



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 8266-8280

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Kemampuan Menganalisa Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular

Irfan Sazali Nasution^{1✉}, Fitria Revalina², Nur Hafizah Azzahro³, Jihan Fadhillah Harahap⁴,
Indah Nurhaliza⁵, Mafaza Auliya Lubis⁶, Aura Deby Sang Ilahi⁷

Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: irfan1100000177@uinsu.ac.id^{1✉}

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit jantung, kanker, dan diabetes semakin banyak menyerang generasi muda akibat kebiasaan hidup yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat pengetahuan dan perilaku siswa SMP terhadap faktor risiko PTM. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, dan pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur terhadap 24 siswa di UPT SMPN 2 yang beralamat di Jl. Brigjend Katamso, Kelurahan Kampung Baru, Kecamatan Medan Maimun. Kuesioner terdiri dari 27 item yang meliputi kebiasaan merokok, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan kesadaran terhadap risiko PTM. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat respons positif sebesar 48,38% yang termasuk dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan intervensi pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan mempromosikan praktik hidup sehat di kalangan remaja. Penelitian ini menyoroti pentingnya pencegahan dini melalui pendidikan kesehatan berbasis sekolah.

Kata Kunci : *Penyakit Tidak Menular, Faktor Risiko, Remaja, Perilaku Sehat, Pendidikan Kesehatan.*

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCDs) such as heart disease, cancer, and diabetes are increasingly affecting younger populations due to unhealthy lifestyle habits. This study aims to assess the level of knowledge and behaviors of junior high school students regarding NCD risk factors. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design, and data were collected through structured interviews with 24 students at UPT SMPN 2 located at Jl. Brigjend Katamso, Kampung Baru Village, Medan Maimun District. The questionnaire consisted of 27 items covering smoking habits, dietary patterns, physical activity, sleep quality, and awareness of NCD risks. The results showed an average positive response rate of 48.38%, which falls into the moderate category. These findings indicate the need for enhanced health education interventions to raise awareness and promote healthy practices among adolescents. This research highlights the importance of early prevention through school-based health education.

Keyword : *Non-communicable Diseases, Risk Factors, Adolescents, Healthy Behavior, Health Education.*

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2022), Penyakit Tidak Menular (Noncommunicable Diseases/NCDs) adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lain, dan biasanya berlangsung dalam waktu lama serta berkembang secara perlahan. Penyakit ini disebabkan oleh kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan gaya hidup. Sedangkan menurut Kemenkes RI dalam Profil Kesehatan Indonesia (2023) menyatakan bahwa PTM adalah penyakit yang bukan disebabkan oleh kuman atau virus, melainkan akibat pola hidup tidak sehat seperti kebiasaan merokok, kurang gerak, pola makan tidak sehat, dan stres. PTM bersifat kronis dan menjadi penyebab utama kematian di Indonesia.

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang berkembang secara bertahap dan biasanya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dalam jangka waktu lama. PTM tidak disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, atau mikroorganisme lain, dan tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lainnya melalui kontak langsung maupun tidak langsung. Menurut data World Health Organization (WHO), PTM saat ini menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia, termasuk di Indonesia. Sekitar 74% dari semua kematian di dunia disebabkan oleh PTM.

Sangat mengkhawatirkan, penyakit ini kini tidak hanya menyerang orang dewasa atau lanjut usia, tetapi juga mulai ditemukan pada kelompok usia muda, termasuk remaja. Hal ini terjadi karena semakin banyak remaja yang sudah terpapar gaya hidup tidak sehat, salah satunya adalah kebiasaan merokok sejak dini. Oleh karena itu, penting bagi semua orang, termasuk siswa SMP, untuk memahami apa itu PTM, apa saja penyebabnya, serta bagaimana cara mencegahnya. Dengan pengetahuan yang cukup, remaja dapat mengambil keputusan

yang bijak untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan orang di sekitarnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif observasional dengan desain cross-sectional dan menggunakan pendekatan deskriptif analitik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan kemampuan anak sekolah tingkat menengah pertama dalam menganalisis faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM). Data primer diperoleh melalui teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang siswa SMP yang bersedia menjadi responden. Responden terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 13–14 tahun. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei 2025 melalui wawancara terstruktur dan dokumentasi menggunakan kuesioner tertutup. Kuesioner terdiri dari 27 pertanyaan yang mencerminkan sikap, pengetahuan, dan kebiasaan siswa terhadap faktor-faktor risiko PTM seperti kebiasaan merokok, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, serta pemahaman risiko kesehatan lainnya. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif, dengan menghitung persentase jawaban "YA" sebagai indikator positif dalam mengidentifikasi pengetahuan dan sikap siswa terhadap faktor risiko PTM. Rentang nilai digunakan sebagai berikut: 76–100%: Sangat baik, 51–75%: Baik, 26–50%: Cukup, 0–25%: Kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin	N	Presentase
Laki laki	11	45,8%
Perempuan	13	54,2%
Total	24	100%

Menurut tabel, 1 dari responden berjenis kelamin laki - laki (45,8%) dan 13 berjenis kelamin perempuan (54,2%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan.

Tabel 2. Umur

Jenis kelamin	umur	N	Presentase
Laki laki	13 tahun	5	20,8%
	14 tahun	6	25,0%
Perempuan	13 tahun	8	33,3%
	14 tahun	6	25,0%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berusia 13 tahun (13 laki-laki dan perempuan totalnya 13 responden atau 54,1%), sementara sisanya berusia 14 tahun (12 responden atau 45,9%). Secara lebih rinci, responden perempuan usia 13 tahun merupakan kelompok terbanyak (33,3%), diikuti oleh laki-laki usia 14 tahun dan perempuan usia 14 tahun (masing-masing 25,0%), serta laki-laki usia 13 tahun (20,8%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Apakah anda pernah mencoba merokok?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	2	9	16,7%
Perempuan	2	11	83,3%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa presentase anak sekolah yang pernah mencoba merokok sebanyak 16,7% menjawab iya dan 83,3% menjawab tidak dari jumlah 24 orang yang kami wawancara.

Tabel 4. Apakah anda sering terpengaruh oleh teman untuk merokok?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	2	9	12,5%
Perempuan	1	12	87,5%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa presentase anak sekolah yang sering terpengaruh oleh teman untuk merokok sebanyak 12,5% menjawab iya dan 87,5% menjawab tidak dari jumlah 24 orang yang kami wawancara.

Tabel 5. Apakah anda merasa tertekan untuk merokok agar diterima di lingkungan sosial anda?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	1	10	4,2%
Perempuan	0	13	95,8%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa presentase anak sekolah yang merasa tertekan untuk merokok agar diterima di lingkungan sosial sebanyak 4,2% menjawab iya dan 95,8% menjawab tidak dari jumlah 24 orang yang kami wawancarai.

Tabel 6. Apakah anda pernah melihat iklan rokok atau Gambaran merokok yang menarik di media?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	11	0	91,7%
Perempuan	11	2	8,3%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa presentase anak sekolah yang pernah melihat iklan rokok atau gambaran merokok yang menarik di media sebanyak 91,7% menjawab iya dan 8,3% menjawab tidak dari jumlah 24 orang yang kami wawancarai.

Tabel 7. Apakah anda berpikir merokok membuat seseorang keren atau dewasa?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	1	10	8,3%
Perempuan	1	12	91,7%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 8,3% anak sekolah menjawab iya dan 91,7% menjawab tidak terhadap pernyataan bahwa merokok membuat seseorang terlihat keren atau dewasa, dari jumlah 24 orang yang kami wawancarai.

Tabel 8. Apakah anda tahu bahwa merokok dapat menghambat pertumbuhan paru- paru anda?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	10	1	95,8%
Perempuan	13	0	4,2%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 95,8% anak sekolah menjawab iya dan 4,2% menjawab tidak bahwa mereka mengetahui merokok dapat menghambat pertumbuhan paru - paru, dari jumlah 24 responden yang di wawancarai.

Tabel 9. Apakah anda tahu bahwa merokok dapat merusak jantung anda?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	9	2	91,7%
Perempuan	13	0	8,3%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 91,7% anak sekolah menjawab iya dan 8,3% menjawab tidak mengetahui bahwa merokok dapat merusak jantung, dari jumlah 24 responden yang diwawancarai.

Tabel 10. Apakah anda tahu bahwa merokok dapat meningkatkan risiko terkena kanker?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	9	2	91,7%
Perempuan	13	0	8,3%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 91,7% anak sekolah menjawab iya dan 8,3% menjawab tidak mengetahui bahwa merokok meningkatkan risiko terkena kanker, dari jumlah 24 responden yang diwawancarai.

Tabel 11. Apakah anda tahu bahwa merokok dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular (PTM) pada usia muda?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	9	2	54,2%
Perempuan	4	9	45,8%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 54,2% anak sekolah menjawab iya dan 45,8% menjawab tidak mengetahui bahwa merokok dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) di usia muda, dari jumlah 24 orang yang diwawancarai.

Tabel 12. Apakah anda sering batuk atau sesak nafas?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	3	8	29,2%
Perempuan	4	9	70,8%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 29,2% anak sekolah menjawab iya dan 70,8% menjawab tidak mengalami batuk atau sesak nafas, dari jumlah 24 responden yang kami wawancarai.

Tabel 13. Apakah anda sering mengalami infeksi saluran pernapasan?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	0	11	4,2%
Perempuan	1	12	95,8%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 4,2% anak sekolah menjawab iya dan 95,8% menjawab tidak mengalami infeksi saluran pernapasan, dari jumlah 24 responden yang kami wawancarai.

Tabel 14. Apakah anda merasa sulit berkontrasi saat belajar?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	5	6	33,3%
Perempuan	3	10	66,7%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 33,3% anak sekolah menjawab iya dan 66,7% menjawab tidak mengalami kesulitan konsentrasi saat belajar, dari jumlah 24 responden yang kami wawancarai.

Tabel 15. Apakah anda merasa mudah marah atau gelisah jika tidak merokok (bagi yang merokok)?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	1	10	4,2%
Perempuan	0	13	95,8%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 4,2% anak sekolah menjawab iya dan 95,8% menjawab tidak merasa mudah marah atau gelisah jika tidak merokok, dari jumlah 24 responden yang kami wawancarai.

Tabel 16. Apakah anda memiliki masalah bau mulut atau noda pada gigi?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	2	9	12,5%
Perempuan	1	12	87,5%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 12,5% anak sekolah menjawab iya dan 87,5% menjawab tidak mengalami masalah bau mulut atau noda pada gigi, dari jumlah 24 responden yang kami wawancarai.

Tabel 17. Apakah anda sering merasa Lelah atau kurang berenergi?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	6	5	58,3%
Perempuan	8	5	41,7%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 58,3% anak sekolah menjawab iya dan 41,7% menjawab tidak merasa sering lelah atau kurang bertenaga dari jumlah 24 responden yang kami wawancarai.

Tabel 18. Apakah anda mengerti bahwa merokok adalah kebiasaan yang berbahaya dan sebaiknya dihindari?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	10	1	95,8%
Perempuan	13	0	4,2%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 95,8% anak sekolah menjawab iya dan 4,2% menjawab tidak memahami bahwa merokok adalah kebiasaan yang berbahaya, dari jumlah 24 responden yang diwawancarai.

Tabel 19. Apakah anda cukup aktif secara fisik (olahraga atau aktivitas lainnya)?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	10	1	58,3%
Perempuan	4	9	41,7%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 58,3% anak sekolah menjawab iya dan 41,7% menjawab tidak cukup aktif secara fisik dari jumlah 24 responden yang kami wawancarai.

Tabel 20. Apakah anda menjaga pola makan sehat (banyak buah, sayur, dan minum air putih)?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	10	1	79,2%
Perempuan	9	4	20,8%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 79,2% anak sekolah menjawab iya dan 20,8% menjawab tidak menjaga pola makan sehat dari jumlah 24 responden yang kami wawancarai.

Tabel 21. Apakah anda sering mengonsumsi makanan cepat saji (junk food)?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	9	2	45,8%
Perempuan	12	1	54,2%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 45,8% anak sekolah menjawab iya dan 54,2% menjawab tidak sering mengonsumsi makanan cepat saji, dari jumlah 24 responden yang kami wawancarai.

Tabel 22. Apakah anda sering mengonsumsi minuman manis (soda, jus kemasan)?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	7	4	66,7%
Perempuan	9	4	33,3%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa presentase anak sekolah yang sering mengonsumsi minuman manis sebanyak 66,7% menjawab iya dan 33,3% menjawab tidak dari jumlah 24 orang yang kami wawancarai.

Tabel 23. Apakah anda jarang mengonsumsi buah dan sayur?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	5	6	37,5%
Perempuan	4	9	62,5%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa presentase anak sekolah yang jarang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 37,5% menjawab iya dan 62,5% menjawab tidak dari jumlah 24 orang yang kami wawancarai.

Tabel 24. Apakah anda sering melewatkan makan?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	4	7	58,3%
Perempuan	10	3	41,7%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa presentase anak sekolah yang sering melewatkan makan sebanyak 58,3% menjawab iya dan 41,7% menjawab tidak dari jumlah 24 orang yang kami wawancarai.

Tabel 25. Apakah anda tidur kurang dari 7 jam setiap malam?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	7	4	70,8%
Perempuan	10	3	29,2%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa presentase anak sekolah yang tidur kurang dari 7 jam sebanyak 70,8% menjawab iya dan 29,2% menjawab tidak dari jumlah 24 orang yang kami wawancarai.

Tabel 26. Apakah anda tertarik untuk mencoba merokok karena rasa ingin tahu?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	1	10	4,2%
Perempuan	0	13	95,8%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa presentase anak sekolah yang pernah mencoba merokok sebanyak 4,2% menjawab iya dan 95,8% menjawab tidak dari jumlah 24 orang yang kami wawancarai.

Tabel 27. Apakah anda tahu Dimana mendapatkan bantuan jika ingin berhenti merokok?

Jenis Kelamin	Respon		Presentase
	YA	TIDAK	
Laki laki	5	6	29,2%
Perempuan	2	11	70,8%

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa presentase anak sekolah yang tahu di mana mendapatkan bantuan untuk berhenti merokok sebanyak 29,2% menjawab iya dan 70,8% menjawab tidak dari jumlah 24 orang yang kami wawancarai.

Hasil survei menunjukkan bahwa rata-rata responden anak sekolah SMP yang menjawab "YA" terhadap berbagai pertanyaan terkait faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah sebesar 48,38%. Angka ini menggambarkan bahwa hampir setengah dari anak-anak tersebut memiliki pengalaman, pengetahuan, atau sikap positif terkait faktor risiko PTM.

PEMBAHASAN

Hasil survei yang dilakukan terhadap 24 siswa SMP menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan terhadap faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) berada dalam kategori cukup, dengan persentase sebesar 48,38%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang belum optimal terkait faktor risiko PTM, seperti kebiasaan makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta konsumsi zat adiktif seperti rokok dan alkohol.

Pengetahuan yang hanya berada pada kategori cukup mengindikasikan perlunya upaya peningkatan edukasi kesehatan di kalangan remaja sekolah. Sebagaimana dinyatakan oleh Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan domain penting yang memengaruhi sikap dan tindakan seseorang terhadap kesehatan. Kurangnya informasi atau edukasi dapat menyebabkan remaja tidak menyadari risiko-risiko kesehatan yang mengancam mereka di masa depan.

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam masa transisi menuju dewasa, sehingga sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan gaya hidup tidak sehat (Kemenkes RI, 2020). Oleh karena itu, perlu adanya integrasi pendidikan kesehatan secara

lebih intensif dalam kurikulum sekolah maupun melalui program promosi kesehatan yang melibatkan keluarga dan masyarakat (WHO, 2017).

Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja, seperti video edukatif, media sosial, serta pendekatan peer education (Putri & Wulandari, 2021). Edukasi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan PTM sejak dini melalui penerapan gaya hidup sehat.

1. Karakteristik Responden

Survei ini melibatkan 24 siswa SMP. Mayoritas responden adalah perempuan (54,2% atau 13 orang), sementara laki-laki berjumlah 11 orang (45,8%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 13 tahun (54,1% atau 13 responden), dan sisanya berusia 14 tahun (45,9% atau 11 responden). Responden perempuan berusia 13 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu 33,3% dari total responden.

2. Kebiasaan Merokok dan Persepsi Terkait Merokok

Meskipun hanya 16,7% siswa yang pernah mencoba merokok, dan 12,5% yang sering terpengaruh teman untuk merokok, perlu dicatat bahwa 91,7% siswa pernah melihat iklan rokok atau gambaran merokok yang menarik di media. Hal ini menunjukkan paparan media yang kuat terhadap produk rokok di kalangan remaja. Angka siswa yang merasa tertekan untuk merokok agar diterima di lingkungan sosial cukup rendah, yaitu 4,2%. Demikian pula, hanya 8,3% siswa yang beranggapan bahwa merokok membuat seseorang terlihat keren atau dewasa.

Dalam hal pengetahuan tentang bahaya merokok, mayoritas siswa memiliki pemahaman yang baik mengenai dampaknya terhadap kesehatan paru-paru (95,8%), jantung (91,7%), dan risiko kanker (91,7%). Sebanyak 95,8% siswa juga memahami bahwa merokok adalah kebiasaan berbahaya yang sebaiknya dihindari. Namun, pengetahuan mengenai merokok sebagai faktor risiko PTM pada usia muda masih perlu ditingkatkan, karena hanya 54,2% siswa yang menyadari hal tersebut.

Beberapa gejala fisik terkait merokok juga terdeteksi di kalangan responden, seperti sering batuk atau sesak napas (29,2%), kesulitan berkonsentrasi saat belajar (33,3%), serta perasaan lelah atau kurang berenergi (58,3%). Masalah bau mulut atau noda pada gigi ditemukan pada 12,5% siswa. Sementara itu, hanya 4,2% siswa yang sering mengalami infeksi saluran pernapasan dan 4,2% yang merasa mudah marah atau gelisah jika tidak merokok (bagi perokok). Menariknya, hanya 4,2% siswa yang tertarik mencoba merokok karena rasa ingin tahu, dan hanya 29,2% yang tahu di mana mendapatkan bantuan jika ingin berhenti merokok.

3. Pola Hidup Sehat

Meskipun 79,2% siswa menyatakan menjaga pola makan sehat dengan banyak mengonsumsi buah, sayur, dan air putih, data menunjukkan adanya kebiasaan yang kurang sehat. Sebanyak 45,8% siswa sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan 66,7% sering mengonsumsi minuman manis seperti soda atau jus kemasan. Selain itu, 37,5% siswa jarang mengonsumsi buah dan sayur. Kebiasaan melewatkan makan juga cukup tinggi, yaitu 58,3%. Dalam hal aktivitas fisik, 58,3% siswa dilaporkan cukup aktif. Namun, kualitas tidur menjadi perhatian, karena 70,8% siswa tidur kurang dari 7 jam setiap malam.

4. Tingkat Pengetahuan Keseluruhan

Secara keseluruhan, hasil survei menunjukkan bahwa rata-rata respons positif siswa SMP terhadap pertanyaan terkait faktor risiko PTM adalah 48,38%. Angka ini masuk dalam kategori "cukup" berdasarkan rentang nilai yang digunakan (26–50%: Cukup). Hal ini mengindikasikan bahwa hampir setengah dari responden memiliki pengetahuan, pengalaman, atau sikap positif terkait faktor risiko PTM. Namun, tingkat pengetahuan yang hanya "cukup" menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap PTM dan faktor risikonya belum optimal, terutama terkait kebiasaan makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi zat adiktif.

Kesimpulan dan Rekomendasi:

Pengetahuan yang "cukup" menggarisbawahi perlunya peningkatan edukasi kesehatan di kalangan remaja sekolah. Pengetahuan adalah domain krusial yang mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang terhadap kesehatan. Kurangnya informasi dapat menyebabkan remaja tidak menyadari risiko kesehatan di masa depan. Mengingat remaja rentan terhadap pengaruh lingkungan dan gaya hidup tidak sehat, integrasi pendidikan kesehatan yang lebih intensif dalam kurikulum sekolah dan program promosi kesehatan yang melibatkan keluarga dan masyarakat sangat diperlukan. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui media yang menarik seperti video edukatif, media sosial, dan pendekatan peer education. Edukasi yang tepat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pencegahan PTM sejak dini melalui penerapan gaya hidup sehat. Hasil survei ini menjadi dasar penting untuk perencanaan intervensi edukatif yang lebih efektif guna meningkatkan pemahaman dan penerapan kebiasaan hidup sehat pada siswa.

Dengan demikian, hasil survei ini menjadi dasar penting untuk perencanaan intervensi edukatif yang lebih efektif dan terarah, agar siswa memiliki pemahaman yang lebih baik dan mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil survei yang melibatkan 24 responden, Hasil survei menunjukkan bahwa rata-rata responden anak sekolah SMP yang menjawab "YA" terhadap berbagai pertanyaan terkait faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah sebesar 48,38%. Angka ini menggambarkan bahwa hampir setengah dari anak-anak tersebut memiliki pengalaman, pengetahuan, atau sikap positif terkait faktor risiko PTM. Meskipun demikian, angka ini juga menunjukkan masih ada ruang untuk peningkatan kesadaran dan pemahaman anak sekolah mengenai faktor risiko PTM, terutama pada beberapa aspek seperti tekanan sosial merokok, pola makan sehat, dan pola hidup aktif. Dengan demikian, upaya edukasi dan program kesehatan perlu terus diperkuat agar kemampuan menganalisa dan mengantisipasi faktor risiko PTM pada anak sekolah dapat meningkat lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, C. F., Adyas, A., Setiaji, B., & Pramudho, K. (2024). Analisis Faktor Penyakit Tidak Menular" Gastritis" Pasien Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 421-432.
- Duha, S., Utami, T. N., & Rifai, A. (2021). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Minat Berkunjung Masyarakat Ke Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular Di UPTD Puskesmas Lahusa Kecamatan Lahusa Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 5(2), 52-61.
- Kemendes RI dalam Profil Kesehatan Indonesia (2023)
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019.
- Misbah, S. R., Tahir, R., & Sulupadang, P. (2023). Aplikasi e-PTM sebagai Media Skrining Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Remaja. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(3), e1143-e1143.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugrahaeni, D. K., Mauliku, N. E., & Budiana, T. A. (2023). Deteksi Dini Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Tidak Menular. *Faletehan Health Journal*, 10(01), 9-17.
- Putri, A.D., & Wulandari, R.D. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Sosial terhadap Pengetahuan Remaja tentang PTM. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 115–123.
- Rofiqoch, I. (2020). Manajemen Deteksi Dini Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular (PTM). *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 48-54.
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2020). Pengetahuan penyakit tidak menular dan faktor risiko perilaku pada remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1-6.

- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., ... & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular pada masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60-66.
- Susanti, N., & Sir, D. P. S. (2023). Pengkajian Penyakit Tidak Menular pada Mahasiswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 999-1006.
- WHO (2022), Penyakit Tidak Menular (Noncommunicable Diseases/NCDs)
- World Health Organization (WHO). (2017). Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!). Geneva: WHO.
- Yuningrum, H., Trisnowati, H., & Rosdewi, N. N. (2021, May). Faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) pada remaja: Studi kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 6, No. 1, pp. 41-50).