

SKRIPSI
HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA
DI SMAN 1 DOLOPO



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SKRIPSI
HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA
DI SMAN 1 DOLOPO

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

NIKEN TRI JUNAIDA

NIM 25632887

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMAN 1 DOLOPO

Niken Tri Junaida

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 20 Juli 2026

Oleh:

Pembimbing 1



Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0704057002

Pembimbing 2



Dr. Sri Susanti, M.A.
NIDN. 0727096901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah
dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang
pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 20 Juli 2026

Yang Menyatakan



Niken Tri Junaida

NIM: 25632887

LEMBAR PENETAPAN PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada tanggal 07 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Anggota : 1. Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep ()

2. Dr. Sri Susanti, M.A. ()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di SMAN 1 Dolopo”. skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Kepala sekolah SMAN 1 Dolopo Madiun yang telah memberikan izin dan bantuan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing pertama yang dengan sabar memberikan saran, masukan dengan respon yang cepat dan tepat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Sri Susanti, M.A. selaku dosen pembimbing kedua yang dengan sabar memberikan saran, masukan dengan respon yang cepat dan tepat dalam penyusunan skripsi ini.

7. Pintu surga, Ibunda saya. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan untuk melanjutkan pendidikan kuliah, serta kasih sayang dengan penuh cinta dan doa yang tiada henti-hentinya, hingga penulis mampu menyelesaikan studinya di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
8. Seluruh teman-teman satu angkatan dari S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dan semua sahabat dekat saya yang selalu memberi semangat dan dukungan kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini.



ABSTRAK

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMAN 1 DOLOPO

Niken Tri Junaida

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

nikentrii62@gmail.com

Hipertensi pada remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat dan dapat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, terutama tingginya konsumsi makanan cepat saji yang mengandung natrium, lemak jenuh, dan kalori tinggi sehingga berpotensi meningkatkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Dolopo. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 220 siswa kelas XI SMAN 1 Dolopo dengan sampel sebanyak 142 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 72 responden (50,7%) termasuk kategori konsumtif terhadap makanan cepat saji, sedangkan 85 responden (59,9%) mengalami hipertensi. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai *p-value* = 0,006 ($<0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,230$, yang menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Dolopo. Semakin tinggi konsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi kecenderungan peningkatan tekanan darah akibat tingginya kandungan natrium dan lemak yang dapat meningkatkan retensi cairan, resistensi pembuluh darah, dan beban kerja jantung. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi, pembiasaan pola makan sehat, serta pembatasan konsumsi makanan cepat saji sebagai upaya pencegahan hipertensi pada remaja.

Kata Kunci: Makanan Cepat Saji, Tekanan Darah, Hipertensi, Remaja

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND BLOOD PRESSURE AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 1 DOLOPO

Niken Tri Junaida

Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences

Muhammadiyah University of Ponorogo

nikentrii62@gmail.com

Hypertension among adolescents is a growing health problem that can be influenced by lifestyle changes, particularly high consumption of fast food which is rich in sodium, saturated fat, and calories and thus has the potential to raise blood pressure. This study aims to analyze the relationship between fast-food consumption and blood pressure among adolescents at SMAN 1 Dolopo. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 220 11th-grade students at SMAN 1 Dolopo, with a sample of 142 respondents selected using proportional random sampling. Data on fast-food consumption were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods, specifically the Spearman rank test, with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that 72 respondents (50.7%) were classified as frequent fastfood consumers, while 85 respondents (59.9%) had hypertension. The results of the Spearman rank test showed a p-value of 0.006 (<0.05) with a correlation coefficient of $r = -0.230$, indicating a relationship between fast food consumption and blood pressure among adolescents at SMAN 1 Dolopo. The higher the consumption of fast food, the greater the tendency for blood pressure to rise due to high sodium and fat content, which can increase fluid retention, vascular resistance, and cardiac workload. Therefore, nutrition education, the adoption of healthy eating habits, and limiting fast-food consumption are necessary as preventive measures against hypertension in adolescents.

Keywords: Fast Food, Blood Pressure, Hypertension, Adolescent

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENETAPAN PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Makanan Cepat Saji	11
2.1.1. Definisi makanan cepat saji	11
2.1.2. Kategori Makanan Cepat Saji	11
2.1.3. Mekanisme Dengan Tekanan Darah	13
2.1.4. Dampak Makanan Cepat Saji.....	15
2.1.5. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	17
2.2 Konsep Hipertensi.....	21

2.2.1 Definisi Hipertensi	21
2.2.2 Faktor Risiko Hipertensi	22
2.2.3 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	27
2.2.4 Patofisiologi	28
2.2.5 Komplikasi	30
2.3 Konsep Remaja	34
2.3.1 Definisi Remaja.....	34
2.3.2 Pertumbuhan Fisik Remaja	35
2.3.3 Perkembangan Psikis Remaja	36
2.3.4 Tahap Perkembangan	38
2.3.5 Perkembangan Sosial Remaja	39
2.3.6 Perkembangan emosional Remaja.....	40
2.4 Kerangka Teori.....	42
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	43
3.1 Kerangka Konseptual	43
3.2 Hipotesis	44
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	46
4.1 Desain Penelitian	46
4.2 Kerangka Operasional.....	46
4.3 Populasi, Sampel, Sampling	48
4.3.1 Populasi.....	48
4.3.2 Sampel.....	48
4.3.3 Sampling	49
4.4 Variabel Penelitian	51
4.4.1 Variabel Independen/Bebas.....	51
4.4.2 Variabel Dependen/Terikat.....	51
4.5 Definisi Operasional.....	52
4.6 Instrumen Penelitian.....	53
4.6.1 Uji Validitas.....	54
4.6.2 Uji Reabilitas.....	54
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	55
4.7.1 Lokasi Penelitian.....	55

4.7.2 Waktu Penelitian	55
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	56
4.8.1 Metode Pengumpulan Data	56
4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data	56
4.8.3 Pengolahan Data.....	58
4.9 Analisis Data	61
4.9.1 Data Umum	62
4.9.2 Data Khusus	62
4.10 Etika Penelitian	64
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	66
5.2 Keterbatasan Penelitian	67
5.3 Hasil Penelitian.....	68
5.3.1 Data Umum	68
5.3.2 Data Khusus	70
5.4 Pembahasan	72
5.4.1 Konsumsi Makanan Cepat Saji Yang Dilakukan Oleh Remaja di SMAN 1 Dolopo	72
5.4.2 Tekanan Darah Yang Terjadi Pada Remaja di SMAN 1 Dolopo ...	79
5.4.3 Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di SMAN 1 Dolopo	86
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	88
6.1 Kesimpulan	88
6.2 Saran	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja SMAN 1 Dolopo Tanggal 27-30 April 2026	68
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja SMAN 1 Dolopo Tanggal 27-30 April 2026.....	68
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal Remaja SMAN 1 Dolopo Tanggal 27-30 April 2026.....	69
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Remaja SMAN 1 Dolopo Tanggal 27-30 April 2026	70
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Remaja SMAN 1 Dolopo Tanggal 27-30 April 2026	70
Tabel 5.6	Tabulasi Silang Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di SMAN 1 Dolopo Tanggal 27-30 April 2026.....	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Tekanan Darah Pada Remaja SMAN 1 Dolopo	42
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Tekanan Darah Pada Remaja SMAN 1 Dolopo	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	100
Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Awal	101
Lampiran 3 Lembar Surat Izin Penelitian	102
Lampiran 4 Lembar Balasan Surat Izin Penelitian	103
Lampiran 5 Lembar Surat Pengantar Etik.....	104
Lampiran 6 Lembar Uji Etik.....	106
Lampiran 7 Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	107
Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden	108
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	108
Lampiran 10 Kisi-Kisi Kuesioner Konsumsi Makanan Cepat Saji	111
Lampiran 11 Kuesioner Konsumsi Makanan Cepat Saji	112
Lampiran 12 Lembar Observasi Tekanan Darah.....	115
Lampiran 13 Jumlah Sampel Penelitian.....	116
Lampiran 14 Tabulasi Data	117
Lampiran 15 Distribusi Frekuensi Demografi	125
Lampiran 16 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	126
Lampiran 17 Distribusi Frekuensi Variabel	133
Lampiran 18 Crosstab's Data Umum Dengan Data Khusus.....	134
Lampiran 19 Crosstab's Variabel Dependen dan Independen.....	137
Lampiran 20 Uji Spearman's Rho.....	138
Lampiran 21 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing.....	139

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
SQ-FFQ	: <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
UPF	: <i>Ultra-Processed Food</i>
NAFLD	: <i>Non-Alcoholic Fatty Liver Disease</i>
AAP	: <i>American Academy of Pediatrics</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
HDL	: <i>High-Density Lipoprotein</i>
ACE	: <i>Angiotensin I Converting Enzyme</i>
ADH	: Anti Diuretik Hormon
CVI	: <i>Content Validity Index</i>

