83 siswa (57,2%).

Berdasarkan hasil penelitian dari variabel konsumsi *fast food* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki perilaku konsumsi *fast food* dalam kategori jarang, perilaku konsumsi yang jarang ini maksudnya remaja masih mengutamakan makanan sehat dan bergizi, sehingga konsumsi *fast food*

dibatasi pada makanan secukupnya. *Fast food* merupakan makanan jenis apa pun yang disajikan dengan cepat dan praktis (Pratiwi, 2017).

Orang yang mengonsumsi *fast food* lebih dari 2 kali dalam seminggu memiliki kemungkinan 50% lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan orang yang mengonsumsi 1-2 kali dalam seminggunya. Kebiasaan buruk di kalangan remaja akan mempertinggi terjadinya kasus obesitas dan timbulnya penyakit lain. Kebiasaan tersebut meliputi pola makan yang salah seperti frekuensi makan dan kebiasaan konsumsi *fast food* secara berlebihan (Lestari, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Nur (2016) tentang faktor risiko perilaku 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 melitus tipe 2. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit seperti obesitas, hipertensi, diabetes, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia (Pamelia, 2018).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui sebagian besar siswa perilaku konsumsi *fast food*-nya sudah baik, namun masih ada beberapa siswa yang perilaku konsumsi *fast food*-nya kurang baik. Perilaku konsumsi yang kurang baik ini terlihat dari masih banyak siswa yang mengonsumsi *chicken nugget* lebih dari sekali dalam sehari. *Chicken nugget* mengandung terlalu banyak sodium, dan terlalu banyak mengonsumsi sodium dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti hipertensi atau obesitas. Selain itu, adanya campuran dekstrosa-gula yang ditemukan dalam *chicken nugget* juga memicu hiperglikemia atau kelebihan gula darah (Adams, 2020). Dan untuk siswa yang perilaku konsumsi *fast food*-nya sudah baik maka harus tetap dijaga dengan cara membatasi konsumsi *fast food*, selalu memperhatikan kandungan pada jenis *fast food* yang akan dikonsumsi, membuat *fast food* sendiri dimana sudah mengetahui kandungan gizi seperti salad, pizza vegetarian, burger vegetarian, dan lain sebagainya.

2) Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 5. Konsumsi Sayur Siswa di SMK N 6 Sukoharjo Tahun 2022

Konsumsi Sayur	Frekuensi	
	(n)	%
Kurang	96	66,2
Cukup	49	33,8
Total	145	100

Tabel 5. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi sayur dalam kategori kurang sebanyak 96 siswa (66,2%).

Tabel 6. Distribusi Konsumsi Sayur di SMK N 6 Sukoharjo Tahun 2022 berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Konsumsi Sayur		Total n (%)
	Kurang n (%)	Cukup n (%)	
Laki-laki	35 (24,1)	19 (13,1)	54 (37,2)
Perempuan	61 (42,1)	30 (20,7)	91 (62,8)
Total	96	49	145

Tabel 6. menunjukkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas memiliki pola konsumsi sayur dalam kategori kurang. Laki-laki sebanyak 35 siswa (24,1%) dan perempuan sebanyak 61 siswa (42,1%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur Siswa di SMK N 6 Sukoharjo Tahun 2022

Nama Sayur	<i>Berapa kali Anda Mengonsumsi Makanan Jenis Buah dalam satu minggu terakhir</i>											
	>1x/hr (n)	%	1x/hr (n)	%	5-6x/mgg (n)	%	2-4x/mgg (n)	%	1x/mgg (n)	%	Tidak pernah	%
Bayam	3	2,1	6	4,1	13	8,9	44	30,4	62	42,8	17	11,7
Sawi hijau	2	1,4	7	4,8	15	10,4	48	33,1	49	33,8	24	16,5
Kangkung	2	1,4	6	4,1	11	7,6	41	28,3	61	42,1	24	16,5
Brokoli	2	1,4	8	5,5	12	8,3	25	17,2	55	37,9	43	29,7
Mentimun	4	2,8	7	4,8	12	8,3	38	26,2	50	34,5	34	23,4
Wortel	3	2,1	10	6,9	24	16,5	49	33,8	52	35,9	7	4,8
Jagung	0	0	7	4,8	10	6,9	35	24,1	59	40,8	34	23,4
Toge	4	2,8	7	4,8	19	13,1	41	28,3	49	33,8	25	17,2
Kacang panjang	3	2,1	6	4,1	16	11	42	29	43	29,7	35	24,1
Buncis	2	1,4	6	4,1	7	4,8	39	26,9	45	31	46	31,8

Dari Tabel 7. dapat disimpulkan bahwa jenis sayur paling favorit yaitu wortel. Dengan frekuensi jenis sayur paling sering dikonsumsi oleh responden mentimun dan toge sebanyak 4 siswa (2,8%) mengkonsumsi >1x/hari, sedangkan yang paling jarang dikonsumsi kacang panjang sebanyak 43 siswa (29,7%) dimana hanya mengkonsumsi sekali dalam seminggu, dan jenis sayur yang tidak pernah dikonsumsi dalam jangka waktu satu minggu tertinggi yaitu buncis sebanyak 46 siswa (31,8%).

Tabel 8. Konsumsi Buah Siswa di SMK N 6 Sukoharjo Tahun 2022

Konsumsi Buah	Frekuensi	
	(n)	%
Kurang	80	55,2
Cukup	65	44,8
Total	145	100

Tabel 8. diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi buah dalam kategori kurang sebanyak 80 siswa (55,2%).

Tabel 9. Distribusi Konsumsi Buah Siswa di SMK N 6 Sukoharjo Tahun 2022 berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Konsumsi Buah		Total n (%)
	Kurang n (%)	Cukup n (%)	
Laki-laki	30 (20,7)	24 (16,5)	54 (37,2)
Perempuan	50 (34,5)	41 (28,3)	91 (62,8)
Total	80	65	145

Tabel 9. menunjukkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas memiliki pola konsumsi buah dalam kategori kurang. Laki-laki sebanyak 30 siswa (20,7%) dan perempuan sebanyak 50 siswa (34,5%).

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah Siswa di SMK N 6 Sukoharjo Tahun 2022

Nama Buah	Berapa kali Anda Mengonsumsi Makanan Jenis Buah dalam satu minggu terakhir											
	>1x/hr (n)	%	1x/hr (n)	%	5-6x/mgg (n)	%	2-4x/mgg (n)	%	1x/mgg (n)	%	Tidak pernah	%
Apel	1	0,7	3	2,1	7	4,8	30	20,7	65	44,8	39	26,9
Semangka	1	0,7	5	3,4	5	3,4	48	33,1	54	37,3	32	22,1

Pepaya	3	2,1	8	5,5	9	6,2	36	24,8	54	37,3	35	24,1
Pisang	2	1,4	15	10,3	22	15,2	42	29	50	34,5	14	9,6
Melon	3	2,1	2	1,4	3	2,1	38	26,2	47	32,4	52	35,8
Jeruk	2	1,4	12	8,3	11	7,5	42	29	48	33,1	30	20,7
Pir	2	1,4	4	2,8	7	4,8	24	16,5	55	37,9	53	36,6
Alpukat	2	0	2	1,4	2	1,4	22	15,2	47	32,4	72	49,6
Jambu biji	1	0,7	5	3,4	7	4,8	30	20,7	48	33,1	54	37,3
Mangga	2	1,4	6	4,1	12	8,3	26	17,9	45	31	54	37,3

Dari Tabel 10. dapat disimpulkan bahwa jenis buah paling favorit yaitu jeruk. Dengan frekuensi jenis buah paling sering dikonsumsi oleh responden pepaya dan melon sebanyak 3 siswa (2,1%) mengkonsumsi >1x/hari, sedangkan yang paling jarang dikonsumsi mangga sebanyak 45 siswa (31%) dimana hanya mengkonsumsi sekali dalam seminggu, dan jenis buah yang tidak pernah dikonsumsi dalam jangka waktu satu minggu tertinggi yaitu alpukat sebanyak 72 siswa (49,6%).

Berdasarkan hasil penelitian dari variabel konsumsi sayur dan buah, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki perilaku konsumsi dalam kategori jarang. Rata-rata frekuensi konsumsi sayur 2-4 kali per minggu dengan 2,88 porsi setiap harinya, sedangkan rata-rata konsumsi buah 1 kali per minggu dengan 2,4 porsi setiap harinya.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang pola konsumsi sayur dan buah belum sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Apabila dilihat dari hasil penelitian, lebih banyak siswa yang mengkonsumsi sayur daripada yang mengkonsumsi buah dalam seminggu terakhir. Berdasarkan data observasi yang dilakukan peneliti di SMK N 6 Sukoharjo didapatkan berbagai alasan mengapa banyak siswa yang masih kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur sesuai dengan PUGS, diantaranya tidak menyukai sayur karena rasanya yang tidak enak, ketersediaan sayur dan buah yang tidak selalu ada setiap harinya, pola kebiasaan dalam mengkonsumsi sayur dan buah di lingkungan keluarga. Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah responden perlu ditingkatkan lagi sesuai dengan pedoman gizi seimbang, yaitu sayur dengan porsi ≥ 3 per hari dan buah dengan porsi ≥ 2 per hari. Serta perlu adanya edukasi pada orang tua dari responden terkait dengan pola konsumsi

selama di rumah dikarenakan orang tua yang menyediakan berbagai jenis makanan.

Rutin mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu pesan dari 10 pesan yang tertuang dalam PUGS yang harus diperhatikan karena sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, serat dan kaya antioksidan yang sangat dibutuhkan tubuh walaupun dalam jumlah yang sedikit (Purwita, 2018). Konsumsi buah dan sayur dapat membantu menerapkan pola makan yang sehat untuk mengontrol dan mengatur berat badan karena rendah kalori, membantu menjaga sistem metabolisme tubuh untuk menyeimbangkan kadar gula, dan kolesterol, serta memperlancar pencernaan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Andari (2015) di SMAN 2 Padang Panjang didapatkan 85,7% siswa SMA kurang mengonsumsi sayur dan buah. Penelitian yang dilakukan oleh Angesti (2018), juga menyatakan bahwa sebagian besar responden siswa SMA Sejahtera 1 Depok yang memiliki pola kecenderungan kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 84,7%. Serupa dengan penelitian Aryal (2015) menyatakan bahwa hampir seluruh populasi penelitian (99%) memiliki asupan buah dan sayur yang tidak mencukupi.

Dampak kesehatan yang timbul jika tubuh kekurangan konsumsi sayur dan buah, tubuh akan berisiko terkena berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, obesitas, stroke, dan obesitas (Muna, 2019). Konsumsi sayur dan buah yang sesuai dengan anjuran dapat meningkatkan konsentrasi zat gizi mikro di dalam tubuh, namun jika asupannya kurang maka dapat meningkatkan risiko terkena Penyakit Tidak Menular (PTM). Konsumsi buah dan sayuran yang tinggi terbukti dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner, stroke, obesitas, dan kemungkinan beberapa jenis kanker (Ahmed, 2019).

3) Aktivitas Fisik

Tabel 11. Aktivitas Fisik Siswa di SMK N 6 Sukoharjo Tahun 2022

Aktivitas Fisik	Frekuensi	
	(n)	%
Rendah (<600 METs-menit/minggu)	132	91

Sedang (≥ 600 -1500 METs-menit/minggu)	11	7,6
Berat (≥ 1500 METs-menit/minggu)	2	1,4
Total	145	100

Tabel 11. diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah sebanyak 132 siswa (91%).

Tabel 12. Distribusi Gambaran Aktivitas Fisik menurut Karakteristik Jenis Kelamin berdasar IPAQ

Jenis Kelamin	Tingkat Aktivitas Fisik			Total n (%)
	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)	
Laki-laki	44 (30,3)	9 (6,2)	1 (0,7)	54 (37,2)
Perempuan	88 (60,7)	2 (1,4)	1 (0,7)	91 (62,8)
Total	132	11	2	145

Tabel 12. menunjukkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah. Laki-laki sebanyak 44 siswa (30,3%) dan perempuan sebanyak 88 siswa (60,7%).

Tabel 13. Gambaran Lama Waktu Rata-rata Responden Melakukan Aktivitas Fisik Intensitas Berat, Sedang, dan Berjalan dalam Sehari

Rentang Waktu (menit)	Frekuensi	
	(n)	%
Intensitas Berat		
0	89	61,4
1 - <75	36	24,8
≥ 75	20	13,8
Intensitas Sedang		
0	11	7,6
1 - <150	122	84,1
≥ 150	12	8,3
Aktivitas Berjalan		
0	42	29
<30	47	32,4
≥ 30	56	38,6

Berdasarkan Tabel 13. menunjukkan sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang sebanyak 122 siswa (84,1%) dengan rentang waktu rata-rata 1 sampai 150 menit dalam sehari.

Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk waktu luang, transportasi menuju dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa banyak remaja yang jarang melakukan aktivitas fisik demi menjaga kebugaran tubuh. Ini akan menimbulkan risiko pada kesehatan mereka karena metabolisme tubuh mereka tidak terstimulasi dengan baik seiring bertambahnya usia. Kondisi ini sangat mengkhawatirkan karena kurangnya aktivitas fisik akan berisiko terhadap berbagai penyakit degeneratif, bahkan mempercepat untuk menderita penyakit-penyakit tersebut. Aktivitas fisik ringan akan mempermudah terbentuknya penimbunan lemak tubuh. Proses munculnya lemak di sekitar tubuh terjadi secara perlahan dan sering kali tidak disadari. Beberapa faktor penentu kenaikan berat badan pada anak dan remaja tidak hanya pola makan yang tinggi lemak dan rendah serat, tetapi juga kurangnya aktivitas fisik (Gustantia, 2018).

Aktivitas fisik yang cukup, benar dan teratur akan melatih otot dan persendian serta memperlancar peredaran darah dan oksigen dalam tubuh sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Hal ini didukung oleh penelitian dalam *Physical Activity and Breast Cancer Risk in Chinese Women*, yang menyatakan bahwa aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kejadian kanker payudara di kalangan wanita di China. Hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa kebiasaan olahraga (aktivitas fisik) yang rendah dapat menyebabkan ketidakseimbangan metabolisme dalam tubuh dan menimbulkan risiko kenaikan berat badan dan obesitas (Yuningrum, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2011) menyatakan bahwa kejadian hipertensi timbul pada responden yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 64,4% dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik sedang tidak mengalami hipertensi, hal ini sesuai dengan penelitian Hasanudin (2018) menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.

Dari hasil penelitian ini, sebaiknya tingkat aktivitas fisik responden perlu ditingkatkan dengan cara melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang

minimal 30 menit dalam sehari 2-3 kali dalam seminggu (Kemenkes RI, 2018). Oleh karena itu, aktivitas fisik secara teratur diperlukan untuk mencegah terjadinya penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan lain yang mungkin timbul. Maka, remaja harus dapat menjaga aktivitasnya pada tingkat yang sedang untuk meminimalkan risiko terkena beberapa jenis penyakit PTM.

4. PENUUTP

Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 67 siswa (46,2%), mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 91 siswa (62,8%), siswa paling banyak dari kelas XI sebanyak 74 siswa (51%) dan didominasi oleh jurusan Akuntansi & Keuangan (AKL) sebanyak 73 siswa (50,3%). Sementara itu, sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi terkait Posbindu yaitu sebanyak 117 siswa (80,7%). Dan keluarga responden yang tidak memiliki riwayat penyakit tidak menular (PTM) sebanyak 142 orang (97,9%). Sebagian besar siswa masuk dalam kategori jarang dalam mengkonsumsi *fast food* sebesar 66,2%. *Fast food* yang paling favorit adalah mi instan dan frekuensi jenis makanan *fast food* yang paling sering dikonsumsi yaitu *chicken nugget*. Sebagian besar siswa masuk dalam kategori kurang dalam mengkonsumsi sayur sebesar 66,2%. Sayur yang paling favorit adalah wortel dan frekuensi jenis sayur yang paling sering dikonsumsi yaitu mentimun dan toge. Sedangkan untuk konsumsi buah, sebagian besar siswa masuk dalam kategori kurang sebesar 55,2%. Buah yang paling favorit adalah jeruk dan frekuensi jenis buah yang paling sering dikonsumsi yaitu pepaya dan melon. Dan sebagian besar siswa masuk dalam kategori aktivitas fisik yang rendah dalam melakukan aktivitas fisik sebesar 91%.

Bagi responden hasil dari penelitian ini sebagai informasi tambahan kepada siswa-siswi di SMK N 6 Sukoharjo dalam perilaku konsumsi *fast food*, konsumsi sayur dan buah, serta tingkat aktivitas fisik. Bagi sekolah, sebagai tambahan informasi untuk memberikan pengarahan berkaitan dengan perilaku konsumsi *fast food*, konsumsi sayur dan buah, serta tingkat aktivitas fisik yang bekerja sama dengan instansi terkait. Bagi instansi kesehatan, dapat melakukan

penyuluhan rutin untuk menumbuhkan konsumsi *fast food* yang baik, konsumsi sayur dan buah yang benar serta juga diadakan penyuluhan terkait dengan Posbindu PTM. Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, dengan metode yang lain. Selain itu, jumlah sampel penelitian bisa ditambah, tidak hanya terbatas pada satu sekolahan, tetapi dari beberapa sekolah agar hasilnya dapat diterapkan untuk remaja secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo, SMK N 6 Sukoharjo yang telah mendukung dan membantu dalam memberikan data maupun informasi dalam tujuan penelitian ini dan ucapan terima kasih kepada Dosen Pembimbing yang telah membimbing dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, J., Hofman, K., Moubarac, J. C., & Thow, A. M. (2020), Public Health Response to Ultra-Processed Food and Drinks. *British Medical Journal*, 1-5.
- Ahmed, S. H., Meyer, H. E., Kjøllesdal, M. K., et al. (2019). The Prevalence of Selected Risk Factors for Non-Communicable Diseases in Hargeisa, Somaliland: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health* 19, 878. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7101-x>
- Andari, W. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas X dan XI SMA Negeri 2 Padang Panjang Tahun 2015. Padang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Armon, M. (2017). Gambaran Pola Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Remaja di SMA Pembangunan Padang Tahun 2017. Padang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Aryal, K. K., Mehata, S., Neupane, S., Vaidya, A., Dhimal, M., Dhakal, P., Rana, S., Bhusa, C. L., Lohani, G. R., Paulin, F. H., Garg, R. M., Guthold, R., Cowan, M., Riley, L. M., & Kark, K. B. (2015). The Burden and Determinants of Non Communicable Diseases Risk Factors in Nepal: Findings from a Nationwide STEP Survey, *Plos One*, 10(8), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134834>

- Carissa, I. (2016). Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Resiko Obesitas pada Siswa Kelas X dan Xi di SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo. *Skripsi (S1) Thesis*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Chakma, J. K. (2017). Lifestyle practice and associated risk factors of noncommunicable diseases among the students of Delhi University. *International Journal of Health & Allied Sciences*, 6(1), 20–25. https://doi.org/10.4103/ijhas.IJHAS_34_16
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2020*. Sukoharjo: Dinas Kesehatan.
- Gustantia, S. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 9 Padang. *Skripsi (S1) Thesis*. Padang: Universitas Andalas.
- Hasanudin. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 3(1), 787–799.
- Irwan. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta : Deepublish.
- Kemendes Kesehatan RI. (2019). *Buku Pedoman Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Tahun 2019 Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Manfaat aktivitas fisik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Lestari, D. (2012). Perilaku Konsumsi Junk Food pada Siswa di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Skripsi (S1) Thesis*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Muliyati, H., Syam, A., & Sirajuddin, S. (2011). Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Kalium Serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUP dr.Wahidin Sudirohusodo Makassar. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 1(1), 46–51.
- Muna, N.I., & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1-11.

- Nur, N. N., & Warganegara E. (2016). Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. *Medical Journal of Lampung University*, 5(2), 88-94.
- Nurlidyawati. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII dan IX SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015. *Skripsi (S1) Thesis*. Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144-153.
- Pratiwi, N. A. (2017). Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi *Junk Food* dan Pola Aktivitas Sebagai Faktor Risiko Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMP Negeri 21 Makassar. *Skripsi (S1) Thesis*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alaudin.
- Purwita, N. K. D. D., Kencana, I. K., & Kusumajaya, A. N. (2018). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Kabupaten Bandung. *J Nutr Sci*, 7(3), 57-63.
- Yuningrum, H., Trisnowati, H., & Rosdewi, N. N. (2021). Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 6(1)