

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, asma, dan penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian global. Faktor risiko PTM meliputi faktor genetik, perilaku, dan metabolik. Di Indonesia, insidensi PTM mengalami peningkatan dengan tren bergeser ke kelompok usia produktif 15-59 tahun, termasuk mahasiswa berusia 18-24 tahun. Jika tidak dikendalikan, hal ini dapat berdampak pada sumber daya manusia (SDM), seperti menurunnya produktivitas, terutama dalam menghadapi bonus demografi 2030. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor risiko PTM, baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi, pada mahasiswa kedokteran tingkat sarjana di Universitas Pasundan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Data dikumpulkan dari 174 responden, berusia 18-24 tahun menggunakan data sekunder berupa kuesioner. Analisis data dilakukan dengan metode analisis univariat untuk mengidentifikasi prevalensi faktor risiko PTM pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko perilaku yang paling dominan adalah konsumsi garam berlebihan (>1 sdt/hari), yang ditemukan pada kedua jenis kelamin. Kurangnya aktivitas fisik (<150 menit/minggu) lebih banyak ditemukan pada laki-laki, sementara rendahnya konsumsi sayur dan buah (≤ 5 porsi/hari) lebih sering terjadi pada perempuan. Konsumsi alkohol memiliki prevalensi yang sangat rendah di semua responden. Faktor risiko metabolik utama adalah lingkaran pinggang berlebih, terutama pada laki-laki. Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan sebagian besar responden berada dalam kategori normal, tetapi laki-laki lebih cenderung mengalami kelebihan IMT dan obesitas dibandingkan perempuan. Parameter lain seperti gula darah sewaktu dan tekanan darah umumnya dalam kategori normal, meskipun laki-laki lebih rentan terhadap prehipertensi dan hipertensi dibandingkan perempuan. Laki-laki cenderung untuk mengabaikan pemeriksaan kesehatan rutin dan gaya hidup yang tidak sehat. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan faktor risiko PTM pada mahasiswa kedokteran, yang dapat berimplikasi terhadap kesehatan jangka panjang dan produktivitas SDM di Indonesia. Kesadaran akan pola makan sehat dan aktivitas fisik perlu ditingkatkan untuk mengurangi risiko PTM.

Kata Kunci: Faktor Risiko, Penyakit Tidak Menular, Perilaku, Metabolik.

ABSTRACT

Non-Communicable Diseases (NCDs), such as hypertension, diabetes, asthma, and cardiovascular diseases, are the leading causes of global mortality. The risk factors for NCDs include genetic, behavioral, and metabolic factors. In Indonesia, the incidence of NCDs has been increasing, with a shifting trend towards the productive age group of 15–59 years, including university students aged 18–24 years. If left uncontrolled, this could impact human resources (HR), leading to decreased productivity, particularly in the context of the 2030 demographic bonus. This study aims to describe the risk factors for NCDs, both modifiable and non-modifiable, among undergraduate medical students at Universitas Pasundan. It is a quantitative descriptive study with a cross-sectional approach. Data were collected from 174 respondents, aged 18–24 years using secondary data in the form of questionnaires. Data analysis was performed using univariate analysis to identify the prevalence of NCD risk factors among students. The results showed that the most dominant behavioral risk factor was excessive salt consumption (>1 teaspoon/day), found in both genders. Insufficient physical activity (<150 minutes/week) was more prevalent among males, while low vegetable and fruit consumption (≤ 5 servings/day) was more common among females. Alcohol consumption had a very low prevalence among all respondents. The primary metabolic risk factor was excessive waist circumference, particularly in males. Body Mass Index (BMI) indicated that most respondents were in the normal category; however, males were more likely to have an excess BMI and obesity than females. Other parameters, such as random blood sugar levels and blood pressure, were generally within the normal range, although males were more prone to prehypertension and hypertension than females. Males also tended to neglect routine health check-ups and engage in unhealthy lifestyles. These findings highlight a tendency for NCD risk factors among medical students, which may have long-term implications for health and workforce productivity in Indonesia. Awareness of healthy eating habits and physical activity should be improved to reduce the risk of NCDs.

Keywords: *Risk factors, non-communicable diseases, behavior, metabolism.*