

### **PENGARUH KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) TERHADAP RISIKO HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 25 PAMULANG TAHUN 2025**

**Najwa Nathania<sup>1</sup>, Suherman Jaksa<sup>2</sup>**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: [nathanianajwaa@gmail.com](mailto:nathanianajwaa@gmail.com)<sup>1</sup>, [suherman@umj.ac.id](mailto:suherman@umj.ac.id)<sup>2</sup>

#### **Abstrak**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dapat terjadi sejak usia remaja akibat pola makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan cepat saji yang tinggi garam, lemak jenuh, dan kalori. Tujuannya untuk menganalisis pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap risiko hipertensi pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 130 siswa kelas 11 yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, dan analisis data menggunakan uji Regresi Linear Berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas 118 responden (90,8%) mengetahui dampak negatif makanan cepat saji, tetapi masih ada 33 responden (25,4%) yang tidak mengurangi konsumsinya. Analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan risiko hipertensi dengan nilai p-value < 0,05. Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan meningkatkan risiko hipertensi sebesar 62,5%. Faktor individu, perilaku, dan lingkungan berperan dalam pola konsumsi remaja. Konsumsi makanan cepat saji berlebihan berpengaruh terhadap peningkatan risiko hipertensi pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi lebih lanjut mengenai pola makan sehat serta pembatasan konsumsi makanan cepat saji di lingkungan sekolah dan keluarga.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Pola Makan, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Remaja

#### **ABSTRACT**

*Hypertension is a health problem that can occur from adolescence due to unhealthy eating patterns, including consumption of fast food that is high in salt, saturated fat and calories. The aim was to analyze the effect of fast food consumption on the risk of hypertension in adolescents at SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. This research uses quantitative methods*

#### **Article History**

Received: Februari 2025

Reviewed: Februari 2025

Published: Februari 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

**Copyright : Author**

**Publish by : Nutricia**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*with a cross-sectional design. The research sample consisted of 130 grade 11 students who were selected using total sampling techniques. Data collection was carried out through questionnaires, and data analysis used the Multiple Linear Regression test. The research results showed that the majority of 118 respondents (90.8%) knew the negative impact of fast food, but there were still 33 respondents (25.4%) who did not reduce their consumption. Statistical analysis shows that there is a significant influence between fast food consumption and the risk of hypertension with a p-value <0.05. Excessive consumption of fast food increases the risk of hypertension by 62.5%. Individual, behavioral and environmental factors play a role in adolescent consumption patterns. Excessive consumption of fast food increases the risk of hypertension in adolescents. Therefore, further education is needed regarding healthy eating patterns and limiting fast food consumption in school and family environments.*

**Keywords:** Hypertension, Diet, Fast Food Consumption, Teenagers

## **PENDAHULUAN**

Era modern teknologi informasi dan globalisasi telah menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat, termasuk perubahan gaya hidup, khususnya pola makan.<sup>1</sup>Pangan termasuk salah satu kebutuhan pokok manusia yang tidak dapat ditunda, seperti sandang dan papan karena manusia harus memenuhi kebutuhan ini agar dapat bertahan hidup. Konsumsi makanan merupakan kebutuhan sehari-hari yang diperlukan untuk memenuhi gizi yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan manusia paling dasar.<sup>2</sup> Pemenuhan kebutuhan gizi seseorang dipengaruhi oleh tindakan dan perilaku terkait makanan, termasuk dalamnya sikap, keyakinan, dan kebiasaan makan yang menentukan jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi.<sup>3</sup>

Perilaku yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan gizinya mempengaruhi fisiologis dan psikologis, terutama terhadap pemilihan dan penggunaan bahan makanan dalam waktu dekat. Makanan yang dikonsumsi setiap hari merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan dan berkaitan dengan kebiasaan makan setiap hari.<sup>4</sup> Pada dasarnya masa remaja (10-18 tahun) merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan pubertas. Perubahan sosial adalah salah satu dari banyak perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan besar dalam pertumbuhan dan perkembangan selama masa remaja. Perubahan sosial yang dialami remaja saat ini mendorong mereka menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebaya, mencoba hal baru, dan selalu berusaha mengikuti tren. Kesehatan remaja pada masa mendatang akan dipengaruhi oleh perubahan perilaku seperti peningkatan konsumsi makanan, penurunan aktivitas fisik, dan gaya hidup malas (*sedentary*) akibatnya terkena risiko hipertensi.<sup>5</sup>

Pada era modern, banyak remaja yang lebih suka makan di restoran *fast food* karena penyajiannya yang cepat, menghemat waktu dan dapat dihidangkan di mana saja dan kapan saja, dan penyajiannya yang higienis, harganya yang terjangkau, jenis makanan yang memenuhi selera

remaja, dianggap sebagai makanan bergensi, makanan anak milenial, dan makanan gaul untuk remaja. Makanan cepat saji juga dikenal dengan sebutan *fast food* umumnya padat energi tinggi dengan ukuran porsi besar sehingga mengakibatkan konsumsi kalori berlebih. Selain itu, *fast food* mengandung tingkat asam lemak trans yang tinggi mengandung sekitar 5-60% asam lemak trans dari satu porsi *fast food*.<sup>6</sup> *Fast food* termasuk makanan yang bisa diakses dengan cepat dan mudah diproses kapanpun, seperti ayam goreng, pizza, hamburger, kentang goreng, pasta, nugget, hot dog, dan lainnya.<sup>7</sup>

Remaja membutuhkan berbagai jenis nutrisi berdasarkan aspek biologis dan psikologis. Secara biologis, remaja harus memiliki asupan nutrisi yang seimbang dengan aktivitasnya. Dibandingkan dengan anak-anak, remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral dari energi yang dikonsumsi. Secara psikologis, remaja tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan ketika mereka membuat keputusan. Remaja juga memperhatikan hal-hal lain, seperti orang-orang di sekitar mereka, budaya hedonistik, dan lingkungan sosial. Hal ini berdampak besar pada kebutuhan nutrisi remaja. Hal ini juga disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan nutrisi selama pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, jumlah makanan yang dikonsumsi oleh remaja akan dipengaruhi oleh perubahan dalam gaya hidup dan kebiasaan makan.<sup>8</sup>

Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF), banyak remaja melewatkan sarapan, dan mengurangi konsumsi buah, sayuran, ikan, dan produk susu, serta mengonsumsi camilan ringan tinggi gula, garam dan lemak jenuh. Sekitar 21% remaja yang sekolah mengonsumsi sayur kurang dari sekali sehari, 34% makan buah kurang dari sekali sehari, 42% minum minuman ringan setiap hari, dan 46% mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya setiap minggu. Remaja mengalami perubahan kebiasaan makan, misalnya lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji karena memiliki layanan yang cepat dan mudah diakses. Hal ini diketahui menyebabkan peningkatan penyakit tidak menular dan degeneratif. Penyakit tidak menular yang paling umum terjadi akibat pola makan dan aktivitas fisik yaitu penyakit hipertensi.<sup>9</sup>

Hipertensi termasuk penyakit yang menjadi perhatian kesehatan masyarakat karena merupakan salah satu penyumbang utama beban penyakit dan kematian global.<sup>10</sup> Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering dianggap normal, namun hipertensi dikenal sebagai "*the silent killer*" karena diketahui tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru mengetahui ketika timbul komplikasi. Disisi lain, banyak penyandang hipertensi yang menganggap pusing dan nyeri kepala sebagai indikasi tekanan darah sedang tinggi, sehingga menganggap tekanan darahnya normal meskipun tidak merasakan sakit kepala.<sup>11</sup>

Institut Nasional Jantung, Paru, dan Darah di Indonesia menyatakan bahwa sekitar separuh individu yang menderita hipertensi tidak menyadari penyakitnya.<sup>12</sup> Kelompok usia lanjut merupakan kelompok umum yang mudah terjangkit hipertensi. Namun, beberapa penelitian menyatakan terjadinya peningkatan prevalensi terkait kondisi hipertensi pada usia remaja dan dewasa muda.<sup>13</sup>

Hipertensi terbagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yakni hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder terjadi akibat penyebab yang jelas seperti akibat stenosis arteri renalis. Sedangkan, hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui

penyebabnya. Hipertensi primer diperkirakan disebabkan oleh faktor keturunan, ciri perseorangan yang mempengaruhi timbulnya hipertensi adalah umur (jika umur bertambah maka tekanan darah meningkat), jenis kelamin (pria lebih tinggi dari perempuan) dan ras (ras kulit hitam lebih banyak dari kulit putih) dan faktor kebiasaan hidup yang terdiri dari konsumsi garam yang tinggi, kegemukan atau makan berlebihan, stres, merokok, minum alkohol, minum obat-obatan.<sup>14</sup>

Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang dapat dicegah untuk penyakit kardiovaskular dan semua penyebab kematian di seluruh dunia.<sup>15</sup> Meskipun angka hipertensi tinggi, penurunan tekanan darah pada suatu populasi dapat memberikan manfaat penting dan signifikan bagi kesehatan populasi. Sebuah meta analisis tahun 2021 menunjukkan bahwa setiap penurunan tekanan darah sistolik (SBP) sebesar 5 mmHg mengurangi risiko kejadian kardiovaskular mayor sebesar 10%. Telah banyak penelitian tentang faktor risiko genetik dan gaya hidup untuk hipertensi. Misalnya, mengubah faktor risiko, seperti obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, pola makan yang mengandung banyak natrium dan sedikit kalium, serta konsumsi alkohol, dapat menurunkan tekanan darah.<sup>16</sup>

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) lebih dari 30% populasi orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Menurut Riskesdas (2023) prevelensi hipertensi pada penduduk Indonesia sebesar 34,1% dengan angka tertinggi terletak di Kalimantan Selatan. Provinsi Banten, prevelensi hipertensi tercatat sebesar 9,5% atau menempatkannya di urutan keenam. Kota Tangerang Selatan, angka prevelensi hipertensi meningkat dari 15,9% pada tahun 2022 menjadi 16,1% pada tahun 2023. Berdasarkan Hasil Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan, jumlah penderita hipertensi meningkat dari 5,6% (2020) menjadi 10,7% (2021) dan menduduki posisi ketiga di Provinsi Banten (Dinas Kesehatan, 2023). Data untuk bulan Juni 2022 dari Puskesmas Pamulang Barat menunjukkan bahwa kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) tertinggi yaitu hipertensi dengan total 6838 kasus.<sup>17</sup>

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui observasi langsung ke sekolah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang dengan hasil temuan yang menyatakan bahwa terdapat beberapa siswa yang memakan makanan cepat saji seperti gorengan dan lain sebagainya. Berdasarkan penjelasan pada latar belakang menunjukan bahwa konsumsi *fast food* dan risiko hipertensi pada remaja. Fokus utama pada penelitian ini adalah konsumsi *fast food* yang berlebihan tidak hanya memenuhi kebutuhan instan, tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan metabolik khususnya dalam meningkatkan risiko hipertensi. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Terhadap Risiko Hipertensi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang tahun 2025".

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang pada bulan November 2024 sampai Januari 2025 dengan menggunakan metode kuantitatif dan rancangan *Cross-sectional* dengan tujuan mengetahui pengaruh konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) terhadap risiko hipertensi pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan data primer pada penelitian yang diambil langsung oleh sumber penelitian

melalui pengisian kuesioner dengan cara pengumpulan data di lapangan. Kuesioner dalam penelitian ini berisi variabel independen pola konsumsi *fast food* yang terdapat indikator pertanyaan yaitu variabel faktor individu, faktor perilaku, dan faktor lingkungan, sedangkan variabel dependen yaitu risiko hipertensi pada remaja.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang tahun 2024 sebanyak 230 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja kelas 11 yang terbagi atas 4 jurusan dan 7 kelas. Namun, berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, diputuskan bahwa sampel hanya akan diambil dari 4 kelas dengan mempertimbangkan kesesuaian antara kriteria sampel dengan subjek dan tujuan penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Regresi Linear Berganda.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu remaja yang memiliki riwayat konsumsi *fast food* minimal 2 kali dalam seminggu dalam kurun waktu 1 bulan terakhir dan remaja yang bersekolah di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu remaja yang tidak memiliki riwayat konsumsi *fast food* selama 2 kali dalam seminggu dalam kurun waktu 1 bulan terakhir. Peneliti mendapat persetujuan layak etik dari institusi pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta untuk melakukan penelitian dengan nomor surat No.10.212.B/KEPK-FKMUMJ/XII/2024.

## HASIL

**Tabel 1. Hasil Karakteristik Responden**

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>1.</b>	<b>Usia</b>		
	13-15 tahun	3	2,3
	16-18 tahun	125	96,2
	19-21 tahun	2	1,5
<b>2.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	63	48,5
	Perempuan	67	51,5
<b>3.</b>	<b>Kelas</b>		
	11	130	100

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden dari 130 responden didapatkan bahwa hipertensi pada remaja, di mana usia 16-18 tahun sebesar 96,2%, perempuan sebesar 51,5%, dan kelas 11 sebesar 100%.

**Tabel 2. Hasil Analisis Univariat**

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>1.</b>	<b>Faktor Individu</b>		
	Positif (>26)	118	90,8
	Negatif (<25)	12	9,2
<b>2.</b>	<b>Faktor Perilaku</b>		
	Positif (>14)	97	74,6
	Negatif (<13)	33	25,4

<b>3. Faktor Lingkungan</b>		
Positif (>14)	117	90,0
Negatif (<13)	13	10,0
<b>4. Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja</b>		
Positif (>14)	119	91,5
Negatif (<13)	11	8,5

Berdasarkan tabel 2, faktor individu menunjukkan bahwa mayoritas 118 responden (90,8%) memiliki kategori positif (>26), sedangkan hanya 12 responden (9,2%) yang berada dalam kategori negatif (<25). Pada faktor perilaku, sebagian besar 97 responden (74,6%) memiliki skor positif (>14), sedangkan 13 responden (25,4%) lainnya termasuk dalam kategori negatif (<13).

Faktor lingkungan juga menunjukkan proporsi yang tinggi pada kategori positif (>14) dengan 117 responden (90,0%), sementara hanya 13 responden (10,0%) yang memiliki kategori negatif (<13). Selain itu, dalam faktor risiko hipertensi pada remaja, sebanyak 119 responden (91,5%) masuk dalam kategori positif (>14), sedangkan 11 responden (8,5%) sisanya berada pada kategori negatif (<13). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki faktor individu, perilaku, dan lingkungan yang positif, serta memiliki risiko hipertensi yang tinggi.

**Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat**  
Hasil Regresi Linear Sederhana

Variabel Bebas (X)	$\beta$	R	T	Sig	Ket
Constant	23,777		6,609	0,000	Berpengaruh positif dan signifikan
Pola Konsumsi Fast Food	2,477	0,790	14,597	0,000	
R Square= 0,625					

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, berdasarkan data dari 130 remaja yang menjadi responden dalam penelitian, terdapat tiga faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food* yaitu faktor individu, faktor perilaku, dan faktor lingkungan. Hasil analisis dari kuesioner menunjukkan bahwa 118 remaja (90,8%) mengetahui dampak mengkonsumsi *fast food*, sementara 12 remaja (9,2%) kurang mengetahui dampak mengkonsumsi *fast food*, sehingga dapat disimpulkan berdasarkan faktor individu remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang mengetahui dampak mengkonsumsi *fast food*. Penelitian ini selaras dengan Eliska Sari dan Rio Pranata (2024), menunjukkan bahwa frekuensi pemahaman mahasiswa tentang olahan cepat saji (*fast food*). Dapat dilihat pada aspek tahu terdapat 35 mahasiswa dengan tingkat pemahaman sedang, 1 mahasiswa dengan tingkat pemahaman rendah, dan tidak ada mahasiswa dengan tingkat pemahaman tinggi. Pada aspek memahami terdapat 14 mahasiswa dengan tingkat pemahaman tinggi, 22 mahasiswa dengan tingkat pemahaman sedang, dan tidak ada mahasiswa dengan tingkat pemahaman rendah. <sup>18</sup>

Pada faktor perilaku, remaja cenderung menghindari konsumsi *fast food*, hal ini ditunjukkan dari data yang diperoleh bahwa 97 remaja (74,6%), sedangkan 33 remaja (25,4%) tidak mengurangi konsumsi *fast food*. Penelitian ini berbanding terbalik yang dilakukan oleh Trisna Juansyah (2024), hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi *junk food* pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Selat Nasik Kabupaten Belitung untuk siswa dengan perilaku konsumsi *junk food* yang buruk lebih banyak pada siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 32 orang (57,1%) dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan siswa dengan perilaku konsumsi *junk food* yang baik lebih banyak pada siswa dengan kategori pengetahuan yang baik sebanyak 42 orang (62,7%). Hasil uji statistik diperoleh nilai ( $p=0,028$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SDN di Kecamatan Selat Nasik Kabupaten Belitung Tahun 2023.<sup>19</sup>

Pada faktor lingkungan, dukungan keluarga dan teman sebaya juga berperan dalam mengurangi konsumsi *fast food*, hal ini ditunjukkan dari data yang diperoleh bahwa 117 remaja (90,0%) mendapatkan dukungan, sementara 13 remaja (10,0%) tidak mendukung mengurangi konsumsi *fast food*. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Hateriah, Sarkiah, dan Esti Yuandari (2024), yang menekankan pentingnya faktor lingkungan sosial dalam mempengaruhi perilaku seseorang, dalam konteks ini lingkungan sosial siswa mencakup orang tua, teman sebaya dan media informasi. Orang tua berperan penting dalam perkembangan anak, terutama dalam hal membimbing anak dalam menghadapi segala bentuk perubahan yang terjadi.<sup>20</sup>

Masa remaja merupakan tahap individu beralih dari masa kanak-kanak, biasanya disertai dengan perubahan gaya hidup, pola pikir, tingkat emosi, dan cara pandang terhadap berbagai hal, termasuk perilaku dalam konsumsi makanan. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh orang tua terhadap perilaku siswa dalam mengkonsumsi *fast food*, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p$  value 0,92. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua memperhatikan pola makan anak dengan tidak menyiapkan sarapan berupa *fast food*. Penelitian lain oleh Yetmi, Harahap, and Lestari (2021), mendukung temuan ini bahwa faktor yang mempengaruhi siswa mengkonsumsi *fast food* adalah teman sebaya karena sering mengkonsumsi *fast food* di dalam kelas, maka aroma dari *fast food* yang harum dan bentuk yang menarik membuat siswa lainnya tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang sama.<sup>21</sup> Berdasarkan uji bivariat mengenai risiko hipertensi pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, dari data kuesioner didapatkan sebagian besar 119 remaja (91,5%) mengerti ataupun memahami cara mencegah risiko hipertensi. Penelitian ini sebelumnya dilakukan oleh Selviana dan Nurmaliyati (2023) menunjukkan hubungan antara konsumsi *fast food* dengan risiko hipertensi. Temuan ini sejalan dengan data yang ada, dimana proporsi remaja yang memahami cara mencegah risiko hipertensi lebih tinggi. Mengindikasikan adanya kesadaran yang cukup baik mengenai risiko kesehatan pada kalangan remaja. Meskipun pemahaman umumnya cukup baik, masih ada sebagian kecil 11 remaja (8,5%) yang belum memahami sepenuhnya cara mencegah hipertensi. Data tersebut menunjukkan bahwa upaya edukasi mengenai gaya hidup sehat terkait pencegahan penyakit kronis seperti hipertensi perlu terus ditingkatkan.<sup>22</sup>

Penelitian Pardede dan Setyanto (2019) di Jakarta Pusat, menganalisis berbagai faktor risiko terkait hipertensi remaja. Hasil uji menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan faktor risiko riwayat hipertensi keluarga memiliki  $p\text{ value} = 0,0012$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi keluarga terhadap kejadian hipertensi pada remaja. Diperoleh nilai OR pada remaja dengan riwayat hipertensi keluarga sebesar 2,69 (95% CI 1,20-6,02). Nilai tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan riwayat hipertensi keluarga berpeluang mengalami hipertensi 2,69 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga. Selain itu, ditemukan bahwa kegemukan ( $p\text{ value} < 0,001$ ) memiliki hubungan yang signifikan dengan hipertensi. Diperoleh OR pada remaja dengan kegemukan sebesar 6,57 (95% CI 2,99- 14,43) yang menunjukkan bahwa remaja dengan kegemukan memiliki risiko 6,57 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi. Sedangkan jenis kelamin ( $p\text{ value} = 0,119$ ), berat lahir rendah ( $p\text{ value} = 0,64$ ), ras ( $p\text{ value} = 1,000$ ), aktivitas fisik ( $p\text{ value} = 1,216$ ), dan kebiasaan merokok ( $p\text{ value} = 0,298$ ) tidak memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi.<sup>23</sup>

Hasil penelitian ini selaras yang dilakukan di Universitas Samudra, Meurandeh, Kota Langsa, Nangroe Aceh Darusalam didapatkan 32 responden dimana data yang diperoleh menunjukkan bahwa pengaruh pola makan baik dengan kategori tekanan darah tinggi normal (tidak berisiko penyakit hipertensi) sebanyak 10 (31,25%) responden dan pengaruh pola makan dengan kategori yang berisiko hipertensi 22 (68,75%) responden.<sup>24</sup>

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh pola konsumsi *fast food* terhadap risiko hipertensi pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Hal ini ditunjukkan dengan besarnya pengaruh konsumsi *fast food* terhadap risiko hipertensi sebesar 62,5%, serta nilai t-hitung variabel Pola Konsumsi *Fast Food* (14,597) >t-Tabel (1. 65666) dan nilai signifikan yaitu  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_a$  yang berbunyi variabel Pola Konsumsi *Fast Food* ada pengaruh Konsumsi *Fast Food* terhadap Risiko Hipertensi pada Remaja yang berarti mempunyai pengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap Risiko Hipertensi pada Remaja diterima, sedangkan  $H_0$  yang berbunyi variabel Pola Konsumsi *Fast Food* tidak mempunyai pengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap Risiko Hipertensi pada remaja ditolak.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Selviana dan Nurmaliyati (2023), dimana hasil analisis bivariat menggunakan *Chi Square* menghasilkan nilai  $p\text{ value} = 0,002 (< 0,05)$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan hipertensi di SMK Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur tahun 2023. Hal ini disebabkan siswa/I kelas X dan XI menjadi terbiasa mengkonsumsi makanan siap saji serta menjalani gaya hidup yang tidak sehat, seperti jarang berolahraga dan mengkonsumsi *junk food* dengan terus menerus akibatnya semakin rentan terhadap hipertensi.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyu Nurkhofifah dan Natalia Desy Putriningtyas (2023) yang menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada remaja dengan menggunakan uji statistik *chi-square* didapatkan nilai  $p = 0,973 (< 0,05)$ , sehingga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMA Negeri 3 Semarang.<sup>25</sup>

## KESIMPULAN

Pada penelitian ini bertujuan untuk membuktikan rumusan masalah penelitian yaitu pengaruh konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) terhadap kejadian risiko hipertensi pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang tahun 2025.

- 1) Karakteristik remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, berdasarkan usia 16-18 tahun terdapat 96,2%, usia 13-15 tahun terdapat 2,3%, dan paling sedikit usia 19-21 tahun terdapat 1,5%. Diketahui paling banyak jenis kelamin terdapat pada perempuan (51,5%) dan jenis kelamin laki-laki (48,5%) pada kelas 11.
- 2) Hasil analisis dari kuesioner yang dibagikan kepada 130 responden, diketahui sebanyak 118 remaja (90,8%) mengetahui dampak mengkonsumsi *fast food* dan sisanya sebanyak 12 remaja (9,2%) kurang mengetahui dampak mengkonsumsi *fast food*, sehingga dapat disimpulkan berdasarkan faktor individu remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang mengetahui dampak mengkonsumsi *fast food*. Dalam faktor perilaku remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang cenderung menghindari mengkonsumsi *fast food* hal ini dibuktikan dari data yang diperoleh sebanyak 97 remaja (74,6%) dan sisanya sebanyak 33 remaja (25,4%) tidak mengurangi konsumsi *fast food*.
- 3) Dari data kuesioner didapatkan sebagian besar 119 remaja (91,5%) mengerti ataupun memahami cara mencegah risiko hipertensi dan ada sebagian kecil 11 remaja (8,5%) yang belum memahami sepenuhnya cara mencegah hipertensi.
- 4) Adanya pengaruh pola konsumsi *fast food* terhadap risiko hipertensi pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang.

## SARAN

Sebagian besar remaja menghabiskan waktunya di sekolah maka alangkah baik membatasi untuk membeli *fast food*. Selain itu, didukung dengan pengetahuan yang baik diharapkan dapat mengaplikasikan ilmunya dalam kehidupan sehari-hari dan menerapkan kebiasaan makan yang sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan serta guru SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, serta responden yang telah membantu dan mendukung dalam pelaksanaan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mazwan MZ, Imran MI, Mumpuni G. Selera Penduduk Kota Terhadap Fast Food (Studi Kasus Konsumen 7sevenchicken Malang, Indonesia). *J Agribisnis Indones*. 2022;10(2):289–98.
- Alfora D, Saori E, Fajriah LN. Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA J Ilm Kesehat*. 2023;2(1):43–9.
- Dewi NP. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Sdn 03 Junjung. *Universitas Muhammadiyah Surabaya*. 2021;26(4):1–37.
- Yuniar M, Setiawati T, Fatmawati A. Pola Makan Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah. *J Keperawatan [Internet]*. 2021;13(1):225–34. Available from:

- <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/507>
- Luo B, Zhang J, Hu Z, Gao F, Zhou Q, Song S, et al. Diabetes-related behaviours among elderly people with pre-diabetes in rural communities of Hunan, China: A cross-sectional study. *BMJ Open*. 2019;8(1):1–9.
- Nisa H, Fatimah IZ, Oktovianty F, Rachmawati T, Azhari RM. Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelit dan Pengemb Kesehat*. 2021;31(1):63–74.
- Ranggayuni E, Aini N. Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan Fakultas Kesehatan Masyarakat , Institut Kesehatan Hevetia Medan. *Jumantik [Internet]*. 2021;6(3):278–84. Available from: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/9977>
- Pamelia I, Kesehatan DP, Perilaku I, Kesehatan F. PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. 2019.
- Astutisari IDAEC, AAA Yuliaty Darmini AYD, Ida Ayu Putri Wulandari IAPW. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *J Ris Kesehat Nas*. 2022;6(2):79–87.
- Alinaitwe B, Amanyanya C, Muwanguzi PA, Ngabirano TD. Prevalence of Risk Factors for Hypertension Among Faculty at an Urban University in Uganda. *Integr Blood Press Control*. 2024;17(January 2024):1–11.
- Muliadi D, Riduansyah M, Tasalim R, Mahmudah R. EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA GENJAH KUNING (COCOS NUCIFERA) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER Darmah. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal [Internet]*. 2024;14(2):581–8. Available from: <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Anitasari. “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”. 18/05/2019 [Internet]. 2019; Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Al S et. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Jppkmi. 2020;1(186):2.
- Rahmawati R, Kasih RP. Hipertensi Usia Muda. *Galen J Kedokt dan Kesehat Mhs Malikussaleh*. 2023;2(5):11.
- Arifin B, Zaenal S, Irmayani. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2020;15(3):227–31.
- Mills T Katherine, Stefanescu Andrei HJM. The global epidemiology of hypertension. *Healthy*. 2021;176(1):100–106.
- Sari E, Pranata R. Pemahamam Mahasiswa tentang Olahan Cepat Saji (Fast food). *J Pendidik Kesehat Rekreasi*. 2024;10(1):85–92.
- Rachman BN, Mustika IG, Kusumawati IGAW. *Jurnal Gizi Indonesia: The Indonesian Journal of Nutrition*. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr [Internet]*. 2017;6(1):9–16. Available from: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/17749/12608>
- Juansyah T. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Junk Food Pada Siswa

- Sekolah Dasar Di Kecamatan Selat Nasik Kabupaten Belitung Tahun 2023. *Coping Community Publ Nurs.* 2024;12(1):82.
- Hateriah, St, Sarkiah, Yuandari E et. al. Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Pendekatan Social Cognitive Theory Upaya Preventif Obesitas Pada Siswa SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. *Din Kesehat J Kebidanan Dan Keperawatan.* 2024;15(1):30–42.
- Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, Erintya Asanti. Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *J Vent.* 2024;2(2):110–20.
- Selviana S, Nurmaliyati N. The Influence of Ready-To-Eat Food Consumption Behavior on the Risk of Hypertension Among Adolescents at SMK Perguruan Rakyat 2 Jakarta. *MAHESA Malahayati Heal Student J.* 2023;3(8):2212–25.
- Pardede SO, Setyanto DB. Prevalence and Factors that Influence Hypertension in Adolescents in Central Jakarta. *Am J Clin Med Res [Internet].* 2019;5(4):43–8. Available from: <http://pubs.sciepub.com/ajcmr/5/4/1>
- Ali Akbar M, Zunita N, Shinta Zahara A, Pepayosa E. Hubungan Pola Makan Terhadap Resiko Penyakit Hipertensi pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Samudra (The Relationship Between Diet And The Risk Of Hypertension In Biology Education Students Of Samudra University). 2024;13(2):184–90.
- Nurkhofifah SW, Putriningtyas ND. Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Status Gizi, Konsumsi Fast food, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Ijphn [Internet].* 2023;3(3):402–7. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>