

GAMBARAN PERILAKU BERISIKO SEBAGAI FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK
MENULAR (STUDI PADA REMAJA DI 4 SEKOLAH MENENGAH TINGKAT ATAS
KOTA SEMARANG)

CANDRA ROSANTI -- E2A006017
(2010 - Skripsi)

Prevalensi perilaku berisiko seperti pola makan tidak seimbang, perilaku merokok, kurang aktivitas fisik, dan pola tidur yang buruk pada kelompok usia remaja kini mengalami peningkatan. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hadirnya perilaku berisiko tersebut pada masa anak-anak dan remaja dapat berdampak buruk bagi kesehatan mereka di masa yang akan datang, salah satunya adalah meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM). Oleh sebab itu diperlukan upaya untuk mengetahui kehadiran faktor risiko ini semenjak dini sehingga tindakan perencanaan dan implementasi program intervensi dapat diarahkan untuk menurunkan kemungkinan manifestasi PTM ini di masa yang akan datang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku berisiko sebagai faktor risiko penyakit tidak menular pada remaja di Kota Semarang. penelitian ini merupakan penelitian survei yang bersifat deskriptif. Sampel diambil dari 4 sekolah menengah tingkat atas di Kota Semarang dengan menggunakan teknik purposif sampling. Data dianalisis dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 240 remaja yang terlibat, 92,9% diantaranya memiliki perilaku kurang konsumsi buah dan sayur, 62,0% remaja sering mengonsumsi makanan berlemak, 19,6% remaja memiliki kebiasaan merokok, 61,7% remaja tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup, 61,3% remaja tidak terlibat dalam aktivitas olah raga yang cukup, 79,6% remaja menghabiskan waktu ≥ 3 jam per hari untuk menonton televisi, browsing internet, dan atau bermain game pada hari aktif sekolah, serta 46,7% remaja memiliki pola tidur yang buruk. Selain itu, terdapat 15,4% remaja yang tergolong overweight dan 20,8% tergolong obesitas. Saran yang diberikan adalah agar remaja dapat meningkatkan perilaku hidup sehat mereka sebagai bentuk pencegahan PTM secara dini.

Kata Kunci: perilaku berisiko, penyakit tidak menular, remaja