

TINGKAT PENGETAHUAN DAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER PADA REMAJA DI SMAN 1 TAMBAKBOYO TUBAN

Happy Novitasari¹ Wahyu Tri Ningsih² Wahyuningsih Triana N³ Yasin Wahyurianto⁴
 Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga Kampus Tuban Jurusan Keperawatan
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya
 Email Korespondensi: happynovitasari04@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan salah satu masalah kesehatan utama penyebab kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Penyakit ini terjadi akibat pembuluh darah koroner yang memasok oksigen dan nutrisi ke jantung mengalami penyempitan atau penyumbatan. Penyakit ini dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti pola makan, kebiasaan merokok, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja dan faktor risiko penyakit jantung koroner pada remaja di SMAN 1 Tambakboyo Tuban. Desain penelitian *deskriptif* dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Dengan jumlah sampel sebanyak 151 responden yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Sebagian besar remaja kelas X di SMAN 1 Tambakboyo Tuban berjenis kelamin perempuan berusia 16 tahun. Tingkat pengetahuan remaja tentang jantung koroner hampir seluruhnya berada pada kategori baik. Berdasarkan faktor Risiko, Sebagian besar memiliki pola makan dalam kategori baik, hampir seluruhnya tidak memiliki kebiasaan merokok, sebagian kecil remaja memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori obesitas, serta hampir seluruh remaja memiliki aktivitas fisik yang baik. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya remaja memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai penyakit jantung koroner dan hampir seluruhnya tidak memiliki faktor risiko yang tinggi. Namun demikian, masih terdapat sebagian remaja yang memiliki faktor risiko sehingga diperlukan edukasi kesehatan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan membentuk perilaku hidup sehat sejak usia remaja.

Kata kunci: Tingkat pengetahuan, Penyakit Jantung Koroner, Remaja

ABSTRACT

Coronary Heart Disease (CHD) is one of the leading health problems and causes of death worldwide, including in Indonesia. This disease occurs when the coronary arteries that supply oxygen and nutrients to the heart become narrowed or blocked. CHD is influenced by various risk factors, such as dietary habits, smoking behavior, obesity, and physical inactivity. This study

aimed to describe the level of knowledge and risk factors of coronary heart disease among adolescents at SMAN 1 Tambakboyo Tuban. This research employed a descriptive design with a cross-sectional approach. A total of 151 respondents were selected using a simple random sampling technique. Data were collected using a questionnaire. The majority of tenth-grade students at SMAN 1 Tambakboyo Tuban were 16-year-old females. Almost all adolescents had a good level of knowledge regarding coronary heart disease. Based on the risk factors assessed, most respondents had good dietary habits, almost all had no smoking habits, a small proportion were classified as obese based on Body Mass Index (BMI), and almost all had good physical activity levels. The results of this study indicate that almost all adolescents had a good level of knowledge about coronary heart disease and almost all had a low risk of developing the disease. However, some adolescents still exhibited risk factors for coronary heart disease. Therefore, continuous health education is needed to increase awareness and promote healthy lifestyle behaviors from adolescence.

Keywords: Knowledge Level, Coronary Heart Disease, Adolescents

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular atau yang lebih dikenal dengan sebutan PTM merupakan penyebab utama kematian di berbagai negara, termasuk Negara Kesatuan Republik Indonesia. PTM yang memiliki angka morbiditas dan mortalitas tinggi adalah PJK atau penyakit jantung koroner, merupakan penyakit yang disebabkan karena adanya penyempitan atau sumbatan pada arteri koroner sehingga aliran darah menuju otot jantung terganggu (Andini et al., 2024). Tingginya kejadian PJK berkaitan dengan berbagai aspek, seperti darah tinggi, diabetes melitus, dislipidemia, kegemukan, aktif merokok, makan tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui peningkatan pengetahuan mengenai PJK dan faktor risikonya perlu dilakukan sejak usia remaja.

Remaja merupakan masa penting dalam proses membentuk perilaku hidup sehat yang akan memengaruhi kondisi kesehatan pada masa dewasa. Pengetahuan yang memadai mengenai PJK diharapkan mampu mendorong remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan empat sehat, olahraga teratur, serta tidak menjadi perokok aktif. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan mengenai faktor risiko dapat meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku tidak sehat yang berpotensi menyebabkan PJK di kemudian hari.

Data Risesdas atau kepanjangan dari *Riset Kesehatan Dasar* menunjukkan berbagai faktor risiko pada penyakit tidak menular di Indonesia terus mengalami peningkatan. Prevalensi hipertensi penduduk usia ≥ 18 tahun dari 25,8% meningkat menjadi 34,1%, prevalensi obesitas dari 14,8% meningkat menjadi 21,8%, dan usia muda yang menjadi perokok aktif dari 7,2% meningkat menjadi 9,1% (Tampubolon et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor risiko penyakit kardiovaskular telah mulai muncul sejak usia muda sehingga memerlukan perhatian khusus melalui upaya promotif dan preventif.

Prevalensi PJK di Jawa Timur berdasarkan hasil pemeriksaan dokter mencapai 1,3%, menjadikannya salah satu provinsi dengan jumlah penderita tertinggi. Selain itu, data pengunjung pasien PJK di Poli Jantung RSUD Dr. R. Koesma Tuban tahun 2019–2022 mayoritas pasiennya merupakan lulusan SMA dan berjenis kelamin laki-laki. Meski kasus PJK lebih didominasi usia dewasa, banyak faktor risiko seperti pola konsumsi makanan tidak sehat, kelebihan berat badan,

jarang berolahraga, dan aktif merokok telah banyak dijumpai pada kelompok remaja sehingga berpotensi meningkatkan risiko PJK pada usia yang lebih lanjut (Prianto, 2023).

Hasil survei awal yang dilakukan pada 17 April 2026 terhadap 10 siswa SMAN 1 Tambakboyo menunjukkan bahwa delapan siswa memiliki kebiasaan merokok setiap hari, sedangkan hanya tiga siswa yang mengetahui penyakit jantung koroner beserta faktor risikonya. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku berisiko masih cukup tinggi, sementara tingkat pengetahuan remaja mengenai PJK masih rendah. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan pengetahuan sebagai bagian dari pencegahan dini penyakit jantung koroner.

METODE PENELITIAN

Studi ini dilakukan dengan menerapkan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan potong lintang. Studi ini diterapkan di SMAN 1 Tambakboyo Tuban pada bulan April 2026. Dengan menggunakan teknik simple random sampling dari 244 populasi kelas X sebanyak 151 siswa akan menjadi sampel penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin Usia di SMAN 1 Tambakboyo Tuban Bulan April 2026.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	52	34,4%
Perempuan	99	65,5%
Total	151	100%
Usia		
16 tahun	123	81,5%
15 tahun	28	18,5%
Total	151	100%

Bersumber pada tabel 4.1 diperoleh data bahwa mayoritas pelajar kelas X SMA Negeri 1 Tambakboyo berjenis kelamin perempuan sebanyak 65,6% dan hampir seluruhnya berusia 16 tahun sebanyak 81,5%.

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Penyakit Jantung Koroner di SMAN 1 Tambakboyo Tuban Bulan April 2026

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	120	79,5%
Cukup	19	12,6%
Kurang	12	7,9%

Total	151	100%
-------	-----	------

Bersumber pada Tabel 2 mayoritas anak remaja SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban memiliki pengetahuan dengan kategori baik terkait PJK sebanyak 79,5%.

Tabel 3 Distribusi Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner Pada Remaja Di SMAN 1 Tambakboyo Tuban Bulan April 2026

Faktor Risiko	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Pola Makan		
Pola Makan Baik	83	55,0%
Pola Makan Kurang Baik	68	45,0%
Total	151	100%
Kebiasaan Merokok		
Ya	32	21,2%
Tidak	119	78,8%
Total	151	100%
Obesitas		
Kurang	38	25,2%
Normal	56	37,1%
Lebih	28	18,5%
Obesitas	29	19,2%
Total	151	100%
Aktivitas Fisik		
Aktivitas Kurang	6	4,0%
Aktivitas Baik	145	96,0%
Total	151	100%
Faktor Risiko		
Berisiko PJK	36	23,8%
Tidak Berisiko PJK	115	76,2%
Total	151	100%

Bersumber pada Tabel 3 mayoritas anak remaja SMA Negeri Tambakboyo Tuban memiliki pola makan dalam kategori baik sebanyak 55%, pada faktor kebiasaan merokok hampir seluruhnya tidak merokok sebanyak 78,8%, berdasarkan faktor obesitas sebagian kecil berada pada kategori obesitas sebanyak 19,2%, pada faktor aktivitas fisik hampir seluruhnya remaja memiliki aktivitas fisik yang baik sebanyak 96,0%. Secara Keseluruhan berdasarkan jumlah faktor risiko penyakit jantung koroner hampir seluruhnya remaja tidak berisiko mengalami penyakit jantung koroner sebanyak 76,2%.

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Penyakit Jantung Koroner di SMAN 1 Tambakboyo Tuban

Bersumber pada Tabel 4.2 mayoritas remaja SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban memiliki tingkat pengetahuan baik terkait PJK. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang dimiliki individu sebagai hasil dari proses mengetahui, yaitu perubahan ditandai dengan meningkatnya pengetahuan dan kemampuan individu, yang tercermin dari kondisi semula tidak mengetahui menjadi mengetahui serta dari tidak mampu menjadi mampu. Pengetahuan terbentuk sebagai hasil dari upaya mencari tahu melalui berbagai proses, seperti pengalaman langsung, kegiatan belajar, maupun penerimaan informasi dari pihak lain. Pengetahuan juga tersimpan dalam bentuk ingatan terhadap objek atau peristiwa yang telah dipahami. Proses terbentuknya pengetahuan diawali oleh adanya keinginan dalam diri manusia itu sendiri. Keinginan tersebut mendorong individu untuk melakukan proses bertanya, mencari, dan mengkaji informasi secara berkelanjutan. Dengan demikian, pengetahuan diperoleh melalui serangkaian proses kognitif yang bertujuan untuk menemukan kebenaran dan memahami suatu fenomena secara lebih mendalam (Ridwan et al., 2021)

Pengetahuan merupakan dasar penting dalam pembentukan perilaku, sehingga memiliki peran penting yang sangat relevan dalam penelitian mengenai pengetahuan remaja tentang penyakit jantung koroner. Tingkat pengetahuan remaja di SMA Tambakboyo Tuban mengenai Penyakit jantung koroner menunjukkan bahwa hampir seluruhnya remaja telah memiliki pemahaman yang baik terhadap penyakit jantung koroner. Tingginya tingkat pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan yang dimana disekolah mendapatkan penyuluhan kesehatan seperti tidak merokok dan mendapatkan mata pelajaran Penjaskes terkait pentingnya kegiatan fisik atau olahraga sebagai upaya dari perilaku hidup sehat, kemudahan akses informasi, serta lingkungan belajar di sekolah. Namun demikian, masih ditemukannya sebagian kecil remaja dengan tingkat pengetahuan cukup dan kurang menunjukkan bahwa tidak semua remaja memiliki kemampuan yang sama dalam menerima dan memahami informasi. Kondisi tersebut dapat terjadi karena belum tersedianya edukasi Kesehatan mengenai penyakit jantung koroner di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pemberian edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman mengenai penyakit jantung koroner secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong terbentuknya perilaku pencegahan penyakit jantung koroner yang lebih optimal. bahwa hampir seluruhnya remaja telah

Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner Pada Remaja Di SMAN 1 Tambakboyo Tuban **1. Faktor Risiko Pola Makan**

Berdasarkan hasil studi bahwa mayoritas pelajar remaja kelas X SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban memiliki pola konsumsi makanan yang baik. Pola makan adalah upaya dalam mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi sebagai bagian dari pemeliharaan kesehatan, pemenuhan kebutuhan nutrisi, serta pencegahan maupun percepatan munculnya penyakit (Amaliyah et al., 2021). Keseimbangan gizi dapat terwujud apabila menu harian mengandung sumber karbohidrat sebagai penghasil energi, protein sebagai penghasil energi, protein sebagai pembangun dan perbaikan jaringan tubuh, serta buah-buahan dan sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral yang akan mengatur berbagai macam proses dalam tubuh seseorang. Gaya hidup remaja saat ini mengalami perubahan dan cenderung mengarah pada kebiasaan yang kurang sehat seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi remaja kini merupakan kelompok

yang sangat sering makan makanan instan yang mengandung pengawet, gula dan garam (Kazi et al., 2020).

Dalam penelitian ini, mayoritas remaja siswa kelas X SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban masuk dalam kategori baik dalam hal pola makan. Ini menunjukkan remaja kelas X telah menerapkan cara makan yang cukup baik dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, masih terdapat remaja masih memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan apabila berlangsung dalam jangka panjang yang relatif baik dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, masih terdapat remaja masih memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan apabila berlangsung dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan edukasi kesehatan perihak penerapan cara mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang sejak usia remaja guna mencegah munculnya berbagai faktor risiko penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit jantung koroner dikemudian hari.

2. Faktor Risiko Kebiasaan Merokok

Bersumber dari hasil penelitian, mayoritas anak remaja kelas X SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban tidak memiliki kebiasaan merokok. Merokok dapat meningkatkan risiko PJK, prevalensi perokok pada usia remaja semakin hari semakin meningkat dilihat dari lama seseorang merokok, jumlah rokok yang dikonsumsi, serta jenis rokok yang digunakan akan mempengaruhi peningkatan risiko kerusakan pada sistem kardiovaskular (Fithriany et al., 2023). Kebiasaan merokok dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya tekanan dari teman sebaya, pergaulan dengan teman yang tekah merokok sejak usia dini, serta kondisi sosial ekonomi yang rendah. Selain itu, kebiasaan merokok pada orang tua maupun saudara kandung, lingkungan sekolah yang melibatkan guru perokok, serta kurangnya pemahaman mengenai dampak merokok terhadap Kesehatan juga dapat berperan dalam terbentuknya perilaku merokok (Tivany Ramadhani et al., 2023). Kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko PJK pada masa mendatang.

Dari hasil studi ini mayoritas anak remaja kelas X SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban bukan perokok aktif. Ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya remaja telah memiliki perilaku yang baik dalam menjaga kesehatan. Remaja yang tidak merokok memiliki risiko yang lebih rendah terhadap berbagai penyakit terutama penyakit jantung koroner. Sebaliknya remaja yang memiliki kebiasaan merokok cenderung memiliki risiko kesehatan yang lebih tinggi karena paparan zat berbahaya didalam rokok yang dapat berdampak negatif pada sistem kardiovaskular yang bisa menyebabkan terjadinya penyakit jantung koroner. Meski masih ditemukan sebagian kecil remaja dengan kebiasaan merokok, kondisi ini perlu menjadi perhatian, maka perlu dilakukan edukasi tentang kesehatan serta penguatan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat untuk menekan kebiasaan merokok pada remaja.

3. Faktor Risiko Obesitas

Bersumber dari hasil penelitian, sebagian dari remaja kelas X SMA Negeri Tambakboyo Tuban memiliki IMT dengan kategori normal dan hampir setengahnya memiliki IMT obesitas. Obesitas merujuk pada kondisi kelebihan berat badan yang terjadi akibat penumpukan lemak dalam tubuh. Penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktor, antara lain konsumsi zat gizi makro yang berlebihan, seringnya memakan makanan cepat saji, kurangnya olahraga, makan makanan tidak sehat, riwayat orang tua dengan obesitas, serta tidak makan pagi (Telisa et al., 2020). Obesitas juga bisa menyebabkan perubahan pada IMT pada usia Remaja. Indeks Massa

Tubuh (IMT) merupakan cara sederhana untuk memperkirakan tingkat obesitas yang berkaitan dengan jumlah lemak tubuh serta untuk menilai risiko terjadinya komplikasi medis. Kelebihan berat badan yang dialami anak remaja dapat meningkatkan risiko terkena penyakit, seperti diabetes. Kondisi tersebut dapat memicu PJK, stroke iskemik, diabetes melitus tipe 2, dan gangguan pencernaan lainnya (Nurhidayat et al., n.d.).

Dalam Penelitian ini diketahui bahwa hampir setengahnya remaja Kelas X di SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban memiliki IMT normal, sebagian kecil memiliki IMT lebih dan sebagian kecil memiliki IMT obesitas. Karena remaja dengan IMT normal umumnya memiliki pola makan yang lebih seimbang, sementara itu, remaja dengan IMT lebih menunjukkan berat badan yang berada di atas normal, tetapi belum masuk dalam kategori obesitas, keadaan ini disebabkan oleh pola konsumsi makanan tinggi kalori, lemak yang tidak seimbang dengan aktivitas sehari-hari. Apabila kondisi tersebut tidak dikendalikan, maka dapat menjadi obesitas serta berpotensi meningkatkan kemungkinan timbulnya berbagai gangguan kesehatan. Oleh sebab itu, pencegahan penyakit jantung koroner perlu dilakukan sejak usia remaja melalui penerapan pola hidup sehat yang seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, serta meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya mempertahankan berat badan ideal guna mengurangi risiko terjadinya PJK di masa depan.

4. Faktor Risiko Aktivitas Fisik

Bersumber dari hasil penelitian, mayoritas anak remaja kelas X SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban memiliki aktivitas fisik dalam kategori yang baik. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), aktivitas fisik merupakan berbagai jenis gerakan tubuh yang dihasilkan melalui kontraksi otot rangka dan berkontribusi terhadap peningkatan penggunaan energi. Menurut Kemenkes Kesehatan RI (2018), anak-anak dan remaja berusia 5–17 tahun disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai tinggi selama minimal 60 menit setiap harinya. Kebanyakan kegiatan sehari-hari sebaiknya memiliki sifat aerobik.

Berdasarkan tingkatan dan kebutuhan energinya dapat diklasifikasikan menjadi aktivitas ringan, sedang, dan berat. Aktivitas ringan memerlukan pengeluaran tenaga yang minimal sehingga tidak menyebabkan perubahan bermakna pada pola pernapasan. Jumlah tenaga yang digunakan selama aktivitas umumnya kurang dari 3,5 kkal/menit. Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas yang menyebabkan tubuh mulai sedikit berkeringat yang menyebabkan denyut jantung dan frekuensi pernapasan menjadi lebih cepat dibandingkan kondisi istirahat. Aktivitas tersebut memerlukan energi sekitar 3,5 hingga 7 Kkal setiap menit. Aktivitas fisik berat merupakan kegiatan yang membutuhkan intensitas tinggi dengan ditandai produksi keringat yang lebih banyak, denyut jantung dan frekuensi napas meningkat. Aktivitas ini menghabiskan energi lebih dari 7 kkal/menit (Fox, E. L., Mathews, D. K., & Close, 202 C.E.).

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya remaja kelas X SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban memiliki aktivitas fisik dengan klasifikasi yang baik dan sebagian kecil kurang baik. Remaja yang memiliki aktivitas fisik yang baik umumnya lebih aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari sehingga dapat menjaga kondisi fisiknya yang dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit tidak menular. Sebaliknya remaja dengan aktivitas fisik kurang cenderung mengalami berbagai masalah kesehatan, terutama berkaitan dengan sistem kardiovaskular seperti PJK. Maka, melakukan olahraga fisik yang cukup dan teratur sejak usia remaja sangat penting untuk menjaga kesehatan serta mencegah munculnya berbagai faktor risiko penyakit di masa mendatang.

5. Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner

Bersumber dari hasil penelitian, mayoritas anak remaja kelas X SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban tidak berisiko mengalami penyakit jantung koroner (PJK).

PJK merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan kematian. PJK terjadi akibat kurangnya pasokan oksigen dan nutrisi ke jantung mengalami penyempitan karena adanya penumpukan plak. Kondisi ini dapat mengakibatkan iskemia miokard dan memicu berbagai manifestasi klinis, mulai dari nyeri dada hingga serangan jantung akut (Isma et al., 2025). Menurut World Health Organization (WHO), penyakit kardiovaskular meliputi berbagai gangguan seperti penyakit jantung koroner, stroke, penyakit jantung rematik. Tingginya angka kejadian PJK berkaitan erat dengan faktor risiko seperti darah tinggi, aktif merokok, kegemukan, dan jarang berolahraga.

Manifestasi klinis yang dapat muncul ditandai dengan timbulnya rasa nyeri maupun rasa sakit pada dada, baik di area substernal maupun sisi kiri dada, yang berpotensi menyebar ke leher, bahu dan lengan kiri serta bagian punggung. Sensasi nyeri dapat digambarkan sebagai rasa tertekan, diremas, panas seperti terbakar, atau terasa menusuk. Keluhan tersebut dapat disertai keringat dingin, mual, muntah, tubuh terasa lemah, pusing, bahkan kehilangan kesadaran (Nafisah et al., 2024).

Dalam Penelitian ini diketahui bahwa mayoritas remaja kelas X SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban termasuk dalam kategori tidak berisiko penyakit jantung koroner, sedangkan sebagian kecil lainnya termasuk dalam kategori berisiko penyakit jantung koroner. Remaja yang tidak berisiko umumnya memiliki gaya hidup sehat dengan cara mengatur pola makan yang baik, tidak aktif merokok, memiliki IMT yang tidak obesitas, serta melakukan aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat membantu menjaga kesehatan jantung. Sebaliknya remaja yang termasuk dalam kategori berisiko penyakit jantung koroner cenderung memiliki kebiasaan hidup kurang sehat, seperti makan makanan yang tidak baik, kebiasaan merokok, mengalami kondisi obesitas, serta aktivitas fisiknya kurang. Apabila faktor-faktor tersebut tidak dikendalikan sejak usia remaja, maka dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung koroner dimasa mendatang. Dengan demikian, upaya pencegahan sejak usia remaja sangat penting melalui penerapan perilaku hidup sehat untuk menurunkan risiko penyakit jantung koroner.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan yang sudah dihasilkan, peneliti menyimpulkan beberapa hasil seperti berikut:

1. Hampir seluruhnya remaja kelas X di SMAN 1 Tambakboyo Tuban memiliki tingkat pengetahuan tentang penyakit jantung koroner dalam kategori baik
2. Sebagian besar remaja kelas X di SMAN 1 Tambakboyo Tuban memiliki pola makan yang baik, hampir seluruhnya tidak memiliki kebiasaan merokok, status Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagian kecil dalam kategori obesitas, serta hampir seluruhnya remaja memiliki aktivitas fisik yang baik. Secara keseluruhan berdasarkan jumlah faktor risiko penyakit jantung koroner, hampir seluruhnya remaja tidak berisiko mengalami penyakit jantung koroner, meskipun masih terdapat sebagian kecil remaja yang berisiko terkena PJK.

Berdasarkan temuan yang dihasilkan, peneliti memberi masukan beberapa hal, di antaranya:

1. Bagi Remaja kelas X di SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban yang memiliki pengetahuan kurang, dapat meningkatkan perilaku hidup sehat melalui penerapan pola konsumsi makanan yang

- seimbang, olahraga yang teratur, serta tidak merokok untuk menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner dimasa mendatang.
2. Bagi sekolah, dapat mendukung perilaku hidup sehat pada siswa melalui kegiatan olahraga rutin, penyediaan kantin sehat, penerapan kawasan tanpa rokok, serta pemantauan status kesehatan siswa secara berkala.
 3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian faktor risiko jantung koroner pada remaja dengan variable yang lebih luas serta menggunakan metode analitik sehingga dapat mengetahui hubungan antara variable secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Adolph, R. (2016). Metode Penelitian 3.1.

File:///C:/Users/Yossi/Downloads/BAB%2520III%2520Sri%2520Ayu%2520Astuti_194010244.Pdf, 1–23.

Amaliyah, M., Dewi Soeyono, R., Nurlaela, L., & Kristiastuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>

Andini, L. P., Syafriati, A., & Widiyawanti, S. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Jantung Koroner Pendahuluan Penyakit Jantung Koroner (PJK) adalah penyakit tidak menular yang terjadi akibat kekurangan darah pada otot jantung karena adanya stenosis atau penyempitan pada pembuluh darah ja. *Jurnal Program Keperawatan*, 9, 252–260.

Andolita, I., Hinga, T., Magdalena, M., Wahyuni, D., Sogen, K. A., Nomleni, D. G., Elisabeth, C., Gale, A. V., & Tafuli, J. (2025). *Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Jantung pada Remaja dan Peningkatan Kualitas Hidup Penyintas Sakit Jantung di Kota Kupang*. 3(4), 1323–1327.

Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>

Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022. (2022).

Chusniah Rachmawati, W. (2019). Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta*. Citra Rachmawati, Santi Martini, & Artanti, K. D. (2021). Analisis Faktor Risiko Modifikasi Penyakit Jantung Koroner Di RSUD Haji Surabaya Tahun 2019. *Media Gizi Kesmas*, 10(1), 47–55. <https://e-journal.unair.ac.id/MGK/article/view/22284>

Data, T. P., & Pendidikan, D. P. (2024). Rumina IAI Hasanuddin Pare. *Islamic Learning Journal*, 1(1), 157–177.

Delavita, A. A. (2024). Pengaruh Program Edukasi Melalui Metode Peer Tutoring Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Risiko Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Man 2 Kota Malang. *The Journal of Public Health Promotion*, 1(1), 24–30. <https://doi.org/10.31290/jphp.v1i1.421>

Domika Abel, A. . N. A. . F. U. . & D. K. A. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya terhadap kesehatan. *Public Health Journal*, 2(1).

E-issn, J., Metode, P., Outdoor, P., Terhadap, S., Belajar, H., Di, I. P. A., Negeri, S. D., Hilyati, P. I., Hakim, L., Yulaini, E., Palembang, U. P., Jl, I., Lorong, Y., Royong, G., Ii, S. U., Palembang, K., Selatan, S., Email, I., Kunci, K., ... Ipa, P. (2006). *Jurnal dunia pendidikan*. 62–72.

Faktor, K., Pasien, R., & Jantung, P. (2022). Karakteristik Faktor Risiko Pasien Penyakit Jantung.

- Fakumi Medical Jurnal*, 2(9), 619–629.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Fithriany, Mutia, S. A., Kusma, N., & Fadhlina, A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/i UNMUHA Tentang Faktor Resiko Penyakit Jantung Koroner Pada Perokok Aktif dan Pasif. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1464–1473.
- Fox, E. L., Mathews, D. K., & Close, N. A. (1981). T. physiological basis of physical education and athletics. (No T. (202 C.E.). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. [http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)
- Iii, B. A. B., & Penelitian, A. O. (2022). Annisa Ulfa Nur Afifa Fadzila, 2022 Analisis Cost Volume Profit Dengan Activity Based Costing System Untuk Perencanaan Laba Pada Umkm (Studi Kasus Pada Cv Golden Rose) Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 36–42.
- Isma, J., Usman, S., Hasan, F. E., Fauzi, A. Z., & Hasan, A. (2025). Upaya Pencegahan Penyakit Jantung Koroner Melalui Kegiatan Deteksi Dini Dislipidemia Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Soropia. 5(1). <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i1.937>
- Kamaruddin, I. (2021). SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 3, 117–122.
- Kazi, R. N. A., El-Kashif, M. M. L., & Ahsan, S. M. (2020). Prevalence of salt rich fast food consumption: A focus on physical activity and incidence of hypertension among female students of Saudi Arabia. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 27(10), 2669–2673. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2020.06.004>
- Kesehatan, F. I., Bangsa, U. D., Komputer, F. I., Bangsa, U. D., Mojolaban, K., & Sukoharjo, K. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo Ana Yuliana *, 2 Tri Wahyuni. 10(2).
- Mariachiara Di Cesare, H. B. T. G. L. H. C. K. D. V. M. J. M. B. P. P. D. P. S. T. F. P. (2023). World-Heart-Report-2023. *World Heart Federation*, 1–52.
- Musniati. (2024). Musniati. (2024). *Fatigue Pada Penderitackdyang Menjalani 80 81 Hemodialisa (Hd) (Guepedia (ed.); p. 102). Guepedia*. [https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Riset_Kesehatan_Teknologi_Lab/2c2EDwAAQBAJ?hl=jv&gbpv=1&dq=\(Agus+Joko+Praptomo,+2017\)&pg=PR4&printsec=fro](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Riset_Kesehatan_Teknologi_Lab/2c2EDwAAQBAJ?hl=jv&gbpv=1&dq=(Agus+Joko+Praptomo,+2017)&pg=PR4&printsec=fro) ncover
- Nafisah, S., Inayah, N. N., & Yusuf, B. (2024). *Literatur Review : Penyebab dan Perkembangan Penyakit Jantung Koroner*. 14.
- Nirwasita, S. F., & Kusumawati, S. Y. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Penyakit Jantung Koroner, Persepsi Terhadap Obesitas Dengan Perilaku Pencegahan Penyakit Jantung Koroner Pada Siswa Putri [https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/106247%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/106247/2/Naskah Publikasi.pdf](https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/106247%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/106247/2/Naskah%20Publikasi.pdf)
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2021). Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2021). Hubungan pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421–426. 421–426.

- Nurhidayat, S., Keperawatan Medikal Bedah dan Keperawatan Gawat Darurat, Mk., & Ilmu Kesehatan, F. (n.d.). *Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler Pada Remaja Di Ponorogo*. 1–9.
- Prianto, A. G. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Pasien Pjk Tentang Pembatasan Makanan Berkolesterol Di Poli Jantung Rsud Dr R Koesma Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 2136–2142. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.422>
- Ridwan, M., Syukri, A., & Pengetahuan, I. (2021). *Studi analisis tentang makna pengetahuan dan ilmu pengetahuan serta jenis dan sumbernya*. 04(01), 31–54.
- Saputro, Z. khamim. (2017). Aplikasi: Jurnal aplikasi ilmu-ilmu agama (memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja). *Jurnal Aplikasi Ilmu Ilmu Agama, Volume 17*(No 1), 25–32.
- Saraswati, D., & Lina, N. (2020). Faktor Risiko Penyakit Jantung Pada Masyarakat Di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Puskesmas Cibeureum. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i1.4426>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). *Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 1*, 13–23.
- Tampubolon, L. F., Ginting, A., & Saragi Turnip, F. E. (2023). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK) di Pusat Jantung Terpadu (PJT). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1043–1052. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1077>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131.
- Titi, L. (2018). Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1), 2087–5053.
- Tivany Ramadhani, Usna Aulia, & Winda Amelia Putri. (2023). Bahaya Merokok Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 185–195. <https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2285>
- Toyib, H., Ndraha, A. B., & Telaumbanua, Y. (2022). Collaborative of Human Resources in Achieving Lkpj Targets and Performance Goals At Dinas Ketahanan Pangan Pertanian Dan Perikanan of Nias Regency. *Jurnal EMBA*, 10(4), 1508–1516. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/emba/article/view/43995/40248>