

GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU REMAJA MENGENAI RISIKO PENYAKIT KARDIOVASKULAR

Dyah Ayu Ratna Sulistiyaningrum¹, Ni Kadek Ayu Suarningsih^{*1}, Made Oka Ari Kamayani¹, Nyoman Agus Jagat Raya¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: ayusuarningsih@unud.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi penyakit kardiovaskular setiap tahunnya terus mengalami peningkatan serta masih menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia. Pencegahan dasar mengenai risiko penyakit kardiovaskular sangat penting dilakukan sejak usia dini sehingga risiko penyakit kardiovaskular di usia dewasa dapat diminimalisir. Pendekatan pada remaja dapat mendukung pembentukan perilaku kesehatan yang positif dalam menjaga kesehatan kardiovaskular yang ideal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terkait penyakit kardiovaskular. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada 297 responden SMA Negeri 1 Kuta Utara dengan rentang usia 15-17 tahun. Data pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait risiko penyakit kardiovaskular dikumpulkan melalui kuesioner berupa *Google form* dengan pengawasan. Pada penelitian ini juga mengumpulkan data IMT responden berupa tinggi badan dan berat badan yang diukur secara langsung. Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (61,3%), responden *underweight* 29,6%, obesitas 12,5%, mayoritas responden memiliki pengetahuan baik, sikap baik dan perilaku yang cukup dengan persentase masing-masing yaitu 67,7%, 58,6% dan 88,6%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu responden memiliki pengetahuan yang baik, sikap yang baik namun memiliki tingkat perilaku cukup terkait risiko penyakit kardiovaskular. Perlu program dengan sasaran remaja untuk mendorong menerapkan perilaku hidup sehat sebagai pencegahan awal diri risiko penyakit kardiovaskular.

Kata kunci: pengetahuan, penyakit kardiovaskular, perilaku, remaja, sikap

ABSTRACT

The prevalence of cardiovascular disease continues to increase every year and is still the number one cause of death in the world. Basic prevention regarding the risk of cardiovascular disease is very important to do from an early age so that the risk of cardiovascular disease in adulthood can be minimized. Approaches to adolescents can support the formation of positive health behaviors in maintaining ideal cardiovascular health. The purpose of this study is to describe the knowledge, attitudes, and behavior of adolescents related to cardiovascular disease. This research is a descriptive quantitative study with a cross-sectional design. This research was conducted on 297 respondents from SMA Negeri 1 Kuta Utara with an age range of 15-17 years. Knowledge, attitude, and behavior data related to cardiovascular disease were collected through a questionnaire in the form of a supervised Google form. This study also collected data on respondents' BMI in the form of height and weight which were measured directly. The results showed that the majority of respondents were 16 years old, mostly female (61,3%), respondents were thin 29,6%, obese 12,5%, the majority of respondents had good knowledge, a good attitude and sufficient behavior with the respective proportions of 67,7%, 58,6%, and 88,6%. This study concludes that respondents have good knowledge, a good attitude but have a sufficient level of behavior related to the risk of cardiovascular disease. There needs to be a program targeting youth to encourage adopting healthy living behaviors as early prevention of cardiovascular disease.

Keywords: adolescents, attitudes, behavior, cardiovascular disease, knowledge

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) mengalami peningkatan secara regional dan global. PTM bertanggung jawab terhadap 70% kematian di dunia (Ali *et al.*, 2021). *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sebesar 63% dari 56 juta kematian pada tahun 2008 terjadi akibat PTM. Kematian akibat PTM diperkirakan akan terus mengalami peningkatan sekitar 9 juta jiwa setiap tahunnya pada negara berpenghasilan menengah hingga rendah. PTM menyumbang 64% kematian yang terjadi di Indonesia dengan 30% kematian diantaranya berhubungan dengan penyakit kardiovaskular (Trisnowati, 2018).

Penyakit kardiovaskular merusak beberapa bagian penting dari tubuh. Terdapat dua faktor risiko penyakit kardiovaskular yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi adalah riwayat keluarga (genetik), umur, suku/ras dan jenis kelamin. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi yaitu hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, kurangnya aktivitas fisik, diet yang tidak sehat serta stres (Widiastuti *et al.*, 2021). Faktor risiko yang tidak ditangani dengan baik sejak awal akan menimbulkan dampak yang besar, baik pada individu itu sendiri ataupun pada pemerintah.

Permasalahan kesehatan dan perilaku berisiko dibentuk ketika usia remaja. Beberapa pencegahan dapat dilakukan untuk menekan peningkatan penyakit kardiovaskular. Pencegahan yang dapat dilakukan oleh individu yaitu dengan menjaga pola hidup sehat baik dengan mengelola aktivitas sehari-hari, menjaga pola makan, melakukan pengecekan rutin, mengelola stres dan mengurangi merokok. Penyakit kardiovaskular sering dikaitkan dengan penyakit orang tua, namun pada kenyataannya penyakit kardiovaskular juga dapat menyerang individu pada usia remaja (Yuningrum *et al.*, 2021). Persepsi seseorang dapat mempengaruhi tingkat

kesadaran akan penyakit dan mempengaruhi penerapan perilaku sehat individu (Astuti *et al.*, 2022). Perilaku hidup sehat dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap dari seseorang.

Berdasarkan hasil Riskesdas Bali tahun 2018, kabupaten Badung memiliki risiko penyakit kardiovaskular yang cukup tinggi. Berdasarkan data yang ada, masyarakat kabupaten Badung kurang melakukan aktivitas fisik (38,04%) dan kebiasaan makan makanan yang kurang sehat tinggi, seperti mengonsumsi makanan manis, asin, berkolesterol, berpengawet, *junk food*/mie instan, minum minuman berenergi dan bersoda. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 10 Januari 2023 terhadap 20 responden SMA Negeri 1 Kuta Utara didapatkan beberapa data terkait risiko penyakit kardiovaskular. Didapatkan data 17 responden (85%) tidak mengetahui tentang penyakit kardiovaskular baik dari faktor risiko, pencegahan dan pengertiannya, 100% responden tidak dapat melakukan aktivitas fisik/olahraga ringan pagi sebelum kegiatan sekolah karena jam pembelajaran yang padat, namun, 75% diantaranya, 20% responden mengonsumsi *junk food*/makanan instan setiap hari, 70% mengonsumsi 1-3 kali/minggu dan hanya 10% yang jarang mengonsumsi serta 50% responden mengonsumsi minuman bersoda. Hasil studi pendahuluan tersebut memberikan kesimpulan bahwa aktivitas responden cukup rendah namun, pola makan dari responden masih kurang baik, yang hal ini dapat menjadi risiko penyakit kardiovaskular.

Dari uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terkait risiko penyakit kardiovaskular di SMA Negeri 1 Kuta Utara. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku remaja terkait penyakit kardiovaskular.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian jenis deskriptif dengan metode kuantitatif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* pada SMA Negeri 1 Kuta

Utara pada bulan April 2023. Populasi dalam penelitian ini yaitu responden kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Kuta Utara yang berjumlah 1.119 responden. Sampel berjumlah 297 yang dipilih dengan teknik *proportional sampling* dan *quota sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu responden yang memiliki akses internet dan dapat membuka *Google form* untuk pengisian kuesioner, responden aktif di SMA Negeri 1 Kuta Utara serta responden yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu responden yang tidak mengisi *Google form* sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan pada saat pengambilan data dan responden aktif yang tidak masuk sekolah baik karena sakit, izin maupun berkepentingan lain pada saat pengambilan data.

Kuesioner *knowledge, attitude, and practice regarding the risk of cardiovascular diseases* digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku responden terkait risiko penyakit kardiovaskular yang terdiri dari 17

item pertanyaan pengetahuan, 14 item sikap dan 11 item perilaku. Nilai uji validitas terpakai kuesioner yaitu *r* hitung berkisar (0,127 sampai 0,911) > *r* tabel (0,113) yang artinya semua item pertanyaan valid. Hasil uji reabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,946 yang artinya item pertanyaan reliabel.

Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian kuesioner secara *offline* melalui *Google form* pada responden dengan adanya pengawasan dari peneliti dan asisten peneliti serta pengukuran berat dan tinggi badan secara langsung. Pengumpulan responden untuk mengisi kuesioner dan pengukuran dibantu oleh guru BK dan koordinator humas sekolah. Data yang telah terkumpul diperiksa dan kemudian dilakukan analisis. Teknik yang digunakan dalam menganalisis yaitu analisis univariat pada karakteristik responden dan variabel. Penelitian ini telah mendapatkan keterangan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nomor: 1019/UN14.22.VII.14/LT/2023.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden SMAN 1 Kuta Utara meliputi Jenis Kelamin, Umur, Status Merokok, dan IMT (*N* = 297)

Karakteristik Responden	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Umur ($\bar{x}$ = 16,04)		
15 tahun	60	20,2%
16 tahun	164	55,2%
17 tahun	73	24,6%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	115	38,7%
Perempuan	182	61,3%
Status Merokok		
Tidak merokok	272	91,6%
Perokok pasif	6	2%
Perokok aktif	19	6,4%
IMT		
<i>Underweight</i> berat	36	12,1%
<i>Underweight</i> ringan	52	17,5%
Normal	172	57,9%
Obesitas ringan	20	6,8%
Obesitas berat	17	5,7%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (61,3%) dan sebagian besar responden berusia 16 tahun (55,2%). Terdapat 8% responden sebagai perokok

dengan 6,4% perokok aktif dan 2% sisanya sebagai perokok pasif, 29,6% memiliki IMT dibawah normal dan 12,5% termasuk dalam rentang obesitas.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Responden SMAN 1 Kuta Utara Terkait Risiko Penyakit Kardiovaskular

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan ($\bar{x}$ = 9,87)		
Baik	201	67,7%
Kurang	96	32,3%
Sikap ($\bar{x}$ = 51,31)		
Baik	174	58,6%
Cukup	110	37%
Rendah	13	4,4%
Perilaku ($\bar{x}$ = 35,3)		
Baik	31	10,4%
Cukup	263	88,6%
Rendah	3	1%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebesar 67,7%. dengan nilai rata-rata 9,87 Pada sikap, mayoritas responden memiliki tingkat baik

dalam bersikap yaitu sebesar 58,6% dengan nilai rata-rata 51,31. Sedangkan pada perilaku, sebagian besar responden berada pada tingkat cukup yaitu sebesar 88,6% dengan nilai rata-rata skor 35,3.

Tabel 3. Gambaran Sikap dan Perilaku Responden SMAN 1 Kuta Utara Terkait Risiko Penyakit Kardiovaskular Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Variabel	Pengetahuan			
	Baik		Kurang	
	n	%	n	%
Sikap				
Baik	133	44,8%	41	13,8%
Cukup	60	20,2%	50	16,8%
Rendah	8	2,7%	5	1,7%
Total	201	67,7%	96	32,3%
Perilaku				
Baik	26	8,8%	5	1,6%
Cukup	174	58,6%	89	30%
Rendah	1	0,3%	2	0,7%
Total	201	67,7%	96	32,3%

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden dengan pengetahuan baik memiliki sikap yang cukup (20,2%) dan perilaku cukup (58,6%). Sedangkan pada responden

dengan tingkat pengetahuan kurang, sebagian besar memiliki sikap cukup (15,8%) dan memiliki perilaku cukup juga (30%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jawaban Pengetahuan Responden Terkait Risiko Penyakit Kardiovaskular

No	Pernyataan	Total Skor	%
1	Penyakit kardiovaskular adalah penyebab utama kematian di Indonesia	155	52,2%
2	Berjalan kaki merupakan salah satu pencegahan penyakit kardiovaskular	203	68,4%
3	Olahraga yang cukup dapat mencegah penyakit kardiovaskular	260	87,5%
4	Makan buah dan sayur dapat mencegah penyakit kardiovaskular	254	85,5%
5	Sebagian besar kasus penyakit kardiovaskular merupakan penyakit keturunan (<i>herediter</i>)	41	13,8%
6	Mengontrol konsumsi makanan tinggi lemak itu penting	188	63,3%
7	Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit yang berhubungan dengan jantung	207	69,7%
8	Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit yang berhubungan dengan pembuluh darah yang tersumbat	161	54,2%
9	Program berhenti merokok tersedia di kota asal anda	138	46,5%
10	Pola makan yang tidak teratur tidak membahayakan kesehatan anda	155	52,2%
11	Penyakit kardiovaskular hanya merupakan penyakit wanita	189	63,6%

12	Melakukan pekerjaan rumah sebagai latihan sudah cukup untuk sehari	52	17,5%
13	Jika Anda memiliki tubuh langsing, Anda tidak perlu berolahraga	270	90,9%
14	Penyakit kardiovaskular dapat terjadi pada usia muda	182	61,3%
15	<i>High density lipoprotein</i> (HDL) merupakan jenis kolesterol baik	107	36,0%
16	Indeks Masa Tubuh (IMT) lebih dari 30 dianggap obesitas	124	41,8%
17	Doa dapat membantu mengurangi stres	243	81,8%

Tabel 4 menunjukkan bahwa skor jawaban terendah ada pada item pertanyaan 5 dan 12 dengan skor masing-masing yaitu 41 dan 52. Sedangkan skor tertinggi ada pada item pertanyaan ke-13 dengan total skor 270.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Jawaban Sikap Responden Terkait Risiko Penyakit Kardiovaskular

No	Pernyataan	Total skor	%
1	Saya harus berolahraga untuk menjaga pola hidup sehat	1280	86,2%
2	Jika saya pergi ke suatu tempat yang dekat, saya memilih untuk berjalan kaki daripada menggunakan sarana transportasi. Misalnya: pergi ke kelas atau ke kafe	1076	72,5%
3	Saya tahu merokok itu buruk bagi kesehatan.	1292	87,0%
4	Saya harus menjaga berat badan saya sesuai dengan IMT	1197	80,6%
5	Saya harus mengurangi makanan berminyak untuk mencapai gaya hidup sehat	1204	81,0%
6	Saya lebih suka bermain dengan laptop daripada melakukan latihan	929	62,5%
7	Saya membaca informasi nutrisi dari setiap produk yang ingin saya beli	1002	67,5%
8	Saya memilih untuk makan atau membeli makanan cepat saji saat keluar bersama teman	1027	69,2%
9	Saya bisa mengelola stres yang saya alami	826	55,6%
10	Saya harus menghindari minum minuman berkarbonasi/bersoda	704	47,4%
11	Terkadang saya makan malam sebelum tidur	954	84,2%
12	Saya percaya bahwa berjalan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan	1228	82,7%
13	Saya harus makan buah atau sayur untuk menjaga kesehatan	1271	85,6%
14	Saya harus mengendalikan stres sehingga dapat menghindari penyakit	1249	84,1%

Tabel 5 menunjukkan bahwa skor jawaban terendah ada pada item pertanyaan 6, 9, 10 dan 11 dimana item pertanyaan tersebut memiliki jumlah skor kurang dari 1000 dengan masing-masing total skor yaitu 929, 826, 704 dan 954. Sedangkan skor tertinggi terdapat pada item ke-3 dengan total skor 1292.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Jawaban Perilaku Responden Terkait Risiko Penyakit Kardiovaskular

No	Pertanyaan	Total skor	%
1	Apakah aktivitas harian anda melibatkan aktivitas berat? (Misalnya angkat berat, mencangkul)	718	48,4%
2	Apakah anda berjalan kaki minimal 10 menit untuk pergi ke dan dari tempat-tempat seperti kafe, kelas, supermarket, masjid, dan lain-lain?	926	62,4%
3	Apakah anda menghabiskan waktu luang untuk berolahraga minimal 20 menit per sesi?	965	65,0%
4	Apakah anda mengonsumsi suplemen atau diet khusus untuk jantung? Misal Minyak Evening Primrose, diet oat	442	29,8%
5	Seberapa sering anda mengonsumsi buah-buahan?	1100	74,0%
6	Seberapa sering anda mengonsumsi sayuran?	1146	77,2%
7	Seberapa sering anda makan makanan cepat saji?	815	54,9%
8	Apakah anda makan gorengan sebagai makanan utama Anda?	1094	73,7%
9	Apakah anda suka makan di antara waktu makan utama? (Misalnya ngemil, makan biskuit, dan lain-lain.)	1049	70,6%
10	Apakah anda menjalani kehidupan yang penuh tekanan?	1082	72,9%
11	Seberapa sering anda menghabiskan waktu didepan komputer, hp ataupun menonton televisi?	636	42,8%

Tabel 6 menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa item pertanyaan yang

mendapat skor jawaban kurang dari 1000 yaitu pada item pertanyaan 1, 2, 3, 4, 7, dan 11 dengan total skor masing-masing 718,

926, 965, 442, 815 dan 636. Sedangkan skor tertinggi terdapat pada item ke-6 dengan total skor 1146.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan juga bahwa sebanyak dari 297 responden, sebagian besar tidak merokok. Namun, terdapat 6,4% responden menjadi perokok aktif dan 2% merupakan perokok pasif. Data Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa 33,8% masyarakat usia >15 tahun di Indonesia merupakan perokok serta 23,5% masyarakat umur >10 tahun merupakan perokok (Kemenkes, 2019). Hal ini didukung juga dengan hasil sensus penduduk tahun 2022 yang menyatakan bahwa sebesar 17,91% penduduk usia >15 tahun di Bali merupakan perokok. Menurut Kumboyono (2020) meskipun merokok merupakan faktor risiko yang dapat diubah, merokok memiliki kontribusi terbesar dalam perkembangan penyakit kardiovaskular. Dampak pada kesehatan yang dapat dialami yaitu risiko penyakit kardiovaskular, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, bronkitis, impotensi dan lain sebagainya. Dampak psikologis yang dapat ditimbulkan oleh nikotin dalam rokok yaitu dapat mempengaruhi pikiran, perasa, dan adanya rasa ketergantungan (adiksi) yang dimana ketergantungan ini dapat memperluas dampak risiko tindakan asusila, risiko mencuri serta risiko penggunaan obat terlarang atau narkotika (Raudatussalamah & Rahmawati, 2020). Maka dari itu, perlu adanya usaha untuk membentuk sikap dan perilaku remaja untuk berhenti merokok.

Mayoritas responden memiliki Indeks Masa Tubuh berada pada rentang normal, namun terdapat 29,6% responden mengalami *underweight* dan 12,5% responden mengalami obesitas. Hal ini sejalan dengan data Kementerian Kesehatan yang menyatakan bahwa terdapat permasalahan gizi di Indonesia yaitu *triple burden* (stunting, wasting dan obesitas). Data tahun 2018 menunjukkan 16% remaja usia 13-15 dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami berat badan lebih dan obesitas (Kemenkes, 2020).

Obesitas memiliki risiko yang sangat kuat dalam progresivitas penyakit kardiovaskular, karena obesitas dapat menyebabkan efek langsung pada sistem kardiovaskular, perubahan hemodinamik serta perubahan struktur, fungsi jantung dan endotel. Individu yang menderita obesitas yang semakin parah, berpeluang besar mengalami komplikasi dari obesitas yaitu PJK dan penyakit ginjal stadium akhir (Kumboyono, 2022). Maka dari itu perlu adanya perubahan perilaku remaja terkait diet untuk mencegah adanya penyakit yang lebih parah.

Hasil pengetahuan, terdapat 67,7% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 32,3% responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, 58,6% responden memiliki sikap yang baik, 37% responden memiliki sikap yang cukup dan 4,4% responden memiliki sikap yang rendah serta pada item perilaku didapatkan 10,4% responden memiliki perilaku yang baik 88,6% responden memiliki perilaku yang cukup, dan 1% responden memiliki tingkat perilaku yang rendah.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Leonard dkk tahun 2022 menyatakan bahwa, sebagian besar (74%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 24% lainnya memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, 77,1% responden memiliki sikap yang baik dan 22,9% responden menunjukkan sikap yang kurang baik, serta terdapat 70% responden memiliki perilaku yang baik dan 30% responden memiliki perilaku yang kurang baik terkait risiko penyakit kardiovaskular (Nyagasare *et al.*, 2022). Didukung juga oleh penelitian dari Rutrika tahun 2022 menyebutkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sikap yang baik serta perilaku pada tingkat rata-rata dengan persentase masing-masing yaitu 97,4%, 73,7% dan 68,4%.

Pengetahuan yang baik terkait faktor

risiko penting dimiliki sebagai dasar dalam melakukan perilaku pencegahan. Sedangkan seseorang dengan pengetahuan yang rendah memungkinkan menjadi penyebab meningkatnya prevalensi penyakit kardiovaskular. Sikap dapat mempengaruhi keinginan individu agar selalu hidup sehat serta sikap yang baik sangat membantu individu dalam membentuk perilaku yang baik (Rati, 2020). Perilaku pencegahan penyakit berperan penting terhadap risiko penyakit dan perjalanan suatu penyakit. Perilaku yang baik akan membawa individu kepada tingkat kesehatan yang baik, sebaliknya perilaku yang kurang akan membawa individu pada tingkat kesehatan yang kurang baik. Perilaku yang mudah untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular adalah olahraga seperti berjalan kaki, lari, berenang, dan naik sepeda. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperlancar aliran darah, menurunkan kadar kolesterol, serta menurunkan tekanan darah (Wijayanto, 2019).

Hasil penelitian, didapatkan juga dua hasil terkait sikap dan perilaku yang berdasarkan pengetahuan yaitu responden dengan pengetahuan yang baik sebagian besar memiliki sikap yang baik (44,8%) dan sebagian besar memiliki perilaku yang cukup (58,6%) serta responden dengan pengetahuan kurang sebagian besar memiliki sikap yang cukup (16,8%) dan sebagian besar memiliki perilaku yang cukup juga (30%). Pada dasarnya seseorang yang memiliki pengetahuan baik belum tentu dapat menciptakan sikap dan perilaku yang baik juga dan sebaliknya seseorang yang memiliki pengetahuan kurang belum tentu memiliki sikap dan perilaku yang buruk.

Hasil penelitian Tiksnadi (2020) menyebutkan bahwa hasil sikap dan perilaku tidak hanya terbentuk karena adanya pengetahuan. Pengetahuan yang dimiliki seseorang belum pasti dapat mengadopsi sikap dan perilaku yang baik. Sikap dan perilaku bergantung pada adanya motivasi dari seseorang tersebut.

Sikap dan perilaku yang baik juga dapat berasal dari seseorang yang berpengetahuan kurang karena memang memiliki latar belakang dengan gaya hidup sehat sejak dini (Tiksnadi *et al.*, 2018). Adanya sikap dan perilaku dapat disebabkan oleh beberapa faktor selain dari pengetahuan. Sikap dapat dipengaruhi oleh pengalaman, faktor lingkungan atau pengaruh orang lain, budaya serta kepercayaan. Sedangkan perilaku dapat dipengaruhi oleh tradisi, nilai-nilai yang dipercayai, status ekonomi yang dimiliki, sarana dan prasarana yang dapat menunjang perilaku seseorang, pendidikan serta seseorang yang dijadikan *role model* (Rati, 2020).

Teori *Health Belief Model* (HBM) mengungkapkan bahwa perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. HBM terdiri dari empat komponen yaitu kerentanan yang dirasakan, persepsi keparahan, manfaat yang dirasakan dan hambatan yang dirasakan. Jadi, HBM merupakan proses kognitif yang dipengaruhi oleh informasi yang diterima individu dari lingkungan dimana individu akan melakukan pencegahan penyakit sesuai dengan keyakinannya terhadap kesehatan. HBM merupakan model kepercayaan dalam menentukan sikap individu untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku sehat (Ban & Kim, 2020). Jadi, dari teori HBM dapat disimpulkan bahwa perilaku pencegahan penyakit seseorang sebagian besar dipengaruhi oleh kepercayaan atau persepsi individu tersebut. Jika individu memiliki kepercayaan bahwa terdapat risiko akan suatu penyakit, perlu adanya pencegahan serta suatu tindakan akan membantu dalam pencegahan penyakit maka individu tersebut dapat melakukan perilaku sehat yang tepat.

Perilaku juga didasari oleh niat dan motivasi dari individu itu sendiri. Ajzen (1980) mengungkapkan bahwa perilaku individu didasari oleh niat dan motivasi dalam diri yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Risiko penyakit kardiovaskular terjadi karena pengetahuan dan sikap terkait risiko yang

rendah serta gaya hidup yang tidak sehat seperti diet yang belum tepat, merokok serta kurangnya aktivitas fisik dan olahraga (Melviani et al., 2022). Distribusi item risiko tercantum pada pertanyaan kuesioner dan didapatkan beberapa item pertanyaan dengan skor rendah yaitu pengetahuan responden rendah terkait risiko penyakit kardiovaskular terdapat juga pada beberapa item terkait pengetahuan aktivitas dan pengetahuan pola konsumsi. Kurangnya pengetahuan terkait pola konsumsi pada responden menyebabkan sikap dan perilaku yang cenderung kurang baik. Hasil penelitian pada domain pengetahuan, item yang mendapat skor rendah terdapat pada pengetahuan terkait pentingnya mengontrol makanan tinggi lemak, menjaga pola makan yang teratur, melakukan aktivitas latihan serta pentingnya mengetahui IMT normal untuk menjaga kestabilan berat badan. Domain sikap, item yang mendapat skor terendah berada pada item pengelolaan stres serta lebih menyukai bermain di depan laptop daripada harus melakukan aktivitas. Domain sikap, item yang mendapat skor terendah berada pada item aktivitas fisik, pola makan serta kebiasaan bermain di depan laptop/hp.

Domain pengetahuan dengan skor tertinggi terdapat pada item pertanyaan ke-13 yaitu “jika memiliki tubuh langsing, tidak perlu olahraga”. Seseorang yang langsing harus tetap berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga melibatkan pikiran, jiwa, dan raga dari individu sehingga dapat mendorong adanya pengembangan jasmani, rohani, sosial, dan budaya dari individu. Selain dapat menurunkan berat badan, kesehatan jasmani dan rohani juga dapat membentuk individu memiliki rasa disiplin sehingga dapat membentuk individu lebih berkualitas, mengurangi stres, menambah kepercayaan diri dan konsentrasi (Saparia, 2023). Jadi, bukan hanya individu yang gemuk yang harus berolahraga tetapi individu langsing juga tetap harus berolahraga. Hal ini didukung juga dengan adanya banyak ekstrakurikuler

olahraga dalam sekolah ini, sehingga responden banyak mengetahui pengetahuan terkait olahraga.

Skor terendah pada domain pengetahuan terdapat pada item pertanyaan ke-5 yaitu terkait “Sebagian kasus penyakit kardiovaskular merupakan penyakit keturunan (*herediter*)” sebagian besar responden memilih jawaban tidak tahu dan benar. Etiologi penyakit kardiovaskular sebagian besar bukan karena keturunan akan tetapi karena gaya hidup yang tidak baik. Penyakit kardiovaskular seperti IMA, gagal jantung, kelainan katup jantung, kardiomiopati, angina, dan aterosklerosis terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang aktivitas fisik dan olahraga, stres, pola makan tidak sehat, serta obesitas. Pola makan tidak sehat yang berisiko terhadap penyakit kardiovaskular yaitu kurangnya konsumsi buah dan sayur, konsumsi makanan berlemak, mengonsumsi makanan yang diawetkan, daging asap, daging mentah serta makanan yang mengandung bahan pengawet (Putri, 2019). Miokarditis, endokarditis, dan penyakit jantung rematik juga bukan merupakan penyakit bawaan, akan tetapi disebabkan adanya infeksi virus atau bakteri. Pengetahuan yang kurang pada responden terkait penyakit kardiovaskular, sejalan dengan hasil observasi bahwa belum adanya media informasi terkait penyakit kardiovaskular seperti poster pada sekolah tersebut. Jadi, sebagian besar penyakit kardiovaskular dapat dicegah dengan melakukan gaya hidup sehat. Pengetahuan terkait penyakit penting diketahui oleh responden karena dengan adanya pengetahuan, responden dapat mengetahui etiologi penyakit serta dapat melakukan pencegahan lebih awal terkait risiko penyakit kardiovaskular.

Domain sikap dengan skor tertinggi terdapat pada item pertanyaan ke-3 yaitu “Saya tahu merokok itu buruk bagi kesehatan” hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden tidak merokok namun, terdapat 6,4% responden merupakan perokok aktif. Hal ini didukung juga dengan tidak adanya *smoking zone* atau tempat khusus untuk

merokok di sekolah tersebut. Sedangkan skor terendah pada domain sikap terdapat pada item ke-10 yaitu "Saya harus menghindari minum minuman bersoda". Minuman berkarbonasi berisi campuran antara air, perasa, dan pemanis. Kandungan energi dalam minuman berkarbonasi menyebabkan asupan energi pada individu berlebih sehingga dapat menyebabkan adanya kenaikan badan berlebih seiring berjalannya waktu. Konsumsi minuman berkarbonasi dapat menyebabkan obesitas karena mengandung setidaknya 62,5gr gula setiap kalengnya, dimana kadar gula tersebut melebihi kadar gula yang dapat dikonsumsi individu perharinya (Liwanto & Santoso, 2021). Hal ini didukung juga dengan hasil penelitian bahwa terdapat 12,5% responden mengalami obesitas.

Domain perilaku dengan skor tertinggi terdapat pada item pertanyaan ke-6 yaitu seberapa sering responden mengonsumsi sayuran. Hal ini didukung dengan adanya informasi mengenai TOGA melalui ekstrakurikuler PMR dalam sekolah ini sehingga responden dapat menerapkan pola makan yang sehat dengan memperbanyak mengonsumsi sayuran. Sayuran mengandung serat serta senyawa antioksidan yang dapat menurunkan kadar kolesterol, menurunkan risiko aterosklerosis, mengendalikan tekanan darah, mencegah diabetes, serta menjaga kesehatan jantung (Wiyatia et al., 2023). Sedangkan skor terendah pada domain perilaku terdapat pada item ke-4 yaitu mengenai konsumsi suplemen/diet khusus jantung seperti minyak evening primrose ataupun diet oat. Hal ini didukung dengan budaya masyarakat Indonesia yang akan lebih memilih melakukan pengobatan

kuratif maupun rehabilitatif daripada tindakan preventif atau pencegahan seperti mengonsumsi suplemen/melakukan diet khusus (Marniati et al., 2021). Penelitian sebelumnya oleh Nursyafiza tahun 2018 yang dilakukan pada 100 responden mendapatkan hasil: domain pengetahuan skor terendah terdapat pada pernyataan bahwa HDL merupakan kolesterol baik, pada item ini terdapat 64% responden menjawab tidak tahu, 16% menjawab benar dan 20% menjawab salah. Sedangkan skor tertinggi ada pada item pernyataan bahwa orang kurus tidak memerlukan olahraga, pada item ini terdapat 3% responden menjawab tidak tahu, 8% menjawab benar dan 89% menjawab pada poin salah. Pada domain sikap terdapat dua item dengan skor terendah yaitu pada sikap lebih suka bermalas-malasan daripada latihan dan lebih suka makan makanan cepat saji. Sedangkan skor tertinggi ada pada sikap dimana responden harus berolahraga untuk menjaga kesehatan. Pada domain perilaku skor terendah terdapat pada item kebiasaan makan gorengan dengan persentase 71% dan skor tertinggi ada pada item kebiasaan berjalan ketempat dekat dengan persentase 87% serta item kebiasaan makan sayuran dengan persentase 87% (Nursyafiza et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan dapat menjadi dasar acuan untuk tenaga kesehatan sehingga dapat meningkatkan upaya penyuluhan terkait risiko penyakit kardiovaskular sehingga pengetahuan, sikap dan perilaku hidup sehat untuk mencegah penyakit kardiovaskular meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan, didapatkan kesimpulan yaitu: Penelitian dilaksanakan pada 297 responden yang terdiri dari 182 perempuan dan 115 laki-laki dengan rentang usia 15-17 tahun dengan sebagian besar responden berusia 16 tahun. Terdapat 25 responden perokok dengan 6 merupakan perokok pasif dan 19 perokok

aktif, 88 responden *underweight* serta 37 responden mengalami obesitas.

Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dengan persentase 67,7%, sikap yang baik sebesar 58,6% serta tingkat perilaku cukup yaitu sebesar 88,6% terkait risiko penyakit kardiovaskular. Pada domain pengetahuan skor terendah ada pada

item ke-5 dengan jumlah skor 41 dan skor tertinggi pada item ke-3 dengan jumlah skor 260. Pada domain sikap skor terendah ada pada item ke-10 dengan skor 704 dan skor tertinggi ada pada item ke-3 dengan jumlah skor 1292. Pada domain perilaku skor

terendah ada pada item ke-4 dengan jumlah skor 442 dan skor tertinggi pada item ke-6 dengan jumlah skor 1146. Responden memiliki tingkat pengetahuan baik, sikap baik dan perilaku dalam tingkat cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., Sudayasa, I. P., Jamaluddin, Arimaswati, Nurcholida, A., & Rangki, L. (2021). Skrining Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Kecamatan Nambo Kota Kendari. *Jurnal PARADIGMA (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 7–16.
- Astuti, D., Choirul, S., & Olii, N. (2022). Heart Disease Risk Factors in Adolescent Women. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(2), 546–556. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i2.13434>
- Ban, H. J., & Kim, H. S. (2020). Applying the modified health belief model (Hbm) to korean medical tourism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103646>
- Kesehatan, K. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Kesehatan, K. (2019). *Hasil utama Riskesdas 2018* (pp. 1–23).
- Kumboyono. (2022). *Peran Rokok dalam Patomekanisme Penyakit Kardiovaskular: Tinjauan Komprehensif dari Molekuler hingga Sosial*. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=3RCfEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Peran+Rokok+dalam+Patomekanisme+Penyakit+Kardiovaskular:+Tinjauan+Komprehensif+dari+Molekuler+hingga+Sosial.+Malang:+Universitas+Brawijaya+Press.&ots=NFuP_ItdC&sig=2S5-PyJqjh4_Sp
- Liwanto, G., & Santoso, A. H. (2021). Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Bersoda Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i1.12050>
- Marniati, Noatoatmodjo, S., Kasiman, S., & Rochadi, K. (2021). *Lifestyle of Determinant: Penderita Penyakit Jantung Koroner*. PT. Raja Grafindo Persada Rajawali Perss. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=yG2BEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Lifestyle+of+Determinant:+Penderita+Penyakit+Jantung+Koroner&ots=YPW5NwJLF3&sig=UiMaFWEI46vskwp6_mdYA3T0vag&redir_esc=y#v=onepage&q=Lifestyle of Determinant%3A Penderita Penyakit
- Melviani, M., Aryzki, S., Rahman, A., Putri, G. A., & Riadi, S. D. R. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Berdasarkan Teori TPB (Theory Of Planned Behavior). *Journal Pharmaceutical Care and Sciences*, 2(2), 30–38. <https://doi.org/10.33859/jpcs.v2i2.164>
- Nursyafiza, B., Mohammad, Nor Azlina, A., Rahman, & Haque, M. (2018). Knowledge, Attitude, and Practice Regarding the Risk of Cardiovascular Diseases in Patients Attending Outpatient Clinic in Kuantan, Malaysia. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 10(1), 7–14. https://doi.org/10.4103/jpbs.JPBS_227_17
- Nyagasare, L. N., Muvandimwe, E., Habtu, M., & Rutayisire, E. (2022). Knowledge, Attitudes and Practices about Cardiovascular Diseases among Adult Patients Attending Public Health Centers in Kigali city, Rwanda. *Journal of Public Health International*, 5(1), 23–36. <https://doi.org/10.14302/issn.2641-4538.jphi-22-4189>
- Putri, A. A. (2019). *Faktor Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Kejadian Penyakit Jantung di RSUD Sungai Dareh*. 19(3), 473–475. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.734>
- Rati, S. (2020). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Mahasiswa Kesehatan Terhadap Covid-19 Di Universitas Hasanuddin. *Universitas Hasanuddin*, 12–26.
- Raudatussalamah, R., & Rahmawati, Y. (2020). Perilaku Merokok Pada Pelajar: Peran Orang Tua Dalam Pengasuhan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i1.8268>
- Saparia, A. (2023). *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bola Voli Putra Bina Mandiri Di Desa Balukang II*. 05(02), 188–195. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5223>
- Tiksnadi, B. B., Afrianti, R., Kurnia, W., Sofiatin, Y., Ibrahim, M., Panggabean, A., Yahya, F. Y., Sakasasmita, S., Maulana, M. I., Nadya, S., Rahma, Permataningtyas, D. E., Kristianus, D., Roesli, R., & Akbar, mohammad rizki. (2018). Pembinaan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Kader Kesehatan Kecamatan Jatnangor Mengenai Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner.

- Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02, 1–6.
<http://journal.unpad.ac.id/pkm/article/view/19348/9634>
- Trisnowati, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Studi pada Pedesaan di Yogyakarta) Community Empowerment to Prevent Risk Factors of Non Communicable Diseases (Case in A Rural Communities of Yogyakarta). *Jurnal MKMI*, 14(1), 17–25.
<https://media.neliti.com/media/publications/238453-pemberdayaan-masyarakat-untuk-pencegahan-66673211.pdf>
- Widiastuti, I. A. E., Cholidah, R., Buanayuda, G. W., & Alit, I. B. (2021). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler pada Pegawai Rektorat Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(1).
<https://doi.org/10.29303/jpmmpi.v4i1.604>
- Wijayanto, M. A. (2019). Olahraga sebagai Pencegahan Penyakit Jantung Koroner. In *INA-Rxiv Papers* (pp. 1–6).
- Wiyatia, T., Nurhasnaa, & Hikmawantia, N. P. E. (2023). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Penyakit Kardiovaskular dan Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah Pada Masyarakat Desa Pasir. 2(3), 148–152.
<https://doi.org/10.55824/jpm.v2i3.271>
- 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), 41.
<https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.343>