

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia remaja merupakan kelompok paling rentan terhadap berbagai risiko, termasuk dalam hal kebiasaan makan. Saat ini, ada peningkatan dalam konsumsi makanan cepat saji karena mudah didapat, rasanya enak, harganya terjangkau, dan pengaruh dari gaya hidup (Widiya, et al., 2025). Namun, makanan ini biasanya memiliki kandungan natrium, lemak jenuh, gula, dan kalori yang sangat tinggi, serta rendah akan serat dan nutrisi mikro yang penting. Kebiasaan makan makanan cepat saji yang berlebih mampu menjadi penyebab peningkatan tekanan darah dengan berbagai cara, seperti penahanan cairan (akibat natrium), kerusakan pada lapisan *endothelial*, dan stres oksidatif (Bahadoran, et al., 2017). Konsumsi natrium yang terlalu banyak bisa menyebabkan penumpukan cairan dan meningkatnya volume darah, yang akhirnya menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk tekanan darah tinggi (Guyton & Hall, 2021). Selain itu, akumulasi lemak jenuh dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah (*aterosklerosis*) yang meningkatkan resistensi perifer dan memperburuk kondisi tekanan darah (Surati, et al., 2025).

Menurut laporan dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,28 miliar individu mengalami hipertensi, dan hampir 46 persen di antara mereka tidak menyadari bahwa mereka menderita kondisi ini. Jumlah orang dewasa yang mengalami hipertensi telah bertambah dari 650 juta menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024 (WHO, 2023). Survei Kesehatan Indonesia

(SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tensimeter sebesar 10,7% pada kelompok usia 18-24 tahun dan 17,4% pada kelompok 25-34 tahun. Prevalensi hipertensi pada remaja usia 15-19 tahun sekitar 2,6 %, sedangkan prehipertensi sekitar 16,8 % (Riskesdas, 2023). Di Kabupaten Madiun, prevalensi hipertensi pada tahun 2024 mencapai 46,86%, dengan 29,19% penderita adalah laki-laki dan 63,78% perempuan. Sementara itu, di Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari, jumlah penduduk berusia 15-64 tahun mencapai 30.986 orang, dan terdapat sekitar 775 kasus hipertensi selama periode 2023-2024 (Dinkes, 2024). Jumlah remaja usia 17-19 tahun yang mengalami hipertensi sebanyak 65 pada periode 2025.

Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan memberi dampak serius terhadap kesehatan tubuh manusia, tidak hanya terbatas pada peningkatan tekanan darah atau hipertensi, tetapi juga dapat memicu berbagai gangguan metabolik dan penyakit kronis lainnya (Azahra, et al., 2025). Bahan utama dalam *fast food*, seperti lemak jenuh, kolesterol yang tinggi, garam (natrium), dan kelebihan gula tambahan, dapat menyebabkan penumpukan lemak di dalam tubuh dan gangguan fungsi organ. Konsumsi natrium yang berlebihan dapat meningkatkan volume cairan dalam pembuluh darah, menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah dan pada akhirnya meningkatkan tekanan darah (Yamin, et al., 2021). Selain itu, konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dalam jangka waktu lama berkontribusi pada penambahan berat badan dan obesitas pada remaja. Hal ini memicu peningkatan resistensi pembuluh darah dan aktivasi sistem saraf simpatik, keduanya berkontribusi pada lonjakan tekanan darah.

Kandungan lemak jenuh dan lemak trans dalam makanan ini juga dapat mengurangi fleksibilitas pembuluh darah, sehingga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi (Permatasari, et al., 2024). Di sisi lain, asupan serat, kalium, dan mineral esensial yang rendah akibat dominasi makanan cepat saji dalam pola makan remaja menghilangkan manfaat perlindungan terhadap tekanan darah. Jika situasi ini berlanjut tanpa gaya hidup sehat, remaja rentan mengalami peningkatan tekanan darah, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi hipertensi selama masa remaja (Andriani, et al., 2024).

Kondisi ini menjadi semakin mengkhawatirkan karena sebagian besar remaja pada masa kini memiliki gaya hidup yang cenderung kurang aktif. Banyak di antara mereka yang jarang berolahraga akibat pengaruh teknologi, kebiasaan duduk terlalu lama di depan gadget, serta pola hidup serba praktis (Sumarwati, et al., 2022). Kurangnya aktivitas fisik membuat tubuh tidak mampu membakar kalori dan lemak dari makanan cepat saji secara optimal, sehingga menurunkan kebugaran dan memperburuk keseimbangan gizi. Akibatnya, sistem kekebalan tubuh remaja cenderung melemah, sehingga mereka lebih rentan terkena penyakit berbahaya seperti diabetes mellitus, hipertensi, stroke, dan gangguan jantung, bahkan beberapa jenis kanker (Syafira, et al., 2024).

Guna menanggulangi dampak buruk makanan cepat saji yang bisa membuat tekanan darah remaja SMA meningkat, beberapa solusi strategis bisa diterapkan secara bersama. Pertama, pendidikan gizi di sekolah perlu ditingkatkan, seperti dengan menambahkan materi pelajaran, workshop, dan

pembelajaran tentang bahaya lemak jenuh, natrium, dan gula, serta cara membaca label kemasan makanan cepat saji (Meiliana, et al., 2024). Kedua, perlu dilakukan perubahan di lingkungan sekolah, seperti menyediakan makanan sehat di kantin, membatasi akses makanan siap saji di sekitar sekolah, serta menyusun menu kantin yang lebih seimbang dengan mengandung sayur, buah, dan pilihan makanan rendah garam serta lemak (Sariana, et al., 2025). Ketiga, Orang tua memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja melalui pengawasan, penyediaan makanan, dan pendidikan gizi. Jika pengawasan orang tua kurang, hal ini dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi lebih banyak makanan cepat saji yang tinggi natrium dan lemak, sehingga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Sebaliknya, keterlibatan aktif orang tua dalam membatasi konsumsi makanan cepat saji dan mencontohkan kebiasaan makan sehat dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap kemungkinan hipertensi pada remaja (Yuia, et al., 2024).

Dalam Islam, kesehatan dipandang pemberian dari Allah SWT yang perlu dijaga oleh setiap orang. Pandangan ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, ayat 168 *“Yā ayyuhan-nāsu kulu mim mā fil-arḍi ḥalālān ṭayyibaw wa lā tattabi’u khuṭuwātisy-syaiṭān, innahū lakum ‘aduwwum mubīn”* yang ditafsirkan menjadi *“Wahai manusia, ambillah apa yang ada di bumi ini, baik dari binatang, tanaman, atau pohon, yang didapat dengan cara yang baik dan berkualitas, bukan yang kotor. Hindarilah jejak setan yang perlahan-lahan mencoba untuk menggoda kalian. Sungguh, setan adalah lawan sejati kalian. Mereka yang*

berpikir dengan jernih tidak seharusnya mengikuti musuh yang selalu berusaha untuk mencelakakan dan menyesatkan mereka”.

Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi bukan hanya masalah pada orang dewasa, melainkan sudah bisa muncul sejak masa remaja. Meski demikian, penelitian tentang kaitan antara konsumsi makanan siap saji dengan tekanan darah pada remaja masih belum banyak, terutama dalam konteks lingkungan sekolah setempat. Karena itu, peneliti merasa penting untuk melakukan studi yang berjudul “Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Tekanan Darah pada Remaja di SMAN 1 Dolopo” untuk menghasilkan data empiris yang dapat menjadi dasar program pendidikan gizi dan upaya pencegahan hipertensi sejak usia dini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Tekanan Darah Pada Remaja di SMAN 1 Dolopo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Dolopo

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pola dan jenis konsumsi makanan cepat saji oleh remaja di SMAN 1 Dolopo

2. Mengetahui tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja di SMAN 1 Dolopo
3. Menganalisis hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 1 Dolopo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini bisa memberikan dukungan dalam pengembangan ilmu di keperawatan, terutama yang berkaitan dengan hubungan antara pola makan remaja dan tekanan darah. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi pedoman untuk penelitian selanjutnya yang menekankan tindakan pencegahan hipertensi di kalangan remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan (SMA)

Bisa menjadi dasar dalam menyusun program edukasi gizi seimbang dan pembatasan konsumsi makanan cepat saji di lingkungan sekolah.

2. Bagi Puskesmas/Tenaga Kesehatan

Memberikan data objektif untuk merancang program skrining tekanan darah dan edukasi pola makan sehat bagi remaja di wilayah kerja puskesmas.

3. Bagi Responden/Masyarakat

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya membatasi konsumsi makanan cepat saji sebagai langkah pencegahan hipertensi dini.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Tekanan Darah Pada Remaja di SMAN 1 Dolopo belum diteliti. Adapun penelitian sebelumnya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Heidy dan Sebastian Darvan pada tahun 2018 berjudul “Hubungan antara Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Tekanan Darah Siswa SMP Permai Penjaringan di Jakarta Utara” menganalisis hubungan antara makanan cepat saji dan tekanan darah di kalangan remaja. Riset ini bertujuan untuk menemukan apakah terdapat hubungan antara kedua faktor tersebut di kalangan remaja. Para peserta penelitian ini adalah siswa kelas 9 dari SMP Permai Penjaringan di Jakarta Utara, dengan total sampel 123 responden, diambil menggunakan metode purposif. Hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar 0,907 (dengan p value 0,05), yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan tekanan darah pada remaja di sekolah tersebut. Dalam perbandingan dengan penelitian lainnya, perbedaan yang paling mencolok adalah cara pemilihan sampel, di mana penelitian ini menggunakan metode purposif, sementara studi lain menerapkan sampel acak sederhana.

Meski begitu, kesamaan utama tetap terdapat pada variabel yang diteliti, yakni konsumsi makanan cepat saji dan tekanan darah.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Astrida Budiarti dan Margaretha Patri Pal Utami pada tahun 2021 berjudul “Konsumsi Makanan Cepat Saji di Kalangan Remaja di Surabaya” menyelidiki kebiasaan makan cepat saji dan dampak risiko obesitas di kalangan remaja kota tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan seberapa banyak makanan cepat saji dikonsumsi dan jumlah kejadian obesitas di remaja Surabaya. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa SMP di daerah tersebut, dengan total 166 peserta yang dipilih menggunakan metode sampling probabilitas. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja, sekitar 84,3%, memiliki frekuensi tinggi dalam konsumsi makanan siap saji, serta ditemukan keterkaitan antara asupan makanan dengan risiko prehipertensi (nilai p 0,037). Jika dibandingkan dengan studi sebelumnya, perbedaan utama ada pada variabel yang diteliti yaitu penelitian ini fokus pada konsumsi makanan cepat saji dan prehipertensi, sementara studi sebelumnya membahas konsumsi makanan cepat saji dan tekanan darah. Meski demikian, keduanya tetap berfokus pada variabel konsumsi makanan cepat saji.
3. Studi yang dilakukan oleh Chika Ferencia, Nur Setiawati Rahayu, dan Desiani Rizki Purwaningtyas pada tahun 2023, dengan judul “Hubungan Antara Konsumsi Gula, Garam, Lemak, dan Gaya Hidup Sedentari dengan Tekanan Darah pada Dewasa” meneliti hubungan antara variabel-variabel tersebut dan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan

untuk mengidentifikasi hubungan antara asupan gula, garam, dan lemak, serta pola hidup yang tidak aktif, dengan risiko terkena hipertensi di kalangan orang dewasa di Desa Kampung Rawa, Jakarta Pusat. Partisipan yang terlibat adalah individu dewasa berusia antara 25 hingga 55 tahun yang tinggal di daerah tersebut. Sampel dipilih menggunakan metode sampling acak berstrata, dengan total 81 responden. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan secara signifikan dengan tekanan darah meliputi asupan gula (p 0,012 dan OR 7,69), asupan garam (p 0,031 dan OR 5,49), asupan lemak (p 0,023 dan OR 9,484), dan gaya hidup tidak aktif (p 0,045 dan OR 5,08) pada kelompok usia dewasa. Dibandingkan dengan studi sebelumnya, perbedaan utama terletak pada variabel independen; penelitian ini fokus pada asupan gula, garam, dan lemak, serta gaya hidup tidak aktif, sedangkan penelitian sebelumnya lebih menekankan pada konsumsi *fast food*. Namun, kesamaannya adalah keduanya memperhatikan variabel tekanan darah.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Edwin Destra, Frisca Frisca, Alexander Halim Santoso, dan Yohanes Firmansyah pada tahun 2022, yang berjudul “Hubungan Antara Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Insidensi Hipertensi pada Dewasa” menganalisis hubungan antara makanan cepat saji dan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana makronutrien serta mikronutrien dalam makanan cepat saji terkait dengan risiko hipertensi. Subjek yang diteliti adalah pria dewasa berusia 18 hingga 55 tahun yang bersedia

berpartisipasi, tidak mengonsumsi obat untuk hipertensi, dan tidak menjalani diet tertentu. Pemilihan sampel dilakukan dengan wawancara menggunakan Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ) dan pengukuran tekanan darah pada peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73,9% responden sering mengonsumsi makanan cepat saji, dengan 48,9% dari mereka mengalami hipertensi. Selain itu, ada hubungan yang signifikan secara statistik antara seberapa sering makanan cepat saji dikonsumsi dan munculnya hipertensi ($p=0,044$), yang menunjukkan bahwa konsumsi tersebut berdampak pada hipertensi. Bila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, perbedaan utama terletak pada variabel dependen dan cara pengambilan sampel; penelitian sebelumnya menggunakan wawancara dengan FFQ dan pengukuran tekanan darah, sedangkan penelitian ini mengaplikasikan metode sampling acak sederhana. Namun, keduanya memiliki persamaan dengan fokus pada variabel independen berupa konsumsi makanan cepat saji.