

Kaitan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif

Vira Yuliana Suprayitno*, Nabilla Azmi Hermawan, Nurul Romadhona, Samsudin Suriagala

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Bandung, Indonesia

Departemen Biokimia Gizi dan Biomolekuler, Universitas Islam Bandung, Indonesia

*yuliana.vira09@gmail.com, nabilla.azmi11@gmail.com, nromadhonadr@gmail.com, samsudin_dr@yahoo.com

Abstract. Hypertension is a non-communicable disease (NCD) which has recently become a serious problem. Hypertension that occurs in terms of age range which was originally only in the elderly is now shifting to occur in young adults. Fast food is a trend that is in great demand by young adults. The purpose of this study was to analyze the relationship between fast food consumption habits and the incidence of hypertension in young adults at the UPT Puskesmas Pasirkaliki, Bandung City. The research method used is analytic observational with a case control approach, selected by non-probability purposive sampling technique. There were 162 subjects who met the inclusion criteria for cases and controls. Data collection was taken through primary data by filling out a fast food frequency questionnaire and secondary data from medical records. Processing data using Chi-square test. This research was conducted from November 2021 to September 2022. The results showed that there is no relationship between fast food consumption habits and the incidence of hypertension with a P value of 0,984 ($p>0,05$). The incidence of hypertension in young adults occurs not only due to fast food consumption, but can also be caused by stress factors, gender, and smoking habits.

Keywords: *Young Adults, Hypertension, Fast Food.*

Abstrak. Hipertensi adalah penyakit tidak menular (PTM) yang akhir-akhir ini menjadi masalah serius. Hipertensi yang terjadi ini dari segi rentang usia yang awalnya hanya pada lansia sekarang bergeser terjadi pada usia dewasa muda. Makanan cepat saji menjadi tren yang banyak diminati oleh kalangan dewasa muda. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di UPT Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *case control*, dipilih dengan teknik *non probability purposive sampling*. Subjek berjumlah 162 orang yang memenuhi kriteria inklusi kasus dan kontrol. Pengumpulan data diambil melalui data primer dengan pengisian kuesioner frekuensi makanan cepat saji dan data sekunder dari rekam medik. Pengolahan data menggunakan uji *Chi-square*. Penelitian ini dilakukan dari bulan November tahun 2021 sampai bulan September tahun 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi dengan P value 0,984 ($p>0,05$). Kejadian hipertensi pada usia dewasa muda terjadi bukan hanya karena konsumsi makanan cepat saji, melainkan juga bisa disebabkan oleh faktor *stress*, jenis kelamin, dan kebiasaan merokok.

Kata Kunci: *Dewasa Muda, Hipertensi, Makanan Cepat Saji.*

A. Pendahuluan

Hipertensi adalah penyakit tidak menular (PTM) yang akhir-akhir ini menjadi masalah serius. Hipertensi juga disebut sebagai silent killer karena sering terjadi tanpa gejala (1). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu 34,1%, yang meningkat dibandingkan dengan prevalensi Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8% (2). Jawa Barat berada di urutan keempat dengan prevalensi 29,4% (3). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Kota Bandung adalah 11,54% (4). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bandung tahun 2018, UPT Puskesmas Pasirkaliki Kecamatan Cicendo merupakan puskesmas dengan data hipertensi paling tinggi, yaitu 1.893 orang (5).

Jumlah penderita hipertensi per kelompok usia meningkat setiap tahunnya dan semakin banyak seiring bertambahnya usia. Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yaitu yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Konsumsi makanan siap saji merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat diubah (3).

Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang disiapkan dan disajikan dengan sangat cepat (6). Makanan cepat saji mengandung lebih banyak lemak jenuh, tambahan gula, tambahan garam, dan energi serta lebih sedikit serat makanan. Oleh karena itu, makan makanan cepat saji memiliki efek buruk pada kualitas diet (7).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Annisa Destiani, Muhammad Atoillah Isfandiari, Risna Nur Fajariyah, 2021 pada masyarakat migran di Indonesia, dari 6.928 responden yang berusia 15 - \geq 46 tahun, didapatkan sebagian besar responden mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi sering adalah 89,42%. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada masyarakat migran di Indonesia pada responden dengan konsumsi makanan cepat saji sering ($P=0,022$; $OR=1,49$; $CI=1,041-2,130$) (8). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rantiningasih Sumarni, Edi Sampurno, dan Veriani Aprilia, 2015 dengan jumlah sampel 100 orang lansia berusia 60 – 84 tahun yang tinggal di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. Berdasarkan uji statistik *Chi-square* antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada lansia diperoleh nilai p -value $<0,05$ dengan nilai signifikansi 0,002 yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi (9).

Berkaitan dengan tema yang sama pada penelitian sebelumnya, penelitian ini menggunakan desain penelitian *case control*, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian *cross sectional*, dan belum ada penelitian serupa dengan responden pada rentang usia dewasa muda.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda di UPT Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *case control*. Populasi penelitian ini adalah pasien usia 18 – 40 tahun dengan diagnosis hipertensi di UPT Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung pada tahun 2022. Menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *non probability purposive sampling*, didapatkan 162 sampel dengan 48 sampel termasuk dalam kelompok kasus, dan 113 sampel termasuk dalam kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol dilakukan matching dengan kelompok kasus. Alat yang digunakan berupa rekam medik pasien sebagai data sekunder dan kuesioner frekuensi konsumsi makanan cepat saji sebagai data primer.

Analisis data dilakukan dengan univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi kebiasaan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan hipertensi. Analisis bivariat dilakukan untuk menghubungkan variabel kejadian hipertensi sebagai variabel terikat dengan kebiasaan konsumsi makanan siap saji, dihubungkan sebagai variabel bebas dengan menggunakan odds ratio (OR). Setelah data terkumpul, dilakukan *editing*, *coding*, dan tabulasi dalam mengolah data. Data dihitung menggunakan *Software Statistical Product And Service Solution (SPSS) for windows* versi 21.0 serta hasil penelitian disajikan dalam bentuk

tabel.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Hipertensi

Total responden dalam penelitian ini adalah 162 orang. Hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Hipertensi

Kebiasaan Konsumsi	Hipertensi				Total	P-Value	Odds Ratio	CI 95%
	Tidak		Ya					
	N	%	N	%				
Sering	69	61,1	30	61,2	99			
Jarang	44	38,9	19	38,	63	0,984	1,007	0,506–2,003
Total	113	100,0	49	100,0	162			

Hasil penelitian bivariat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada pasien di UPT Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung didapatkan nilai $p=0,984$ ($p>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada pasien di UPT Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung. Orang yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji belum tentu meningkatkan risiko terhadap hipertensi sebesar 1,007 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.

Hasil dari pengolahan data didapatkan nilai p sebesar 0,984 ($p>0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan integral kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada pasien di UPT Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Halsnalwalti dkk., dari hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh p value = 0,148, yang artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *western fast food* terhadap kejadian hipertensi pada staff di RSUD kota Makasar (10). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Zulfaisal Rif'alt Fauziyyah dan Solikhah pada tahun 2021 dari analisis multivar rialt menunjukkan bahwa orang yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji tidak berhubungan secara signifikan terhadap kejadian hipertensi ($p>0,05$) (11). Hal ini karena kebiasaan konsumsi makanan cepat saji bukan merupakan faktor utama terjadinya hipertensi, melainkan olahraga dan tingkat *stress* yang menjadi faktor dominan terjadinya hipertensi (11). Selain itu dapat disebabkan oleh faktor sensitivitas dalam merespon natrium yang diturunkan secara genetik pada individu berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Falkner B dan Michael S pada tahun 2015 di Amerika menyebutkan bahwa orang yang memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga lebih sensitif terhadap natrium. Penambahan 1000 mg NaCl dalam makanan seseorang yang memiliki riwayat keluarga hipertensi mampu menaklukkan tekanan darah, sedangkan orang yang tidak ada riwayat keluarga hipertensi tekanan darahnya tetap normal (12)

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa Destiana dkk., yang mengonfirmasi bahwa masyarakat migran yang sering mengkonsumsi *fast food* memiliki risiko 1,49 kali lebih besar mengalami kejadian hipertensi ($P=0,022$; $OR=1,49$; $CI=1,041-2,130$) dibandingkan dengan konsumsi *fast food* jarang (8). Makanan cepat saji mengandung garam yang cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Hasnawati dkk., pada tahun 2019 didapatkan dari hasil uji statistik melalui uji *chi-square* diperoleh nilai probabilitas (p value = 0,002) $< \alpha$ ($\alpha = 0,05$), sehingga H_a diterima artinya ada pengaruh antara kebiasaan konsumsi garam terhadap kejadian hipertensi pada staf di RSUD kota Makassar (10). Selain itu Penelitian lain yang dilakukan oleh Montol pada tahun 2015 di Kota Tomohon dari uji analisis dengan menggunakan *Chi-square* diperoleh adanya hubungan yang sangat signifikan ($p=0,001$) antara pola makan asupan natrium dengan kejadian hipertensi dengan OR 9,2, artinya orang yang mengkonsumsi makanan tinggi natrium berisiko 9,2 kali terkena hipertensi dibandingkan

orang yang mengonsumsi makanan sumber dengan natrium dalam jumlah cukup (13). Kandungan galvalum yang tinggi di dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan kadar natrium didalam tubuh yang merupakan regulator cairan tubuh berhubungan dengan jumlah galvalum yang dikonsumsi, dimana jumlah garam yang tinggi meningkatkan kadar natrium di peredaran darah dan merusak keseimbangan osmotik. Kadar natrium tinggi ini menimbulkan retensi cairan yang meningkatkan tekanan darah (14). Selain itu kandungan yang ada di dalam makanan cepat saji adalah lemak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sunarto Kadir pada tahun 2019 menyatakan pola konsumsi makanan berlemak yang ≥ 3 kali dalam sehari pada masyarakat di wilayah kerja Dungaliyo Kecamatan Dungaliyo Kabupaten Gorontalo dapat menyebabkan hipertensi. Makanan yang berlemak didapatkan dari konsumsi daging, makanan yang bersantan dan makanan cepat saji (goreng-gorengan). Secara teori, lemak memang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pelindung dan pembangun. Tetapi, apabila konsumsinya berlebihan akan mengakibatkan terbentuknya plak dalam pembuluh darah, yang lebih lanjut akan menimbulkan terjadinya hipertensi (15). Konsumsi lemak yang berlebih dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lama kelamaan akan terbentuk plak disebut dengan aterosklerosis. Plak tersebut akan menyumbat pembuluh darah sehingga mengakibatkan aliran darah menyempit yang berdampak pada meningkatnya volume darah dan tekanan darah (16). Makanan cepat saji juga dicirikan oleh kepadatan energi yang tinggi, yaitu rasio kandungan energi/berat makanan yang tinggi. Kepadatan energi seluruh menu di gerai makanan cepat saji biasanya B 1100 kJ/100 g, 65% lebih tinggi dari rental-rental British diet (B670 kJ/100g) dan lebih dari dua kali kepadatan energi dari diet sehat yang direkomendasikan (B525 kJ/ 100 gram) (17). Kebiasaan senang makan makanan dengan kepadatan energi yang tinggi memungkinkan tubuh memperoleh tambahan energi sehingga tanpa disadari asupan energi ke dalam tubuh melebihi kebutuhan dan dampaknya berupa bertambahnya timbunan lemak dalam tubuh. Kebiasaan seperti itu akan memudahkan terjadinya obesitas. Banyaknya lemak dalam tubuh menyebabkan pembuluh darah menyempit sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (18).

D. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di UPT Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di UPT Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung.

Acknowledge

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, pembimbing skripsi yang telah membantu menyelesaikan skripsi dan pasien di UPT Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung yang sudah bersedia menjadi responden penelitian.

Daftar Pustaka

- [1] Nonasri FG. Karakteristik dan Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) pada Penderita Hipertensi. *J Med Utama*. 02(02):680-685.
- [2] Kemenkes. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. 17 May. Published 2019. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- [3] Kemenkes. Faktor Risiko Hipertensi. Published 2018. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-hipertensi>
- [4] Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018.; 2019.
- [5] Portal Data Kota Bandung. No Title. <http://data.bandung.go.id/dataset/pengukuran-tekanan-darah-penduduk-18-tahun-di-kota-bandung/resource/6d73bc63-4ae8-4dbf-86fd-4ef766c7d457>

- [6] Gurung S. Junk Food, Impact on Health. SAGE Encycl Food Issues. 2015;2(3):67-73. doi:10.4135/9781483346304.n258
- [7] AlFaris NA, Al-Tamimi JZ, Al-Jobair MO, Al-Shwaiyat NM. Trends of *fast food consumption* among adolescent and young adult Saudi girls living in Riyadh. Food Nutr Res. 2015;59:1-10. doi:10.3402/fnr.v59.26488
- [8] Destiani A, Isfandiari MA, Fajariyah RN. Risiko Pola Konsumsi dan Status Gizi Pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran di Indonesia. Risks of Consumption Patterns and Nutritional Natl Nutr J. 2021;16(2):194-199. <https://www.e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/21034>
- [9] Sumarni R, Sampurno E, Aprilia V. Konsumsi Junk Food dan Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kasihan, Bantul, YogyakartaKasihan,. J Ners dan Kebidanan Indones. 2016;3(2):59. doi:10.21927/jnki.2015.3(2).59-63
- [10] Hasnawati, Arman, Basri M. Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Staf Di Rsud Kota Makassar “ the Influence of Lifestyle on the Incidence of Hypertension on Staff At Makassar City Hospital .” Published online 2017:149-173.
- [11] Fauziyyah ZR, Solikhah S. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Hipertensi. Bul Penelit Sist Kesehat. 2021;24(1):31-37. doi:10.22435/hsr.v24i1.2986
- [12] Kadita, Pati K, Indeks N, et al. Journal of Nutrition. 2016;4(Jilid 5):360-367.
- [13] Montol AB, Pascoal ME, Pontoh L. Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kota Tomohon. Gizido. 2015;7(1).
- [14] Muslim AS. Open Acces Acces. J Bagus. 2020;02(01):402-406.
- [15] Samodro P, Prastowo A, Zulfannisa NH, Wahyuni N. Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Metabolik Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. J Nutr. 2020;21(2):83-90. doi:10.29238/jnutri.v21i2.187
- [16] Ramadhani DH, Bintanah S, Handarsari E. Profil Tekanan Darah Berdasarkan Asupan Lemak, Serat dan IMT Pasien Hipertensi. J Gizi Unimus. 2017;6(2):1-14.
- [17] Stender S, Astrup A. *Fast Food : Unfriendly and Unhealthy Fast food : unfriendly and unhealthy.* 2007;(August 2014). doi:10.1038/sj.ijo.0803616
- [18] Avihani RDA, Sulchan M. Densitas Energi Makanan Dan Hereditas Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obesitik Pada Remaja Awal. J Nutr Coll. 2013;2(1):69-75. doi:10.14710/jnc.v2i1.2103.
- [19] N. Alyssia dan N. A. Lubis, “Scooping Review: Pengaruh Hipertensi Terhadap Penyakit Jantung Koroner,” Jurnal Riset Kedokteran (JRK), pp. 73-78, 2022.