

---

## STUDI GAYA HIDUP MAHASISWA TERKAIT FAKTOR RISIKO PENYAKIT GINJAL KRONIK (PGK)

Oleh;

Ni Wayan Kesari Dharmapatni<sup>1)</sup>, Ida Ayu Manik Damayanti<sup>2)</sup>, Nadya Treesna Wulansari<sup>3)</sup>,  
Ni Wayan Sukma Antari<sup>4)</sup>

- 1) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Email; [wayan.kesari11@gmail.com](mailto:wayan.kesari11@gmail.com)
- 2) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Email; [idaayumanikk@gmail.com](mailto:idaayumanikk@gmail.com)
- 3) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Email; [nadyatreesna@gmail.com](mailto:nadyatreesna@gmail.com)
- 4) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Email; [Sukma.antari91@gmail.com](mailto:Sukma.antari91@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Penyakit Ginjal Kronik (PGK) telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang terus berkembang. Tidak hanya pada lanjut usia, kasus PGK di kalangan dewasa muda telah meningkat selama beberapa tahun terakhir di Indonesia. Hal ini dikarenakan adanya pergeseran gaya hidup di kalangan generasi muda. Beberapa aspek gaya hidup ditemukan menjadi faktor risiko tinggi untuk terjadinya PGK.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan *design descriptive analitic* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan melalui survei kuesioner dan pengukuran antropometri, tekanan darah, dan gula darah sewaktu (GDS) terhadap 316 responden dengan metode *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji univariat.

**Hasil :** Dari total 316 responden mayoritas merupakan laki-laki (54.7%), memiliki IMT normal (48.1%), tekanan darah sistolik normal (46.8%), tekanan darah diastolik normal (61.1%), dan GDS normal (100%). Berdasarkan gaya hidup, lebih dari setengah responden tidak merokok (50.6%) dan konsumsi makanan tinggi gula (50.6%). Responden juga konsumsi makanan tinggi garam (56%), olahan/berminyak (61.4%), sayur/buah (74.4%) tetapi tidak setiap hari. Selain itu, responden melakukan aktivitas fisik kurang dari 30 menit perhari (60.1%) dan tidak minum alkohol satu bulan terakhir (88%).

**Kesimpulan :** Gaya hidup mahasiswa saat ini menunjukkan berbagai tantangan yang berkaitan dengan kesehatan. Pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol merupakan faktor-faktor utama yang memengaruhi kesehatan mahasiswa. Untuk itu, perlu ditingkatkan kembali penyebaran informasi kesehatan dikampus dan menyediakan fasilitas olah raga yang mendukung.

**Kata Kunci :** Gaya hidup, PGK, Faktor Risiko, Mahasiswa

---

***STUDY OF STUDENT'S LIFESTYLE RELATED TO CHRONIC KIDNEY DISEASE  
(CKD) RISK FACTOR***

By;

Ni Wayan Kesari Dharmapatni<sup>1)</sup>, Ida Ayu Manik Damayanti<sup>2)</sup>, Nadya Treesna Wulansari<sup>3)</sup>,  
Ni Wayan Sukma Antari<sup>4)</sup>

- 1) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Email; [wayan.kesari11@gmail.com](mailto:wayan.kesari11@gmail.com)
- 2) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Email; [idaayumanikk@gmail.com](mailto:idaayumanikk@gmail.com)
- 3) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Email; [nadyatreesna@gmail.com](mailto:nadyatreesna@gmail.com)
- 4) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Email; [Sukma.antari91@gmail.com](mailto:Sukma.antari91@gmail.com)

***ABSTRACT***

**Background :** *Chronic Kidney Disease (CKD) has become a growing public health problem. Not only in the elderly, CKD cases among young adults have increased over the past few years in Indonesia. This is due to a shift in lifestyle among the younger generation. Several aspects of lifestyle have been found to be high risk factors for CKD.*

**Methods :** *This study used a descriptive analytical design with a cross sectional approach. Data were collected through questionnaire surveys and anthropometric measurements, blood pressure, and random blood sugar of 316 respondents using purposive sampling method. Data analysis using univariate test.*

**Results :** *Of the total 316 respondents, the majority were male (54.7%), had normal BMI (48.1%), normal systolic blood pressure (46.8%), normal diastolic blood pressure (61.1%), and normal random blood sugar (100%). Based on lifestyle, more than half of the respondents did not smoke (50.6%) and consumed foods high in sugar (50.6%). Respondents also consumed foods high in salt (56%), processed/oily (61.4%), vegetables/fruits (74.4%) but not every day. In addition, respondents did less than 30 minutes of physical activity per day (60.1%) and did not drink alcohol in the past month (88%).*

**Conclusion :** *The lifestyle of today's students presents many health-related challenges. Unhealthy diet, lack of physical activity, as well as smoking and alcohol consumption are the main factors that affect students' health. For this reason, it is necessary to increase the dissemination of health information on campus and provide supportive sports facilities.*

**Keywords :** *Lifestyle, CKD, Risk Factor, Student*

## PENDAHULUAN

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang terus berkembang di seluruh dunia. Insiden PGK mencapai 200 kasus per juta per tahun di banyak negara, meskipun prevalensi bervariasi antar negara: misalnya, Amerika Serikat, Taiwan, dan wilayah tertentu di Meksiko mendekati hampir 400 kasus per juta (Hustrini, Susalit, & Rotmans, 2022). Prevalensi PGK di Indonesia terus meningkat, namun belum diketahui secara pasti berapa besar beban PGK di Indonesia.

PGK telah lama menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Di tahun 2007, PGK merupakan salah satu dari 10 penyebab kematian tertinggi di daerah pedesaan pada kelompok umur 5-14 tahun (Risikesdas, 2007). Prevalensi PGK yang didiagnosis dokter pada tahun 2013 adalah 0,2%, sedangkan prevalensi batu ginjal adalah 0,6% (Purqoti et al., 2023). Diperkirakan angka-angka ini akan terus meningkat di masa depan. Selain itu, penelitian sebelumnya menyatakan bahwa usia, status ekonomi, riwayat hipertensi, jenis kelamin, riwayat diabetes melitus, obesitas, mengonsumsi minuman berenergi bersamaan dengan minuman bersoda, dan adanya penyakit jantung koroner, stroke, dan komorbiditas memiliki hubungan dengan terjadinya PGK

(Riyadina, Rahajeng, & Driyah, 2020). Risiko PGK juga dipengaruhi oleh etnis, lokasi dan gaya hidup. Meningkatnya kesenjangan ekonomi dan kesehatan, migrasi, transisi demografi, ancaman lingkungan, bencana alam dan polusi dapat menggagalkan upaya untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas akibat PGK (Luyckx, Tonelli, & Stanifer, 2018).

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, kasus PGK tidak hanya diderita oleh kalangan usia lanjut ataupun dewasa. Namun juga mulai meningkat kasusnya pada usia muda (Dharmapatni, Sriyuktasuth, & Pongthavornkamol, 2020; Hustrini et al., 2022; Loo et al., 2022). Prevalensi faktor risiko PGK, terutama diabetes melitus dan hipertensi terus meningkat seiring waktu. Tidak hanya pada dewasa maupun lanjut usia namun di kalangan dewasa muda di Indonesia telah meningkat selama beberapa tahun terakhir (Surya, Anindita, Fahrudina, & Amalia, 2022; Suwandewi & Normeilida, 2023). Hal ini dikarenakan adanya pergeseran gaya hidup di kalangan generasi muda. Faktor gaya hidup memiliki peran penting dalam memicu atau memperburuk kondisi ini (Seftiana, Syafitri, Eliyati, Ningsih, & Jadidah, 2023). Saat ini gaya hidup yang menjadi fokus utama berkaitan langsung dengan peningkatan faktor risiko PGK adalah peningkatan tekanan darah, tidak

terkontrolnya glukosa darah dalam tubuh yang mana banyak dikaitkan dengan diet yang tidak seimbang, berat badan yang tidak terkontrol hingga kurangnya aktifitas fisik (Hagedoorn et al., 2020; Meuthia, 2020).

Mahasiswa adalah bagian dari populasi umum yang mayoritasnya adalah orang dewasa muda. Subpopulasi ini terdiri dari orang-orang dengan karakteristik sosiodemografi, sosioekonomi, dan pendaftaran program universitas yang beragam. Beberapa mahasiswa mengikuti program yang berhubungan dengan kesehatan atau non-kesehatan yang mungkin atau mungkin tidak memberikan informasi rinci tentang PGK. Terlepas dari itu, mahasiswa perlu dibekali dengan pengetahuan tersebut, untuk memahami keseriusan PGK dan implikasinya tidak hanya untuk diri mereka sendiri tetapi juga anggota keluarga mereka (Loo et al., 2022). Dengan adanya perubahan jaman telah menggeser gaya hidup khususnya dewasa muda saat ini kearah yang cenderung negatif. Hal ini dibuktikan semakin meningkatnya angka kejadian hipertensi dan diabetes mellitus dikalangan usia muda (Surya et al., 2022; Suwandewi & Normeilida, 2023).

Dengan demikian, beban global diabetes melitus dan hipertensi akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya

usia penduduk dan meningkatnya usia harapan hidup, yang menyebabkan peningkatan beban PGK secara paralel (Chesnaye, Ortiz, Zoccali, Stel, & Jager, 2024). Untuk merancang program skrining bagi individu yang berisiko tinggi, diperlukan lebih banyak pengetahuan mengenai prevalensi dan faktor risiko PGK di Indonesia. Akan tetapi penelitian-penelitian saat ini masih banyak berfokus kearah intervensi dan rehabilitasi. Masih sangat minim yang mengarah ke tindakan preventif. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi tentang gaya hidup mahasiswa terkait faktor risiko PGK. Hal ini dapat memberikan dampak yang besar terhadap pencegahan kasus ini meningkat kedepannya.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan design *descriptive analitic* dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan dengan cara survei dengan menggunakan kuesioner dan juga dilakukan pengukuran antropometri, skrining dasar tekanan darah dan gula darah sewaktu (GDS). Pengumpulan data dilakukan dari bulan Agustus sampai September 2024.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa ITEKES Bali dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden dalam penelitian dan berada di dalam kampus.

Metode sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Kuesioner terdiri dari kuesioner demografi yang berisikan gender serta berat badan, tinggi badan, hasil indeks masa tubuh (IMT), hasil tekanan darah, dan hasil GDS. Selain itu juga menggunakan modifikasi kuesioner yang mengukur gaya hidup responden. Kedua kuesioner tersebut dikembangkan sendiri oleh peneliti. Kuesioner yang mengukur gaya hidup telah dilakukan uji validitas dengan hasil valid dan juga uji reliabilitas pada 30 responden yang memiliki kriteria inklusi yang sama dengan hasil cronbachs'alpha sebesar 0.75 yang berarti reliabel.

Terkait dengan pengukuran antropometri menggunakan timbangan berat badan beserta pengukuran tinggi badan. Pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer manual dengan prosedur pengukurannya adalah responden dalam kondisi duduk dan sudah beristirahat minimal 10 menit. Penentuan kriteria hasil tekanan darah didasarkan pada panduan *World Health Organization* (WHO) tahun 2003 (Arum, 2019). Selain itu, pengukuran GDS dilakukan dengan alat glucometer. Semua alat kesehatan yang digunakan sudah dikalibrasi.

Analisis data dilakukan dengan

analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari karakteristik dan gaya hidup responden. Sebelum dilakukan pengumpulan data, penelitian ini telah diberikan ijin oleh Komisi Etik ITEKES Bali dengan nomor 04.0235.1/KEPITEKES-BALI/VIII/2024.

## HASIL

**Tabel 1 Karakteristik Mahasiswa (n = 316)**

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	173	54.7
Perempuan	143	45.3
<b>Indeks Masa Tubuh</b>		
Berat Badan Kurang	61	19.3
Berat Badan Normal	152	48.1
Berat Badan Berlebih	97	30.7
Obesitas	6	1.9
<b>Tekanan Darah</b>		
Sistolik		
Normal	148	46.8
Pra-hipertensi	142	44.9
Hipertensi grade I	24	7.6
Hipertensi grade II	2	0.7
Diastolik		
Normal	193	61.1
Pra-hipertensi	81	25.6
Hipertensi grade I	38	12.0
Hipertensi grade II	4	1.3
<b>Riwayat Penyakit Keluarga</b>		
Penyakit Diabetes		
Ya	51	16.1

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)	Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak	233	73.7	Tidak Tahu	6	1.9
Tidak Tahu	32	10.2			
Penyakit Hipertensi			Kolesterol Tinggi		
Ya	49	15.5	Ya	-	-
Tidak	222	70.3	Tidak	293	92.7
Tidak Tahu	45	14.2	Tidak Tahu	23	7.3
Penyakit Jantung			PPOK		
Ya	29	9.2	Ya	3	0.9
Tidak	253	80.1	Tidak	296	93.7
Tidak Tahu	34	10.7	Tidak Tahu	17	5.4
Penyakit Stroke			<b>Gula Darah Sewaktu</b>		
Ya	29	9.2	Normal	316	100
Tidak	261	82.6			
Tidak Tahu	26	8.2			
Penyakit Kanker					
Ya	5	1.6			
Tidak	278	88.0			
Tidak Tahu	33	10.4			
<b>Riwayat Penyakit Pribadi</b>					
Penyakit Diabetes					
Ya	-	-			
Tidak	296	93.7			
Tidak Tahu	20	6.3			
Penyakit Hipertensi					
Ya	7	2.2			
Tidak	288	91.1			
Tidak Tahu	21	6.7			
Penyakit Jantung					
Ya	-	-			
Tidak	303	95.9			
Tidak Tahu	13	3.1			
Penyakit Stroke					
Ya	-	-			
Tidak	305	96.5			
Tidak Tahu	11	3.5			
Penyakit Asma					
Ya	30	9.5			
Tidak	280	88.6			

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden berjenis kelamin laki-laki (54.7%). Dari hasil pengukuran antropometri menunjukkan bahwa perhitungan IMT responden lebih banyak memiliki kategori berat badan normal (48.1%). Sementara dari hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa berdasarkan nilai sistolik mayoritas responden masuk pada kategori normal (46.8%) dan pra-hipertensi (44.9%). Namun dibandingkan dengan nilai diastolik didominasi pada kategori normal (61.1%). Berdasarkan riwayat penyakit keluarga responden, lebih dari 70% responden menyatakan tidak ada riwayat penyakit diabetes mellitus, hipertensi, jantung, stroke dan kanker. Begitu juga, dari survei riwayat penyakit pribadi menunjukkan lebih dari 80% responden menyatakan tidak memiliki riwayat

penyakit diabetes mellitus, hipertensi, jantung, stroke, asma, kolesterol tinggi, dan PPOK. Dari hasil pengukuran GDS, seluruh responden memiliki nilai normal.

**Tabel 2 Gaya Hidup Mahasiswa Terkait Faktor Risiko PGK (n = 316)**

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
<b>Intensitas Merokok</b>		
Tidak merokok	160	50.6
<20 bungkus/tahun	146	46.2
>30 bungkus/tahun	10	3.2
<b>Terpapar Asap Rokok (1 Bulan Terakhir)</b>		
Tidak	154	48.7
Ya, tidak setiap hari	144	45.6
Ya, setiap hari	18	5.7
<b>Konsumsi gula pada makanan/minuman (&gt;4sdm/hr)</b>		
Tidak	160	50.6
Ya, tidak setiap hari	143	45.3
Ya, setiap hari	13	4.1
<b>Konsumsi garam pada makanan/minuman (&gt;1sdt/hr)</b>		
Tidak	62	19.6
Ya, tidak setiap hari	177	56.0
Ya, setiap hari	77	24.4
<b>Konsumsi Makanan Olahan/Berlemak</b>		
Tidak	49	15.5
Ya, tidak setiap hari	194	61.4
Ya, setiap hari	73	23.1
<b>Konsumsi Sayur/Buah (&gt;5 porsi/hr)</b>		
Tidak	37	11.7
Ya, tidak setiap hari	235	74.4
Ya, setiap hari	44	13.9
<b>Melakukan Aktivitas Fisik</b>		
Tidak	56	17.7
Ya, < 30mnt/hr atau <150mnt/mgg	190	60.1
Ya, >=30mnt/hr atau >=150mnt/mgg	70	22.2
<b>Konsumsi Alkohol (1 bulan terakhir)</b>		
Tidak	278	88.0
Ya, tidak setiap hari	38	12.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan

hasil survei dari gaya hidup mahasiswa di ITEKES Bali baik dari fakultas kesehatan dan teknologi yang totalnya memenuhi kriteria inklusi sebanyak 316 responden. Dari segi kebiasaan merokok menunjukkan setengah responden tidak merokok (50,6%). Sementara sebanyak 48.7% menyatakan tidak terpapar asap rokok. Dilihat dari konsumsi makanan atau minuman tinggi gula, setengah responden menyatakan tidak pernah (50.6%). Berbeda halnya dengan konsumsi garam lebih dari satu sendok the perhari yang mana sebanyak 56% responden menyatakan “Ya” namun tidak setiap hari. Begitu juga dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan olahan/berminyak dan buah-buahan serta sayuran yaitu sebanyak 61.4% dan 74.4%. dari segi aktivitas fisik, 60.1% responden berolahraga namun kurang dari 30 menit perhari atau kurang dari 150 menit perminggu. Berdasarkan konsumsi alkohol satu bulan terakhir menunjukkan sebanyak 88% mengatakan tidak.

## PEMBAHASAN

Gaya hidup merujuk pada pola hidup atau kebiasaan yang dilakukan oleh individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pola makan, aktivitas fisik, perilaku sosial, kebiasaan tidur, merokok, konsumsi alkohol, serta cara mengelola stres dan emosi. Gaya hidup seseorang

dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, lingkungan sosial, ekonomi, pendidikan, dan teknologi (Tiara & Lasnawati, 2022). Dengan kata lain, gaya hidup tidak hanya mencakup perilaku namun juga berhubungan dengan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial seseorang.

Gaya hidup mahasiswa di Indonesia saat ini mengalami perubahan signifikan seiring dengan perkembangan teknologi, urbanisasi, dan tekanan sosial yang semakin meningkat (Safitri, Karomi, & Faridl, 2024). Perguruan tinggi menjadi salah satu fase penting dalam kehidupan seseorang, yang tidak hanya mencakup pencapaian akademik tetapi juga pembentukan pola hidup dan kebiasaan yang akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana gaya hidup mahasiswa saat ini mempengaruhi kesehatan mereka. Berdasarkan hasil penelitian saat ini ada tiga aspek yang akan dibahas terkait gaya hidup mahasiswa yaitu diet yang meliputi kebiasaan mengonsumsi gula, garam, makanan olahan atau berminyak, buah-buahan dan sayuran. Kedua adalah perilaku merokok dan minum-minuman beralkohol. Ketiga yaitu aktivitas fisik atau berolahraga. Ketiga aspek inilah yang akan sangat mempengaruhi faktor risiko PGK yaitu

diabetes mellitus dan hipertensi.

Aspek pertama yaitu diet. Salah satu aspek yang paling terlihat dalam gaya hidup mahasiswa adalah perubahan dalam pola makan. Banyak mahasiswa yang tinggal di luar rumah orang tua, dimana mengharuskan mereka untuk mandiri dalam mengatur pola makan. Beberapa studi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa Indonesia yang cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, makanan instan, dan makanan olahan dengan kandungan kalori tinggi tetapi rendah gizi (Alfora, Saori, & Fajriah, 2023; Halik, Halik, Latiep, & Balaba, 2023; Meuthia, 2020). Hal ini disebabkan oleh faktor keterbatasan waktu, ketergantungan pada makanan praktis, dan harga yang lebih terjangkau dibandingkan dengan makanan sehat.

Berdasarkan penelitian saat ini juga menemukan hal yang sama dimana setengah dari responden mengonsumsi makanan yang tinggi gula, garam, makanan olahan atau berminyak meskipun tidak setiap hari. Namun kebiasaan responden untuk mengonsumsi buah-buahan dan sayuran juga kurang optimal yang mana hanya sebagian kecil yaitu 13.9% yang mau mengkonsumsinya setiap hari. Salah satu panduan diet sehat yaitu Dietary Approach To Stop Hypertension (DASH) menganjurkan untuk mengonsumsi lebih

banyak sayuran dan buah-buahan setiap harinya untuk meminimalkan kejadian hipertensi (Craddick et al., 2003). Hal ini juga didukung dengan data tekanan darah responden yang mana lebih dari 40% total responden pada hasil sistoliknya mengalami peningkatan yaitu 120-130 mmHg (pra-hipertensi). Sebagian kecil dari responden sudah mengalami peningkatan tekanan darah yaitu hipertensi grade I dan grade II. Berdasarkan nilai diastolik, pada penelitian saat ini juga ditemukan adanya peningkatan lebih dari 80 mmHg. Teori menjelaskan bahwa adanya hubungan yang sangat erat antara peningkatan nilai diastolik tekanan darah dengan risiko tinggi penyakit kardiovaskuler (Siddiqi et al., 2024). Baik itu makanan tinggi gula, garam serta makanan olahan yang tinggi garam serta lemak akan cenderung menimbulkan penumpukan lemak di pembuluh darah dan hal ini yang sangat berisiko timbulnya masalah pada jantung (Hanifah, Oktavia, & Nisa, 2021). Selain itu, hasil ukur antropometri juga menunjukkan bahwa lebih dari 30% responden memiliki berat badan berlebih hingga obesitas. Untuk itu, pola makan yang tidak sehat berisiko menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan metabolik seperti diabetes mellitus, serta meningkatkan risiko penyakit jantung dan hipertensi pada usia muda.

Pada aspek kedua yaitu perilaku merokok dan konsumsi alkohol. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol telah menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Berdasarkan data WHO-Framework Convention on Tobacco Control (WHO-FCTC) menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat ketiga setelah Tiongkok dan India dengan prevalensi perokok tertinggi di dunia (Damanik, 2023). Di Indonesia sendiri, sebanyak 33.8% prevalensi perokok dan sebanyak 12.8% berasal dari kalangan muda (Risikesdas, 2018). Sementara, data dari Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2007 menunjukkan bahwa prevalensi konsumsi alkohol sebanyak 8.8% pada laki-laki dan 0.7% pada perempuan. Angka tersebut akan semakin meningkat di usia 15-34 tahun (Risikesdas, 2007). Pada penelitian saat ini ditemukan bahwa hampir setengah dari responden merupakan perokok dan hanya sebagian kecil yang juga pernah minum alkohol dalam satu bulan terakhir. Bila dikaitkan dengan riwayat penyakit responden ditemukan juga bahwa sebagian kecil mahasiswa memiliki riwayat penyakit asma dan PPOK yang mana merupakan masalah pada paru. Teori menyebutkan bahwa merokok memiliki hubungan yang sangat erat dengan masalah paru juga jantung (Rahmatika, 2021). Hal ini dapat dijelaskan karena adanya kaitan

merokok dengan peningkatan tekanan darah yang mana nantinya akan berujung pada masalah jantung. Untuk itu baik perilaku merokok dan konsumsi alkohol merupakan perilaku berisiko terhadap timbulnya penyakit hipertensi yang merupakan faktor risiko PGK. Tidak hanya itu, merokok dan minum-minuman beralkohol juga dikaitnya dengan penyakit diabetes mellitus (Sao Da, Riwu, & Ndoen, 2023; Taja, Ndoen, & Ndun, 2024).

Pada aspek ketiga yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur memiliki banyak manfaat kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Aktivitas fisik yang cukup, seperti olahraga aerobik (berjalan cepat, berlari, bersepeda), latihan kekuatan (anggota tubuh, angkat beban), serta kegiatan fisik lainnya, terbukti dapat mengurangi risiko dan mengelola beberapa penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes mellitus (Cristanto, Saptiningsih, & Indriarini, 2021). Kegiatan akademik yang padat sering kali membuat mahasiswa mengabaikan pentingnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang minim, seperti terlalu lama duduk di depan layar komputer atau ponsel, berisiko menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental.

Penelitian saat ini menunjukkan bahwa lebih dari 60% responden melakukan aktivitas fisik kurang dari 30 menit perhari

atau kurang dari 150 menit perminggu. Sama halnya dengan studi yang dilakukan oleh Halim and Sutriyawan (2022) menemukan bahwa lebih dari 50% dewasa muda di Indonesia menghabiskan waktu lebih dari 6 jam sehari untuk kegiatan sedentary atau aktivitas ringan, sementara sisanya melakukan olah raga cukup namun masih kurang dari 150 menit perminggu sesuai anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil literature review menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus. Kedua penyakit ini memiliki faktor risiko yang sangat dipengaruhi oleh gaya hidup, terutama kebiasaan sedentari atau kurang gerak. Oleh karena itu, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur dapat secara signifikan mengurangi risiko pengembangan dan komplikasi dari kedua penyakit tersebut juga akan menurunkan faktor risiko PGK (Cristanto et al., 2021; Dhaniang, Kahanjak, & Permatasari, 2023; Taja et al., 2024).

Adapun kekurangan penelitian ini adalah masih kurang maksimalnya jumlah responden dibandingkan dengan jumlah populasi. Hal ini dikarenakan pada bulan dilaksanakan penelitian beberapa kelompok mahasiswa memiliki jadwal praktik diluar kampus. Diharapkan

penelitian kedepan bisa memperluas cakupan aspek gaya hidup yang diteliti sehingga dapat memberikan hasil maksimal dalam mengaitkan dengan faktor risiko PGK.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, gaya hidup mahasiswa saat ini menunjukkan berbagai tantangan yang berkaitan dengan kesehatan. Pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol merupakan faktor-faktor utama yang memengaruhi kesehatan mahasiswa. Mengingat kasus PGK saat ini mulai mengarah ke kalangan muda. Maka penting untuk mendorong kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat melalui program pendidikan kesehatan di kampus, penyuluhan mengenai gizi, dan fasilitas olahraga yang mendukung.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43-49.

Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), 345-

356.

Chesnaye, N. C., Ortiz, A., Zoccali, C., Stel, V. S., & Jager, K. J. (2024). The impact of population ageing on the burden of chronic kidney disease. *Nature Reviews Nephrology*, 20(9), 569-585. doi:10.1038/s41581-024-00863-9

Craddick, S. R., Elmer, P. J., Obarzanek, E., Vollmer, W. M., Svetkey, L. P., & Swain, M. C. (2003). The DASH diet and blood pressure. *Current atherosclerosis reports*, 5, 484-491.

Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan hipertensi pada usia dewasa muda: Literature review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53-65.

Damanik, D. H. (2023). Kondisi Kesehatan Masyarakat Berdasarkan Survei dan Observasi. *JOPU: Journal of Public Health*, 1(01).

Dhaniang, N., Kahanjak, D. N., & Permatasari, S. (2023). Literature review: hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(2).

Dharmapatni, N. W. K., Sriyuktasuth, A., & Pongthavornkamol, K. (2020). Rate of uncontrolled blood pressure and its associated factors in patients with predialysis chronic kidney disease in Bali, Indonesia. *Journal of Health Research*,

- 34(6), 535-545.
- Hagedoorn, I. J., Gant, C. M., Huizen, S. v., Maatman, R. G., Navis, G., Bakker, S. J., & Laverman, G. D. (2020). Lifestyle-related exposure to cadmium and lead is associated with diabetic kidney disease. *Journal of Clinical Medicine*, 9(8), 2432.
- Halik, J. B., Halik, M. Y., Latiep, I. F., & Balaba, E. (2023). Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup, Uang Saku Mahasiswa Dalam Pengelolaan Keuangan Pribadi Pada Mahasiswa Universitas Kristen Indonesia Paulus Makassar. *Accounting Profession Journal (APAJI)*, 5(1), 51-67.
- Halim, R., & Sutriyawan, A. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 121-128.
- Hanifah, W., Oktavia, W. S., & Nisa, H. (2021). Faktor Gaya Hidup Dan Penyakit Jantung Koroner: Review Sistematis Pada Orang Dewasa Di Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan Vol. 44 (1)*, 45-58.
- Hustrini, N. M., Susalit, E., & Rotmans, J. I. (2022). Prevalence and risk factors for chronic kidney disease in Indonesia: An analysis of the National Basic Health Survey 2018. *J Glob Health*, 12, 04074. doi:10.7189/jogh.12.04074
- Loo, L. C., Ong, K. W., Ahmad Nidzwal, A. K., Razali, M. H., Ahmad, N., Naim, A., . . . Ahmad, N. (2022). Knowledge of chronic kidney disease among undergraduate and postgraduate students in a public university in Klang Valley, Malaysia: a cross sectional study. *PLoS One*, 17(9), e0274038.
- Luyckx, V. A., Tonelli, M., & Stanifer, J. W. (2018). The global burden of kidney disease and the sustainable development goals. *Bulletin of the World Health Organization*, 96(6), 414.
- Meuthia, C. (2020). Hubungan Status Gizi dan Komponen Gaya Hidup dengan Tekanan Darah pada Remaja. (Skripsi, Universitas Andalas). <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/62377>
- Purqoti, D. N., Arifin, Z., Fatmawati, B. R., Ilham, I., Istianah, I., & Hapipah, H. (2023). Upaya Pengenalan Faktor Risiko Dan Pencegahan Gagal Ginjal Kronis. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 6-10.
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 2(02 Januari), 706-710.
- Riskesdas. (2007). Hasil Utama Riskesdas 2007. (Diakses 24 Oktober 2024). [https://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2007/lap\\_rkd07.pdf](https://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2007/lap_rkd07.pdf)
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. (Diakses 24 Oktober 2024). <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/>

- dir\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\_1274.pdf
- Riyadina, W., Rahajeng, E., & Driyah, S. (2020). Profile of chronic kidney disease on new cases of diabetes mellitus, coronary heart disease, and stroke patients of cohort study in Bogor, Indonesia. *Media Health Res Dev*, 30(30), 295-304.
- Safitri, Y. D., Karomi, I., & Faridl, A. (2024). Dampak Globalisasi Terhadap Moralitas Remaja Di Tengah Revolusi Digital. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(4), 72-80.
- Sao Da, F. I., Riwu, Y. R., & Ndoen, H. I. (2023). Hubungan Perilaku dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kota Ende Tahun 2021. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 352-360.
- Seftiana, A. F., Syafitri, A., Eliyati, E., Ningsih, L. S., & Jadidah, I. T. (2023). ANALISIS GAYA HIDUP HEDONISME DI ERA GLOBALISASI MAHASISWA UIN RADEN FATAH PALEMBANG. *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 2(04), 226-234.
- Siddiqi, T. J., Usman, M. S., Siddiqui, A., Salman, A., Talbot, N., Khan, L. A., . . . Taffet, G. E. (2024). Association of Low Diastolic Blood Pressure with Cardiovascular outcomes and all-cause mortality: a Meta-analysis. *Curr Probl Cardiol*, 49(1), 102131.
- Surya, D. P., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 107-119.
- Suwandewi, A., & Normeilida, S. A. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan deteksi dini penyakit diabetes melitus pada remaja di SMAN 7 Banjarmasin. *CNJ (Caring Nursing Journal)*, 7(1), 38-43.
- Taja, L. E. C., Ndoen, H. I., & Nduun, H. J. (2024). Hubungan Genetik, Kebiasaan Merokok, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Tahun 2021. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 515-521.
- Tiara, P. P., & Lasnawati, L. (2022). Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), 1627-1638.