

## Gaya Hidup Remaja terhadap Penyakit Tidak Menular: Literatur Review

Virginia Anggunita Banda \*<sup>1</sup>

Afriyanti Ahmad <sup>2</sup>

Erlia Wati <sup>3</sup>

Kopertino Pegu Pola Dodja <sup>4</sup>

Try Ayu Patmawati <sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Poltekkes Kemenkes Kupang

\*e-mail: [anggunbanda@gmail.com](mailto:anggunbanda@gmail.com)<sup>1</sup>, [afykasenjan1605@gmail.com](mailto:afykasenjan1605@gmail.com)<sup>2</sup>, [watierlia67@gmail.com](mailto:watierlia67@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[ernododja5@gmail.com](mailto:ernododja5@gmail.com)<sup>4</sup>, [tryayupatma@gmail.com](mailto:tryayupatma@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penyakit tidak menular merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian global maupun nasional pada saat ini. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular meningkat dari tahun 2013. Prevalensi kanker pada tahun 2018 naik dari 1,4% (Riskesdas 2013) menjadi 1,8%, prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%, dan penyakit gagal ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah literature review. Artikel ditelusuri melalui Google Scholar, ScienceDirect, dan Pubmed. Kriteria inklusi yang digunakan adalah full text, open acces, Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia dan terpublikasi pada tahun 2018-2023 Artikel yang digunakan adalah 8 artikel. Berdasarkan hasil literature review didapatkan Penyakit tidak menular banyak ditemukan pada remaja yang merokok, kurang olahraga, dan pola tidur yang kurang baik. Perilaku gaya hidup remaja yang berpengaruh terhadap penyakit tidak menular banyak ditemukan karena gaya hidup remaja saat ini yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok pada remaja dilihat dari perilaku merokok, Perilaku gaya hidup yang lainnya adalah perilaku pola makan remaja, yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan/minuman manis, makanan asin, dan makanan berlemak, asupan zat gizi makro dan natrium, aktivitas fisik yang kurang sehingga remaja menjadi resiko tinggi terhadap penyakit tidak menular.

**Kata kunci:** penyakit tidak menular; PTM; gaya hidup; remaja.

### Abstract

Non-communicable diseases are a health problem that is currently of global and national concern. The results of the 2018 Riskesdas show that the prevalence of non-communicable diseases increased from 2013. The prevalence of cancer in 2018 rose from 1.4% (Riskesdas 2013) to 1.8%, the prevalence of stroke rose from 7% to 10.9%, and kidney failure. chronic rose from 2% to 3.8%. The method used in this study is a literature review. Articles were searched via Google Scholar, ScienceDirect, and Pubmed. The inclusion criteria used were full text, open access, English, Indonesian and published in 2018-2023. The articles used were 8 articles. Based on the results of the literature review, it was found that non-communicable diseases were often found in teenagers who smoked, lacked exercise, and had poor sleep patterns. Adolescent lifestyle behaviors that influence non-communicable diseases are often found because today's unhealthy lifestyles such as smoking habits in adolescents are seen from smoking behavior. Another lifestyle behavior is adolescent eating patterns, namely the habit of consuming sweet foods/drinks, salty foods and fatty foods, intake of macronutrients and sodium, lack of physical activity so that teenagers are at high risk of non-communicable diseases.

**Keywords:** non-communicable disease; NCD; lifestyle; teenager.

### PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian global maupun nasional pada saat ini. Menurut Data WHO tahun 2008 menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi, 36 juta disebabkan oleh penyakit tidak menular. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular meningkat dari tahun 2013. Prevalensi kanker pada tahun 2018 naik dari 1,4% (Riskesdas 2013) menjadi 1,8%, prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%, dan penyakit gagal 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% (Hesti Yuningrum, 2021).

Menurut hasil survei *Global School-based Student Health Survey* (GSHS) pada tahun 2015, menunjukkan bahwa pola hidup remaja saat ini beresiko terhadap penyakit tidak menular. Remaja didefinisikan sebagai individu dengan usia 10 hingga 19 tahun. Sebagian besar penduduk di dunia saat ini adalah usia remaja dan 72,9% adalah remaja yang sedang berada di bangku sekolah. Remaja saat ini diketahui memiliki gaya hidup yang kurang sehat yang diperkirakan akan beresiko terkena penyakit tidak menular (Sri Lestari, 2021).

Fokus kita pada saat ini adalah mencegah remaja untuk tidak menjadi kontributor penyakit tidak menular yang disebabkan oleh gaya hidup remaja yang buruk. Untuk itu, artikel ini bertujuan untuk mengetahui lebih jauh tentang gaya hidup remaja terhadap penyakit tidak menular.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah *literature review*. Artikel ditelusuri melalui *Google Scholar*, *ScienceDirect*, dan *Pubmed* dengan kata kunci *health literacy* dan *noncommunicable disease*. Kriteria inklusi yang digunakan adalah *full text*, *open acces*, Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia dan terpublikasi pada tahun 2018-2023 dengan memasukkan kata kunci “gaya hidup remaja,” “penyakit tidak menular,” “perilaku hidup remaja,” “remaja terhadap penyakit tidak menular.” Artikel yang digunakan adalah 8 artikel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil studi literatur ini dibagi menjadi tiga kelompok dari 8 artikel yang telah didapatkan dengan kriteria inklusi.

Tabel 1. Hasil pencarian artikel literasi kesehatan penyakit tidak menular: *literature review*.

Penulis/Tahun	Judul Artikel	Tujuan	Metode	Hasil
Salimar, Budi Setyawati, Rika Rachmawati.	<i>Perilaku Gaya Hidup Remaja Beresiko Terkait Penyakit Tidak Menular Di Indonesia</i>	Untuk mengetahui proporsi remaja terkait gaya hidup yang beresiko terhadap PTM, sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan edukasi gizi-kesehatan dalam upaya mencegah PTM di usia dewasa nanti.	Cross sectional	Proporsi perilaku gaya hidup remaja yang beresiko untuk PTM sudah cukup tinggi yaitu asupan garam/natrium (52,1%), lemak berlebihan (26,1%), gula berlebihan (5,6%), konsumsi buah dan sayur kurang 5 porsi/hari (98,5%), perilaku merokok (10,0%) dan kurang aktivitas

				fisik minimalis 30 menit/hari (66,0%)
Alfiyatul Musabikhah, Sri Noot Mintarsih, Heni Hendriyani	<i>Efektivitas Edukasi Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular dengan Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja.</i>	Untuk mengetahui efektivitas edukasi faktor resiko penyakit tidak menular dengan booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja	Quasy experiment	Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor resiko PTM yang dapat dijumpai adalah riwayat penyakit keluarga, kebiasaan merokok, kurang mengonsumsi sayur dan buah, kurang melakukan aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi alkohol dan malnutrisi.
Tyra Septi Diana, Sutanto Priyo Hastono	<i>Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja</i>	Untuk memahami faktor-faktor gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada remaja	Literature review	Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada remaja di Indonesia aktifitas fisik, perilaku merokok, konsumsi alkohol, durasi tidur, dan pola makan buruk ( asupan lemak).
Oktavianis, Novi Wulan Sari, Nurhayati, Yuniliza	<i>Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja</i>	Untuk mengetahui hubungan gaya hidup remaja yang beresiko	Cross sectional	Berdasarkan penelitian ini pola istirahat menjadi faktor yang sangat

		terhadap kejadian anemia		berhubungan terhadap kejadian anemia. Untuk itu pihak sekolah yaitu guru hendaknya turut memperhatikan kesehatan anak didiknya dan sesama teman sebaya untuk saling mengingatkan pola istirahat yang baik serta peran keluarga di rumah untuk memperhatikan dan mengingatkan pola istirahat yang cukup pada remaja putri yang rentan terhadap timbulnya kejadian anemia
Neneng Aprilia Hidayatullaili, Syamsulhuda Budi Musthofa, Ani Margawati	<i>Literasi Kesehatan Media Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular: Literature Review.</i>	Untuk mengidentifikasi keterampilan akses informasi individu dalam media	Literature review	Berdasarkan penelitian ditemukan banyak remaja yang masih renadah dalam menerapkan informasi. Oleh karen itu, media literasi kesehatan diharapkan dapat membantu upaya promosi kesehatan dengan mengakses, menganalisis, mengevaluasi, membuat, dan

				bertindak menggunakan semua bentuk komunikasi dan informasi terkait kesehatan yang diperoleh dari sumber media.
Hesti Yuningrum, Heni Trisnowati, Naomi Nisari Rosdewi. Jurnal Formil Kesmas Respati	<i>Faktor Risiko Penyakit Tidak Menulat (PTM) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta</i>	Untuk mengetahui gambaran faktor resiko PTM pada remaja	Cross sectional	Gambaran faktor resiko PTM pada remaja (studi kasus pada SMA negeri dan swasta di kota Yogyakarta yaitu konsumsi sayur dan buah sebagian besar masuk dalam kategori buruk yaitu <5 porsi perhari sebanyak 51 (85%). Konsumsi minuman bersoda sebagian besar masuk dalam kategori baik (tidak pernah) sebanyak 33 (55%). Konsumsi makanan cepat saji sebagian besar masuk dalam kategori buruk (hampir tiap hari dan setiap hari) sebanyak 49 (81,7%). Aktivitas fiik sebagian besar masuk kategori tidak beresiko yaitu aktivitas fisik minimal 60 menit sehari

				selama lebih dengan sama dengan 3 hari seminggu sebanyak 31 (51,7%). Kebiasaan merokok sebagian besar tidak merokok sebanyak 46 (76,7%).
Barto Mansyah	<i>Faktor Resiko Obesitas Terhadap Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Remaja.</i>	Untuk mengetahui adanya faktor resiko obesitas dan gaya hidup remaja terhadap diabetes mellitus tipe 2	Systematic Review	Prevelensi kejadian diabetes melitus pada remaja yang mengalami obesitas dengan tanda klinis resistensi insulin atau kerabat dengan diabetes melitus tipe 2. Penyakit ini dapat dicegah dengan memodifikasi gaya hidup, kontrol diet dan kontrol kelebihan berat badan dan obesitas.
Rasya Hanifah Simpatik, Desiani Rizki Purwaningtyas, Devieka Rhama Dhanny	<i>Hubungan kualitas tidur, tingkat stress, dan konsumsi junk food dengan gizi lebih pada remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwarigin</i>	Untuk menganalisis hubungan kualitas tidur, tingkat stress, dan konsumsi, junk food dengan gizi lebih pada remaja di SMAI As-Syfi'iyah 02 Jatiwaringin.	Cross sectional	Pada penelitian ini ditemukan hubungan antara kualitas tidur, frekuensi konsumsi junk food, sertat kontribusi energi dan lemak dari junk food dengan gizi lebih pada remaja

				SMAI Syfi'iyah Jatiwaringin tahun	As- 02
--	--	--	--	--	-----------

Penyakit tidak menular merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian global maupun nasional pada saat ini. Adanya tren perubahan lingkungan, penggunaan teknologi dan gaya hidup, masyarakat telah mengubah pola penyakit di Indonesia menjadi didominasi oleh penyakit menular. Menurut Data WHO tahun 2008 menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi, 36 juta disebabkan oleh penyakit tidak menular. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup dan pola makan yang tidak seimbang, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayuran yang kurang. Berdasarkan penelitian, ditemukan banyak remaja yang berpotensi terkena penyakit tidak menular oleh gaya hidup yang tidak sehat meliputi perilaku merokok yang didapatkan (10,09%) (Salimar, dkk, 2021), dan kebiasaan merokok yang menjadi faktor resiko terjadinya PTM di Indonesia (Alfiyatul. M, dkk 2023), perilaku merokok terhadap hipertensi di Indonesia (Tyra. S.D 2023) dan kebiasaan merokok sebagian besar tidak merokok sebanyak 46 (76,7%) (Hesti. Y, dkk, 2021). Penelitian lain juga ditemukan faktor resiko terjadinya PTM pada remaja yang memiliki kebiasaan merokok yang lebih dari 10 batang/hari (Fira M, dkk 2022). Dan merokok, nikotin dalam tembakau merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah karena zat-zat kimia dalam asap rokok (Marlita dkk 2022). Tidak hanya kebiasaan merokok yang menjadi faktor resiko PTM di Indonesia tetapi juga akibat pola makan yang tidak sehat. Berdasarkan penelitian banyak ditemukan asupan makan yakni tingginya asupan garam/natrium sebanyak (52,1%), lemak berlebihan (5,6%), konsumsi buah dan sayur kurang 5 porsi/hari (98,5%) (Salimar, dkk, 2021), terdapat pola makan yang buruk (tinggi asupan lemak) yang menjadi faktor resiko terjadinya hipertensi pada remaja di Indonesia (Tyra dkk 2023). Hasil penelitian lain didapatkan konsumsi sayur dan buah masuk dalam kategori buruk yaitu <5 porsi/hari sebanyak 51 (85%), dan konsumsi makanan cepat saji sebagian besar masuk dalam kategori buruk (hampir tiap hari dan setiap hari) sebanyak 49 (81,7%) (Hesti. Y dkk 2021). Faktor resiko yang berpengaruh juga adalah kurangnya aktivitas dan pola tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian ditemukan banyak remaja yang malas melakukan aktivitas fisik serta memiliki pola tidur yang buruk. Hasil penelitian ditemukan remaja kurang melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari (66,0%) (Salimar dkk 2021), pola istirahat menjadi faktor resiko yang sangat berhubungan dengan kejadian anemia di Indonesia (Oktavianis dkk 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan remaja di Indonesia cenderung menjadi faktor resiko PTM di usia deewasa nanti jika tidak dilakukan pencegahan.

Oleh karena itu, untuk mencegah remaja menjadi kontributor PTM di Indonesia dapat dilakukan dengan pemantauan perilaku remaja terkait gaya hidup mereka dalam keseharian melalui peran orang tua, teman sebaya dan dukungan dari pihak sekolah terkait perilaku kesehatan remaja.

**KESIMPULAN**

Perilaku gaya hidup remaja yang tidak sehat berpengaruh terhadap penyakit tidak menular banyak ditemukan saat ini. Gaya hidup yang tidak sehat seperti pola hidup dan pola makan yang tidak seimbang, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayuran yang kurang. Gaya hidup seperti ini meningkatkan resiko terkena penyakit tidak menular khususnya pada kalangan remaja.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alfiyatul Musabikhah, Sri Noot Mintarsih, Heni Hendriyani. *Jurnal Riset Gizi. Efektivitas Edukasi Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular dengan Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja*. 2023, 11 (1)
- Barto Mansyah. *Jurnal Surya Media. Sistematis Review: Faktor Resiko Obesitas Terhadap Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Remaja*. 7 (1): 233-242.
- Hesti Yuningrum, Heni Trisnowati, Naomi Nisari Rosdewi. *Jurnal Formil Kesmas Respati. Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta*. 2021. 6 (1): 41-50.
- Neneng Aprilia Hidayatullaili, Syamsulhuda Budi Musthofa, Ani Margawati. *Jurnal Ners. Literasi Kesehatan Media Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular: Literature Review*. 2023. 7 (1): 343-352.
- Oktavianis, Novi Wulan Sari, Nurhayati, Yuniliza. *Human Care Journal. Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja*. 2023. 8 (1): 227-233
- Salimar, Budi Setyawati, Rika Rachmawati. *Penelitian Gizi dan Makanan. Perilaku Gaya Hidup Remaja Beresiko Terkait Penyakit Tidak Menular Di Indonesia*. 2021, 44 (1): 11-20  
Jakarta: Pusat penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat, Balitbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Tyra Septi Diana, Sutanto Priyo Hastono. *Falethen Health Journal. Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja: Literature Review*. 2023. 10 (2): 169-177.
- Rasya Hanifah Simpatik, Desiani Rizki Purwaningtyas, Devieka Rhama Dhanny. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science. Hubungan kualitas tidur, tingkat stres, konsumsi junk food dengan gizi lebih pada remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin*. 2023. 4 (1) 46-55
- Marlita, Rizki Muji Lestari, Fitriani Ningsih. *Jurnal Surya Medika (JSM). Hubungan gaya hidup (lifestyle) dengan kejadian hipertensi pada usia produktif*. 2022. 8 (2): 24-30.
- Fira Mardianti, Dewi Rachmawati, Suprajitno. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti. Faktor Risiko kejadian hipertensi pada remaja*. 2022. 10 (1)
- Hesti Yuningrum, H. T. (2021). *Faktor Resiko penyakit Tidak Menular (PTM) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta. Jurnal Formi (Forum Ilmiah) KesMas Respati, Vol. 6*.
- Sri Lestari, Y. S. (2021). *Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Remaja. Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan, 3*.