

Hubungan Pengetahuan Pola Makan dengan Faktor Risiko Penyakit Jantung pada Remaja

Febriana Rachmawati^{1*}, Febri Nur Hidayah², Hendri Safitri³, Tessalonika Ersaputri⁴, Zahra Aulia Fauziah⁵, Liss Dyah Dewi Arini⁶

¹⁻⁶ Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

febrianarachamawati11@gmail.com^{1*}, febriinurr@gmail.com², henrisafitri1910@gmail.com³, tessaaaaavy@gmail.com⁴, zahraauliaaaf@gmail.com⁵

Alamat Kampus: Fakultas ilmu kesehatan, Jl.Pinang No.47, Jati, Cemani, Kec.Grogol, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57552

Korespondensi penulis: febrianarachamawati11@gmail.com

Abstract. *This research analyzes the relationship between knowledge of dietary patterns and risk factors for heart disease in adolescents, especially students. The method used was quantitative with a cross-sectional design, involving 45 teenagers. The results show that the majority of respondents have low knowledge and negative dietary behavior, with p-value = 0.012, indicating a significant relationship. Knowledge of risk factors for heart disease is very important for establishing healthy eating behavior, which has an impact on future heart health.*

Abstrak. *Penelitian ini menganalisis hubungan antara pengetahuan pola makan dan faktor risiko penyakit jantung pada remaja, khususnya pelajar. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 45 remaja. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan rendah dan perilaku pola makan negatif, dengan p-value = 0,012, menandakan adanya hubungan yang signifikan. Pengetahuan tentang faktor risiko penyakit jantung sangat penting untuk membentuk perilaku makan yang sehat, yang berdampak pada kesehatan jantung di masa depan.*

Keyword: *Knowledge, Diet, Adolescents, Heart Disease.*

Abstrak. Penelitian ini menganalisis hubungan pengetahuan pola makan dengan faktor risiko penyakit jantung pada remaja khususnya pelajar. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional yang melibatkan 45 remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan rendah dan perilaku diet negatif, dengan p-value = 0,012 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Pengetahuan mengenai faktor risiko penyakit jantung sangat penting untuk membentuk perilaku makan sehat yang berdampak pada kesehatan jantung di masa depan. Abstrak. Penelitian ini menganalisis hubungan pengetahuan pola makan dengan faktor risiko penyakit jantung pada remaja khususnya pelajar. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan desain cross-sectional yang melibatkan 45 remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan rendah dan perilaku diet negatif, dengan p-value = 0,012 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Pengetahuan mengenai faktor risiko penyakit jantung sangat penting untuk membentuk perilaku makan sehat yang berdampak pada kesehatan jantung di masa depan.

Kata Kunci : Pengetahuan, Pola Makan, Remaja, Penyakit Jantung.

1. LATAR BELAKANG

Cardiovascular Disease (CDV) menjadi penyebab utama kematian mewakili 32% dari kematian global ditahun 2019, dan sebesar 85% yang disebabkan oleh serangan jantung serta stroke (WHO,2021). CDV juga menjadi penyebab kematian 38% dari 17 juta kematian dini pada usia dibawah 70 tahun. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa angka penyakit jantung di indonesia sebanyak 2.784.064 orang.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018 menunjukkan bahwa berdasarkan diagnosis dokter sebesar 1,5 % penyakit kardiovaskular di indonesia terdapat di semua kelompok usia (Kemenkes RI,2018). Angka tertinggi berada pada usia di atas 75 tahun dan

pada rentang usia 65-74 tahun dengan prevalensi masing-masing sebesar 4,7 dan 4,6%. Sementara prevalensi terendah terdapat dikelompok usia kurang dari 1 tahun yaitu sebesar 0,1%. Kelompok usia remaja akhirnya menuju dewasa muda seperti pada kalangan mahasiswa tidak luput dari penyebab resiko terkena penyakit kardiovaskular, resiko penyakit kardiovaskular (Kuklina, Yoon, & Keenan, 2010). Faktor resiko yang didapat seperti riwayat keluarga yang mengalami penyakit jantung koroner di usia muda, hipertensi maupun akibat gaya hidup tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi alkohol, kekurangan aktivitas fisik, diet yang salah, dan terkena obesitas. *Centers For Disease Control and prevention* (CDC, 2019) menyebutkan bahwa perilaku kurang aktivitas, minum alkohol, merokok, dan mengonsumsi tinggi lemak jenuh, trans lemak serta kolesterol dapat meningkatkan resiko penyakit jantung

Gaya hidup pada remaja kini mengalami perubahan serta condong pada gaya hidup yang tidak sehat seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi yang terus berkembang. Remaja kini menjadi kelompok yang banyak terpapar makan makanan cepat saji, berpengawet tinggi garam dan gula. Hasil penelitian terkait kebiasaan makan makanan cepat saji pada remaja menunjukkan bahwa 97% remaja mengonsumsi fast food setiap hari dan 49% siswa mengonsumsi minuman ringan bersama dengan makanan cepat saji (Kazi, El-Kashif, & Ahsan 2020). Jenis makanan yang biasa dikonsumsi pada kalangan remaja ini berpengaruh oleh beberapa faktor seperti kebijakan universitas, keberadaan restoran, mahasiswa, keluarga dan teman sebaya, globalisasi, latar belakang pendidikan, Massa Indeks Tubuh, (IMT), aktifitas fisik, jenis kelamin, makanan tinggi lemak dan tinggi gula (Jian et al., 2019; Surjadi, 2013).

Konsumsi makanan cepat saji yang mengandung tinggi garam, gula, dan lemak tidak sehat dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan kolesterol serta obesitas. Obesitas juga sangat dengan pola makan yang tidak sehat dan tidak seimbang seperti mengonsumsi lebih banyak makanan yang mengandung tinggi lemak dan protein yang kurang memperhatikan serat.

Penelitian yang dilakukan di sebuah yayasan yang bertempat di Sukoharjo menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja dengan $IMT > 25.0$ (kg/m^2) (Evan, Wiyono, & Candrawati, 2017). Hal ini disebabkan karena metabolisme pada orang obesitas mengalami gangguan, sehingga energi yang dibawa menuju hati ikut diubah menjadi lemak, dan akan meningkatkan kadar lipid darah.

Selain konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, remaja juga cenderung mengonsumsi makan ringan dan minuman ringan yang manis. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat hubungan positif antara konsumsi minuman ringan sehari-hari dan kejadian prehipertensi dan hipertensi dikalangan remaja (Kazi et al., 2020). Hasil observasi awal menunjukkan bahwa mayoritas remaja di salah satu yayasan di Sukoharjo sering mengonsumsi makanan ringan ber kolesterol dan lemak berlebih, serta jarang mengonsumsi air putih dan sayur. Mayoritas penelitian serupa yang dilakukan sebelumnya terhadap remaja umum saat ini. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan diidentifikasi pada kelompok remaja yang memiliki karakteristik risiko mengalami penyakit jantung lebih tinggi seperti mayoritas berjenis kelamin laki-laki dengan gaya hidup yang kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengetahuan pola makan dan faktor risiko penyakit jantung pada remaja. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan diidentifikasi pada kelompok remaja yang memiliki karakteristik risiko mengalami penyakit jantung lebih tinggi seperti mayoritas berjenis kelamin laki-laki dengan gaya hidup kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan pola makan dengan faktor risiko penyakit jantung dengan perilaku pola makan remaja.

2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini mengenai hubungan pengetahuan pola makan dengan faktor risiko penyakit jantung pada remaja menunjukkan bahwa pengetahuan yang rendah tentang faktor risiko dapat berkontribusi terhadap perilaku pola makan yang negatif. Dalam penelitian yang melibatkan 45 remaja ditemukan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan kurang dan perilaku makan yang tidak sehat, dengan p-value 0,012 menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan. Edukasi mengenai kesehatan jantung penting untuk meningkatkan keadaran dan perilaku makan yang lebih baik dikalangan remaja.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Penghitungan sample menggunakan rumus Slovin agar merepresentasikan populasi sehingga didapatkan 45 remaja dari salah satu yayasan di kota Sukoharjo. Kriteria inklusi responden yaitu remaja di yayasan dengan umur 15-22 tahun. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti untuk melihat hubungan antara pengetahuan pola makan dengan faktor risiko penyakit jantung pada remaja. Pertanyaan terkait pengetahuan pola makan terdiri 5 pertanyaan dan pertanyaan terkait faktor risiko penyakit jantung terdiri dari 5 pertanyaan seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, lemak berlebih, makanan

ringan dan tinggi garam. Masing-masing kuesioner pengetahuan pola makan memiliki nilai r hitung $> 0,361$ atau valid. Sedangkan uji reliabilitas, kuesioner pengetahuan pola makan didapatkan nilai *Cronbach Alpha* 0,776 dan pada kuesioner perilaku pola makan remaja didapatkan nilai *Cronbach Alpha* 0,768. Maka kedua kuesioner dan item-item pertanyaan di dalamnya dikatakan reliabel karena memiliki nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan metode *Rank Spearman*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari distribusi frekuensi terkait gambaran karakteristik responden peneliti meliputi jenis kelamin dan usia.

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 45)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin :		
Laki-laki	25	55,56%
Perempuan	20	44,44%
Usia		
15-18	27	60%
19-22	18	40%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki (55,56%) dan mayoritas usia responden adalah 15-18 tahun (60%).

Table 2. Distribusi Frekuensi pengetahuan pola makan dengan Faktor Risiko Penyakit Jantung pada Remaja (n = 45)

Kriteria	Frekuensi	Persentase(%)
Pengetahuan Pola Makan		
Baik	12	26,6%
Kurang	33	73,33%
Faktor Risiko Penyakit Jantung		
Baik	15	33,33%
Kurang	30	66,67%

Berdasarkan keterangan dari tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang pola makan (73,33%) dan mayoritas responden memiliki pengetahuan tentang risiko penyakit jantung negatif (66,67%).

Usia dan jenis kelamin

Sekitar 1 dari 12(8,7%) pria kulit putih, 1 dari 15 (6,7%) pria kulit hitam, dan 1 dari 15 (6,8%) pria Hispanik memiliki penyakit jantung koroner (Virani et., 2021). Penyakit jantung

menjadi menjadi penyebab utama kematian bagi pria dari sebagian besar kelompok ras atau etnis di Amerika Serikat (CDC, 2022) Risiko penyakit kardiovaskular lebih tinggi di alami oleh jenis kelamin laki-laki dibandingkan perempuan. Hal ini memberikan gambaran bahwa penyakit kardiovaskular mengancam kesehatan kaum laki-laki. Pada penelitian ini, mayoritas responden dari yayasan berjenis kelamin laki-laki dan secara umum terlihat sehat. Namun, (CDC,2022) menunjukkan bahwa meskipun tidak memiliki gejala, seorang laki-laki masih mungkin memiliki risiko terkena penyakit jantung. Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan terdapat hubungan jenis kelamin dengan kejadian penyakit kardivaskular seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK) (Suherwin,2018).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan karakteristik usia dari total 45 responden (60%) berusia 15-18 tahun, (40%) berusia 19-22 tahun. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara usia dengan Kejadian penyakit kardiovaskular seperti PJK (AR & Indrawan, 2014: Suherwin,2018). Hubungan antara usia dengan PJK yaitu semakin bertambahnya usia maka semakin tinggi risiko mengalami PJK.

Pengetahuan Pola Makan

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki perilaku negatif terkait dengan pengetahuan pola makannya yaitu sebesar 73,33% . Perilaku responden yang negatif tersebut dilihat dari kebiasaan makanan yang dimakan dan cenderung mengonsumsi makan yang tidak baik untuk kesehatan, seperti makanan tinggi garam, kolesterol dan juga kurangnya konsumsi buah dan sayur. Perilaku konsumsi makanan cepat saji dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, teman sebaya, tempat yang nyaman untuk berkumpul, cepat dan praktis, rasa yang enak, uang saku, harga yang murah, dan *brand* (Pamelia,2018).

Faktor Risiko Penyakit Jantung

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya penyakit jantung koroner. Berbagai penelitian telah dilakukan selama 50 tahun lebih dimana telah didapatkan variasi insidens PJK yang berbeda pada geografi dan keadaan sosial tertentu yang makin meningkat. Penelitian epidemiologis mendapatkan hubungan yang jelas antara kematian dengan pengaruh sosial, kebiasaan merokok, pola diet, *exercise*, dan sebagainya yang dapat dibuktikan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya PJK antara lain umur, kelamin ras, geografis, keadaan sosial, perubahan masa, kolesterol, hipertensi, merokok, obesitas, dan kebiasaan lain, stres serta keturunan (Anwar, 2022).

Hubungan Pengetahuan Pola Makanan Dengan Risiko Penyakit Jantung Pada Remaja

Hubungan Pengetahuan Pola Makan Dengan Risiko Penyakit Jantung pada Remaja menunjukkan arah kecenderungan remaja berpengetahuan kurang dan memiliki perilaku yang negatif. Hasil uji statistik menggunakan rumus *Rank Spearman* yaitu didapatkan nilai p-value sebesar $0,012 < 0,05$ artinya dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi terdapat hubungan antara hubungan pengetahuan pola makan dengan risiko penyakit jantung pada remaja. Penelitian serupa menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan khususnya terkait gizi dengan pola makan siap saji pada remaja (Priwahyuni 2019).

Pengetahuan remaja tentang faktor risiko penyakit jantung dan faktor risikonya. Semakin tinggi pengetahuan remaja terkait penyakit jantung, diharapkan akan memiliki perilaku yang positif. Menurut peneliti pengetahuan faktor-faktor penyakit jantung yang dimiliki responden berhubungan dengan perilaku pola makan remaja, mayoritas dari responden memiliki pengetahuan yang kurang juga berperilaku negatif. Hal ini dikarenakan pengetahuan tidak hanya dipengaruhi oleh pendidikan tetapi bisa juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengaruh orang terdekat atau lingkungan sekitar. Sedangkan remaja memiliki pengetahuan tentang faktor risiko penyakit jantung yang kurang tetapi memiliki pengetahuan pola makan yang positif bisa dipengaruhi oleh lingkungan maupun orang terdekat seperti orang tua. Orang tua yang memberikan contoh positif terkait perilaku yang positif juga.

Pengetahuan pola makan negatif yang dapat berisiko menyebabkan penyakit jantung. Remaja merupakan proses dari transisi menuju usia dewasa awal sehingga masih memiliki emosi yang belum stabil dan mudah terpengaruh dengan lingkungan sekitar tanpa pengetahuan, remaja cenderung rentan terhadap perilaku pola makan yang negatif dapat berisiko terhadap penyakit jantung, oleh karena itu kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji.

Oleh karena itu, pengetahuan pola makan yang negatif harus diubah dengan cara yang efektif agar terhindar dari penyakit jantung. Upaya yang dilakukan bisa dengan memberikan pendidikan kesehatan dan peningkatan pengetahuan terkait pola makan.

Memberikan pemahaman kepada remaja tentang faktor risiko penyakit jantung seperti kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam dan tinggi lemak yang banyak terdapat di makanan cepat saji, konsumsi *soft drink* atau minuman ringan yang mengandung soda, serta kebiasaan mengonsumsi makanan yang manis terlalu berlebihan. Pemahaman dan pengetahuan yang baik diharapkan remaja meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih terkait penyakit jantung. Peran tenaga kesehatan sangat berpengaruh terhadap peningkatan

pengetahuan pada remaja. Orang tua juga memiliki peran yang sangat penting sebagai pemberi pendidikan yang terkait tentang kesehatan dan juga berupaya dalam meningkatkan pengetahuan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 45 responden, mayoritas berjenis kelamin laki-laki, berusia 15-18 tahun, memiliki pengetahuan tentang pola makan terhadap faktor risiko penyakit jantung yang kurang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan pola makan dengan risiko penyakit jantung remaja $p\text{-value} = 0,012$. Pengetahuan dan pemahaman dalam menjaga kesehatan jantung menjadi hal penting yang mendukung perilaku pola makan yang baik dan dapat berpengaruh pada kesehatan jantung di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- AHA. (2015). Menopause and Heart Disease. Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease/menopause-and-heart-disease>
- AR, D., & Indrawan, B. (2014). Hubungan Usia dan Merokok pada Penderita Penyakit Jantung Koroner di Poli Penyakit Dalam RS MHPalembang Periode Tahun 2012. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(1), 16. <https://doi.org/10.32502/sm.v5i1.1420>
- CDC. (2019). Know Your Risk for Heart Disease. Retrieved from https://www.cdc.gov/heartdisease/risk_factors.htm
- CDC. (2022). Heart Disease and Men. Retrieved from <https://www.cdc.gov/dotw/heartdiseasemen/index.html>
- Dr. AK. Gani Palembang Tahun 2016. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 1(1), 89–97. <https://doi.org/10.36729/jam.v1i1.248>
- Evan, Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2, 708–717.
- Farahdika, A., & Azam, M. (2015). Faktor Risiko yang Berhubungan Dengan Penyakit Jantung Koroner Pada Usia Dewasa Madya (41-60 TAHUN) (Studi Kasus di RS Umum Daerah Kota Semarang). *Unnes Journal of Public Health*, 4(2), 117–123. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>
- Jiang, Y., Wang, J., Wu, S., Li, N., Wang, Y., Liu, J., ... Zheng, R. (2019). Association between take-out food consumption and obesity among chinese university students: A cross-

- sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph16061071>
- Kazi, R. N. A., El-Kashif, M. M. L., & Ahsan, S. M. (2020). Prevalence of salt rich fast food consumption: A focus on physical activity and incidence of hypertension among female students of Saudi Arabia. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 27(10), 2669–2673. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2020.06.004>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas. 57,58.
- Kuklina, E. V., Yoon, P. W., & Keenan, N. L. (2010). Prevalence of coronary heart disease risk factors and screening for high cholesterol levels among young adults, united states, 1999-2006. *Annals of Family Medicine*, 8(4), 327–333. <https://doi.org/10.1370/afm.1137>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Priwahyuni, Y. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Siap Saji (Fast Food) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hangtuh Pekanbaru. *Nature Methods*, 7(6), 2016. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26849997> <http://doi.wiley.com/10.1111/jne.12374>
- Rilantono, L. R. (2018). Penyakit Kardiovaskular (PKV) 5 Rahasia (pertama). Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Suherwin, S. (2018). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Riwayat Penyakit dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di Instalasi Gawat Darurat Rumahsakit TK.II
- Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta. 40(6), 416–421.
- Virani, S. S., Alonso, A., Aparicio, H. J., Benjamin, E. J., Bittencourt, M. S., Callaway, C. W., ... Tsao, C. W. (2021). Heart Disease and Stroke Statistics - 2021 Update: A Report From the American Heart Association. In *Circulation* (Vol. 143). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000950>
- WHO. (2021). Cardiovascular diseases (CVDs). Retrieved July 22, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardi>