

THE INFLUENCE OF READY-TO-EAT FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR ON THE RISK OF HYPERTENSION AMONG ADOLESCENTS AT SMK PERGURUAN RAKYAT 2 JAKARTA

Selviana^{1*}, Nurni Nurmaliyati²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Email korespondensi: selvianayeye@gmail.com

Disubmit: 25 Juni 2023

Diterima: 10 Juli 2023

Diterbitkan: 16 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10725>

ABSTRACT

Ready meals are also known as types of food that are made in a practical and fast way that are not nutritious. Consuming junk food can also interfere and damage health as it can cause diabetes mellitus, hypertension, coronary heart disease, and cancer. The purpose of conducting this study was to determine the effect of consumption behavior of ready-to-eat foods on the risk of hypertension. Data collection by distributing questionnaire sheets, this research design is descriptive with a cross sectional approach. Based on bivariate tests regarding the relationship between hypertension and consuming junk food, it was found that there were 11 and Yes (knowing) about hypertension (61.1%) and there were 7 respondents who consumed junk food with 38.9% results. There were 11 respondents who did not understand about hypertension with a score (50.0%) and who did not consume junk food there were 19 respondents (45%). From the results of bivariate analysis obtained p value = 0.002 (< 0.05) thus it can be said that there is a significant relationship between junk food diet and hypertension. From the results of this study, it is expected for all students and students of grade X and XI of Smk Perguruan Rakyat 2 to be able to change a healthy lifestyle by not consuming ready-to-eat.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Junk Food, Consuming Ready-To-Eat*

ABSTRAK

Makanan siap saji juga dikenal sebagai jenis makanan yang dibuat dengan cara yang praktis dan cepat yang tidak bergizi. Mengonsumsi junk food juga dapat mengganggu dan merusak kesehatan seperti dapat menyebabkan diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan kanker. Tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perilaku konsumsi makanan siap saji terhadap resiko penyakit hipertensi. Pengambilan data dengan menyebarkan lembar kuesioner, desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Berdasarkan uji bivariat mengenai hubungan hipertensi dengan mengonsumsi junk food didapatkan bahwa yang mengerti tentang hipertensi ada 11 dan Ya (mengetahui) tentang hipertensi (61,1%) dan ada 7 responden yang mengonsumsi junk food dengan hasil 38,9%. ada 11 responden yang tidak mengerti tentang penyakit hipertensi dengan nilai (50,0%) dan yang tidak mengonsumsi junk food ada 19 responden

(45%). Dari hasil analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,002 ($< 0,05$) dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan junk food dengan hipertensi. Dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi seluruh siswa dan siswi kelas X dan XI SMK Perguruan Rakyat 2 untuk dapat merubah pola hidup sehat dengan tidak mengonsumsi makanan siap saji.

Kata Kunci: Hidup Sehat, Junk Food, Mengonsumsi Makanan Siap Saji

PENDAHULUAN

Dengan kemajuan teknologi saat ini manusia menjadi tidak dapat terpisahkan dari perkembangan teknologi. Kemajuan dalam bidang informasi dan komunikasi, serta bidang ekonomi, sosial, dan budaya, mulai tidak dapat dikendalikan lagi. Perilaku gaya hidup baru diciptakan oleh kemajuan di era kontemporer. Masyarakat modern adalah transformasi dari masyarakat tradisional menjadi masyarakat yang lebih maju, yang dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan cara berpikir. Ini dapat secara tidak sadar mengubah gaya hidup dan pola konsumsi manusia secara instan. Sebagai hasil dari perubahan dan perkembangan zaman, segala sesuatu dapat diakses dan dilakukan dengan mudah, khususnya dalam hal gaya hidup dan konsumsi (Mambela 2020).

Fast food juga dikenal sebagai makanan siap saji adalah jenis makanan yang dikemas secara menarik disajikan dengan mudah dan dibuat dengan cara yang sederhana oleh industri pengolahan makanan yang menggunakan teknologi tinggi dan mengandung zat adiktif untuk membuat makanan tetap awet dan memberi aneka rasa untuk jenis makanan yang akan dikonsumsi oleh konsumen. Makanan siap saji juga dikenal sebagai jenis makanan yang dibuat dengan cara yang praktis dan cepat (Nurdiansyah 2019).

Makanan siap saji juga dikenal sebagai "junk food" adalah makanan yang dapat dimakan dengan cepat dan mudah diakses. Memperoleh makanan siap saji di toko membuatnya lebih mudah untuk mendapatkan variasi makanan yang sesuai dengan selera dan kemampuan finansial. Selain itu, pengolahan dan penyiapannya lebih cepat dan mudah, sehingga cocok bagi mereka yang tidak memiliki waktu untuk memasak makanan sendiri. Makanan disajikan dengan cara yang praktis atau diolah dengan cara yang sederhana. Industri pengolahan pangan biasanya menggunakan teknologi tinggi untuk membuat makanan ini dan menambahkan berbagai zat adiktif untuk mempertahankan dan memberikan cita rasa yang enak seperti mie instan, nugget, atau makanan sarapan biasanya digunakan.

Menurut data yang dirilis oleh World Health Organization (WHO), hipertensi adalah salah satu penyebab kematian dini tertinggi di seluruh dunia. Sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi pada tahun 2020, dan hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di seluruh dunia. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi dengan perkiraan kematian 9,4 juta orang setiap tahunnya, termasuk di Indonesia.

Menurut Departemen Kesehatan RI (2018)

Di antara kota-kota di Jawa Barat, Kota Bogor mencatat kasus hipertensi tertinggi pada tahun 2017 dengan 46.041 kasus. Menurut Dinkes Kota Bogor (2019) ada enam kecamatan di Kota Bogor: Kecamatan Tanah Sereal, Kecamatan Bogor Utara, Kecamatan Bogor Barat, Kecamatan Bogor Selatan, dan Kecamatan Bogor Timur. Dari semua kecamatan tersebut, Kecamatan Bogor Barat adalah yang paling banyak mengalami hipertensi.

Tidak ada gejala atau keluhan hipertensi disebut sebagai "penjahat tanpa suara". Hipertensi juga merupakan penyakit yang ditandai dengan tekanan darah lebih tinggi dari normal seperti tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi adalah penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan tetapi hanya dapat dikendalikan dan membutuhkan pengobatan jangka panjang atau bahkan seumur hidup. Jika seseorang tidak mematuhi pengobatan (Cahyadi et al. 2021)

Penyakit hipertensi tidak hanya beresiko untuk lansia namun di era modern saat ini banyak remaja yang beresiko hipertensi, Banyak masyarakat yang tidak sadar bahwa resiko hipertensi bukan disebabkan oleh faktor usia, hipertensi bisa beresiko pada usia remaja yang bisa disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat dan sering mengonsumsi makanan siap saji.

Berdasarkan latar belakang diatas penelitian ini mencari tahu apakah ada hubungan antara pengaruh mengonsumsi makanan siap saji terhadap resiko hipertensi dikalangan remaja.

KAJIAN PUSTAKA

Makanan Siap Saji

Makanan siap saji juga disebut makanan yang kurang nutrisi dan tidak sehat yang dapat menyebabkan penyakit seperti diabetes, hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner, dan kanker. Tidak diragukan lagi rasanya yang enak membuat remaja lebih suka makan makanan siap saji daripada makanan sehat lainnya.

Saat ini, banyak toko yang menjual makanan cepat saji. Remaja sering terlihat di restoran cepat saji karena mereka aktif berinteraksi dengan orang-orang sebaya mereka. Makanan cepat saji yang tinggi lemak dan kalori dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan pada remaja jika dikonsumsi terlalu sering. Makanan cepat saji juga disebut sebagai junk food, yang berarti makanan yang kurang nutrisi dan tidak sehat yang dapat menyebabkan diabetes, hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner, dan kanker. Tidak dapat dipungkiri bahwa rasa makanan cepat saji ini membuat remaja lebih suka makan makanan cepat saji daripada makanan bergizi lainnya.

Bahaya Fast Food

Berikut efek samping fast food untuk kesehatan:

a) Meningkatkan tekanan darah

Makanan siap saji biasanya mengandung banyak natrium, yang mempertahankan dan meningkatkan rasanya. Makanan yang mengandung banyak natrium dapat meningkatkan tekanan darah, yang dapat menimbulkan tekanan pada sistem kardiovaskular. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko stroke, gagal jantung, dan serangan jantung.

b) **Obesitas**

Makanan siap saji juga mengandung lemak yang berbahaya bagi tubuh dan orang yang obesitas berisiko terkena penyakit kolestrol dan lainnya.

c) **Gangguan pencernaan**

Makanan siap saji dan makanan tinggi garam akan menyebabkan perut kembung dan membengkak karena tubuh menyerap terlalu banyak air.

Konsep Hipertensi**Definisi**

Hipertensi sering mengakibatkan kondisi berbahaya yang sering kali tidak dikenali dan sering kali tidak menimbulkan keluhan. Tekanan darah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan komplikasi, tetapi hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala. Pola makan dan stres juga dapat memengaruhi hipertensi. Menjaga pola makan yang tidak sehat dan mengurangi stres dapat membantu mencegah dan mengendalikan hipertensi (Kurniawan, 2019).

Jumlah kematian dan risiko komplikasi yang terkait dengan penyakit darah tinggi meningkat setiap tahunnya. Penyebabnya adalah hipertensi yang sering terjadi pada usia lanjut di daerah berpenghasilan rendah. Solusi terbaik untuk hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi, mengurangi risiko komplikasi, dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler (E Suprayitno & Wahid, 2019).

Pertanyaan Penelitian

a. Apakah makanan siap saji berpengaruh terhadap penyakit hipertensi ?

b. Apakah ada pengaruh jangka panjang apabila terus menerus mengonsumsi makanan siap saji?

c. Bagaimana upaya pencegahan para remaja untuk tidak terus menerus mengonsumsi makanan siap saji?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki dua tujuan penelitian yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

a. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh mengonsumsi makanan siap saji terhadap risiko hipertensi pada remaja

b. Tujuan khusus

1. Diketuinya makanan siap saji berisiko terhadap penyakit hipertensi.
2. Diketuinya ada dampak jangka panjang apabila terus menerus mengonsumsi makanan siap saji
3. Diketuinya upaya pencegahan para remaja untuk tidak terus menerus mengonsumsi makanan siap saji.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode analitik untuk mengetahui hubungan antara makanan siap saji (fast food) terhadap penyakit hipertensi dengan menggunakan pendekatan disain "Cross Sectional" dengan ini pengambilan data antara variabel sebab (independen) Faktor-faktor yang mempengaruhi makanan siap saji terhadap risiko hipertensi pada remaja. Maupun variabel akibat (Dependen) pencegahan makanan siap saji yang di ukur dalam waktu bersamaan.

HASIL**1. Analisis Univariat****Tabel 1 Distribusi Gambaran Hipertensi Pada Remaja SMK 2023**

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	23	57,7
2.	Tidak	17	42,5
Total		40	100

Berdasarkan hasil data penelitian yang dilakukan didapatkan data dari 40 remaja mengetahui tentang hipertensi dengan jumlah

responden 23 orang dan persentase sebesar 57,5% sedangkan yang tidak mengetahui hipertensi sebanyak 17 responden 42,5%

Tabel 2 Distribusi Gambaran perilaku makan pada remaja sekolah

No.	Perilaku makan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	32	80
2.	Tidak	8	20
Total		40	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil dari 40 responden remaja sekolah dibekali diketahui bahwa 32 respon lebih sering mengkonsumsi makanan siap saji/junk food sehingga

mendapat nilai persentase sebesar 80% sedangkan respon remaja sekolah yang tidak atau jarang mengkonsumsi makanan siap saji ada 8 responden dengan persentasi 20%.

Tabel 3 Gambaran jumlah uang saku

No.	Uang jajan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	27	67,5
2.	Tidak	13	32,5
Total		40	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil dari 40 responden remaja sekolah dibekali terdapat 27 responden yang mendapatkan uang saku diatas rata rata dan sering membeli makanan siap

saji/junk food dengan persentase sebesat 67,5% dan terdapat 13 responden yang mendapatkan uang saku normal atau standar uang saku anak sekolah dengan persentasi 32,5%

Tabel 4. Gambaran remaja aktif

No.	Kegiatan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	28	70
2.	Tidak	12	30
Total		40	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil dari 40 responden remaja sekolah dibekasi didapatkan data sebanyak 28 responden atau setara dengan persentase 70% bahwa remaja sekolah dibekasi banyak mengikuti

kegiatan diluar jam sekolah yang dapat menyebabkan mereka mengkonsumsi makanan siap saji/junk food .sedangkan 12 orang responden atau setara dengan 30% tidak memiliki kegiatan aktif diluar jam sekolah.

Analisa Bivariate

Tabel 5. Uji chi square

No.	Hipertensi	Junk food						<i>p. value</i>
		Ya		Tidak		Total		
		F	%	F	%	F	%	
1	Ya	11	61,1%	7	38,9%	18	100	0,002
2	Tidak	11	50,0%	11	50%	22	100	
Total		22	55,0%	19	45%	40	100	

Berdasarkan tabel diatas terlihat uji bivariat mengenai hubungan hipertensi dengan mengkonsumsi makanan junk food didapatkan bahwa yang mengerti tentang hipertensi ada 11 dan Ya (mengetahui) tentang hipertensi (61,1%) dan ada 7 responden yang mengkonsumsi junk food dengan hasil 38,9% . ada 11 responden yang tidak mengerti

tentang penyakit hipertensi dengan nilai (50,0%) dan yang tidak mengkonsumsi junk food ada 19 responden (45%).

Dari hasil analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,002 (< 0,05) dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan junk food dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Analisi Univariat

Gambaran Hipertensi Smk Perguruan Rakyat 2

Berdasarkan analisis univariat dapat diketahui siswa dan siswi Smk

Perguruan Rakyat 2 berdasarkan gambaran hipertensi dari 40 responden, terdapat 23 responden yang mengetahui tentang hipertensi persentase sebesar (57,5%) dan terdapat 17 responden yang tidak mengetahui hipertensi (42,5%).

Tekanan darah yang meningkat di arteri dikenal sebagai hipertensi, yaitu dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah kondisi yang mengganggu sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah tinggi yang melampaui batas normal. Karena itu, "hiper" berarti banyak, dan "tensi" berarti tekanan atau tegangan (Musakkar & Djafar, 2021).

Kebiasaan gaya hidup yang tidak kita sadari berperan besar dalam munculnya penyakit ringan dan kronis. Gaya hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh tekanan darah tinggi. Epidemiologi masyarakat telah menyebabkan pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan yang tidak sehat sejak kecil, seperti makan makanan siap saji. Jika Anda menderita hipertensi, Anda harus makan lebih sedikit.

Mencegah dan mengontrol hipertensi dengan menjaga gaya hidup sehat, seperti mengurangi asupan garam dan lemak dan meningkatkan asupan buah dan sayur. Seperti yang diungkapkan sebelumnya oleh Tori et al. (2017), dan sesuai dengan penelitian ini individu dengan pola makan tidak sehat memiliki resiko 4,31 kali lipat lebih tinggi terkena hipertensi

dibandingkan dengan individu yang mengikuti pola makan sehat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardhina (2014) tentang "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi (fast food) Remaja Putri di SMK N 4 Surakarta 2014" menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pemilihan pola makan siap saji dengan P value = 0,004.

Gambaran perilaku makan pada Smk Perguruan Rakyat 2

Berdasarkan analisis univariat dapat diketahui siswa dan siswi Smk Perguruan Rakyat 2 berdasarkan gambaran perilaku makan dari 40 responden, terdapat 32 responden yang lebih sering mengonsumsi makanan siap saji/junk food sehingga mendapat nilai persentase sebesar (80%) sedangkan respon remaja sekolah yang tidak atau jarang mengonsumsi makanan siap saji ada 8 responden dengan persentasi (20%).

Makanan cepat saji juga dikenal sebagai "junk food" adalah makanan yang tidak bergizi yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Pola makan remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dapat dipengaruhi oleh teman sebaya mereka dan iklan makanan di berbagai media, baik cetak maupun elektronik. Iklan makanan ini juga mengandung makanan yang tidak sehat dan kekurangan nutrisi (Pamelia, 2018).

Karena mengonsumsi barang yang terkontaminasi zat kimia konsumen dapat terpapar kontaminasi berbahaya bagi kesehatan mereka. Logam berat, residu bahan kimia (seperti pestisida), residu hormon, dan antibiotik adalah contoh kontaminant. Pabrik, industri,

pembangkit listrik bertenaga nuklir, perang, dan uji coba senjata nuklir dapat menyebabkan peningkatan konsentrasi kontaminan logam berat. Selain itu, ada jenis umbi-umbian, daun, buah, dan biji tertentu yang sangat beracun karena kandungan logamnya yang tinggi, terutama seng. Kentang yang mengandung solanin juga meracuni. Sebagian besar petani tidak tahu bagaimana menangani tanaman pertanian dengan pestisida, yang dapat menjadi ancaman kesehatan yang serius. Itu juga berlaku untuk sisa antibiotik dan hormon pada hewan ternak. Digunakan hormon dan antibiotik untuk memicu pertumbuhan dan berat badan yang cepat.

Pengaruh Suplemen Hormon dan Antibiotik Tambahan pada Kesehatan Manusia Karena mengkonsumsi barang yang terkontaminasi, konsumen dapat terpapar kontaminasi berbahaya bagi kesehatan mereka. Logam berat, residu bahan kimia (seperti pestisida), residu hormon, dan antibiotik adalah contoh kontaminan. Pabrik, industri, pembangkit listrik bertenaga nuklir, perang, dan uji coba senjata nuklir dapat menyebabkan peningkatan konsentrasi kontaminan logam berat. Selain itu, ada jenis umbi-umbian, daun, buah, dan biji tertentu yang sangat beracun karena kandungan logamnya yang tinggi, terutama seng (Zn).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Amalia Rica Pratiwi yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi remaja SmP Gading Rejo tahun 2021 dan makanan siap saji (fast food). Makanan siap saji yang tinggi lemak, karbohidrat, dan natrium. Industri pangan juga membuat makanan siap saji dengan teknologi canggih dan zat adiktif untuk membuat produk

yang awet dan bercita rasa tringgi. Mengonsumsi makanan siap saji juga dapat menyebabkan penyakit seperti hipertensi dan penyakit jantung.

Gambaran jumlah uang saku remaja di Smk Perguruan Rakyat 2

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden siswa dan siswi Smk Perguruan Rakyat 2 terdapat 27 responden yang mendapatkan uang saku diatas rata rata dan sering membeli makanan siap saji/junk food dengan persentase sebesar 67,5% dan terdapat 13 responden yang mendapatkan uang saku normal atau standar uang saku anak sekolah dengan persentasi 32,5%

Pengetahuan keuangan akan membantu seseorang mencapai tujuan keuangan mereka dan meningkatkan perilaku keuangan mereka sejak awal. Dengan membuat rencana pengeluaran, Anda dapat membantu mengatur pengeluaran sesuai dengan kebutuhan dari pada keinginan. Jika pendapatan dikelola dengan baik, tentunya akan mampu membuat seseorang memenuhi kebutuhannya dan menjalani gaya hidup yang sehat. Untuk menghindari perilaku konsumtif, seseorang harus menghindari makanan siap saji atau junk food (Siregar & Simatupang, 2022).

Pendapatan yang didapat siswa dari orang tua dapat mempengaruhi gaya hidup, Terutama pola makan. Pendapatan orang tua turut berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan siap saji terhadap remaja. Karena, uang saku yang dimiliki seseorang remaja juga turut mengambil bagian dari polakonsumsi makanan siap saji. Semakin besar uang saku yang diperoleh remaja dari orang tuanya, maka akan semakin banyak dan

semakin sering pula remaja mengkonsumsi makanan siap saji. Mayoritas remaja menggunakan sebagian uang mereka setiap bulannya untuk membeli dan juga mengkonsumsi makanan siap saji.

Gambaran remaja aktif di Smk Perguruan Rakyat 2

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil dari 40 responden siswa dan siswi Smk Perguruan Rakyat 2 didapatkan data sebanyak 28 responden atau setara dengan persentase 70% bahwa remaja di Smk Perguruan Rakyat 2 banyak mengikuti kegiatan di luar jam sekolah yang bisa membuat mereka mengkonsumsi makanan siap saji/junk food sedangkan 12 responden atau setara dengan 30% tidak memiliki kegiatan aktif diluar jam sekolah.

Di sisi lain ketika kehidupan remaja dilihat dari perspektif sosial remaja, ada hal penting yang mencakup perkembangan sosial remaja, remaja mulai memperhatikan pergaulan tentang konsumsi yang ada di lingkungan mereka dan kebiasaan anak-anak di bawah usia mereka. Selanjutnya, fungsi dan perasaan komunitas baik kecil maupun besar muncul (Wijaya, 2018).

Analisa Bivariat

Berdasarkan uji bivariat mengenai hubungan hipertensi dengan mengkonsumsi makanan junk food didapatkan bahwa yang mengerti tentang hipertensi ada 11 dan YA (mengetahui) tentang hipertensi (61,1%) dan ada 7 responden yang mengkonsumsi junk food dengan hasil 38,9% . ada 11 rsponden yang tidak mengerti tentang penyakit hipertensi dengan nilai (50,0%) dan yang tidak mengkonsumsi junk food ada 19 responden (45%).

Dari hasil analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,002 (< 0,05) dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan junk food dengan hipertensi.

Makanan siap saji atau junk food sangat populer di kalangan remaja Amerika Serikat; sebuah survei yang melibatkan 4.764 remaja menemukan bahwa 75% remaja mengunjungi gerai makanan siap saji atau junk food setidaknya dua kali seminggu sebelum survei. Survei yang sama juga menemukan bahwa mereka yang menyukai makanan seperti kentang goreng, hamburger, pizza, dan kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur (Devi, 2019)

Industri pengolahan makanan modern telah berhasil meyakinkan masyarakat bahwa makanan olahan memiliki nilai gizi yang lebih tinggi dari pada yang sebenarnya. Junk food yang mengandung banyak lemak, garam, gula, dan bahan tambahan dan bahan alternatif sintetik dapat menyebabkan banyak penyakit mulai dari yang ringan hingga yang berat seperti diabetes, obesitas, reumatik, hipertensi, serangan jantung, stroke, dan kanker, meskipun mereka memiliki cita rasa yang enak. Saat ini, penyakit serius seperti hipertensi diderita bukan hanya oleh orang tua, tetapi juga oleh remaja terutama pelajar sekolah. Karena prevalensinya yang tinggi, hipertensi adalah masalah kesehatan global. (Aminudin et.al,2020)

Hipertensi adalah kondisi yang umum di masyarakat sekitar dan sangat berbahaya karena dapat menyebabkan komplikasi bagi mereka yang menderitanya. Tekanan darah tinggi juga dikenal sebagai hipertensi, didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan

darah melebihi batas normal sistolik 140 mmhg dan diastolik 90 mmhg atau lebih dua kali lipat dalam waktu dua menit (Erdwin Wicaksana et al., 2019).

Hipertensi sering mengakibatkan kondisi berbahaya yang seringkali tidak diketahui dan seringkali tidak menimbulkan keluhan. Tekanan darah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan komplikasi tetapi hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala. Pola makan dan stres juga dapat memengaruhi hipertensi. Menjaga pola makan yang sehat setiap hari berolahraga, dan mengurangi stres dapat membantu mengontrol hipertensi (Kurniawan, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan Intan Puspita Asri yang menunjukkan bahwa faktor genetik, faktor konsumsi, pelayanan kesehatan menjadi faktor resiko dalam kejadian hipertensi. Peneliti ini dilakukan bertujuan untuk menganalisis faktor resiko kejadian hipertensi di wilayah Kota Depok. Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif yang dilaksanakan secara online melalui observasi google formulir (kuesioner).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang “Pengaruh Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji Terhadap Resiko Penyakit Hipertensi dikalangan Remaja Smk Perguruan Rakyat 2 Jakarta” jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 responden dapat disimpulkan bahwa:

- a. Dari hasil analisis bivariat menggunakan Chi Square diperoleh nilai p value=0,002(< 0,05) dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan

yang signifikan antara pola makan junk food dengan hipertensi di Smk Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur Tahun 2023.

- b. Ada pengaruh junk food dengan resiko penyakit hipertensi pada remaja Smk Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur tahun 2023. Hal ini dikarenakan siswa dan siswi kelas X dan XI membiasakan mengkonsumsi makan siap saji dan pola hidup yang tidak sehat dengan jarang olahraga dan mengkonsumsi junk food dengan terus menerus maka semakin beresiko mengalami hipertensi.
- c. Siswa dan siswi kelas X dan XI harus memulai merubah pola hidup sehat sejak dini dengan berolahraga, mulai mengkonsumsi makanan yang tinggi nutrisi dan memiliki gizi yang seimbang (4 sehat 5 sempurna) dan tidak mengkonsumsi makanan siap saji yang bisa meningkatkan resiko penyakit hipertensi.

Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi seluruh siswa dan siswi Smk Perguruan Rakyat 2 dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji karena dapat menyebabkan hipertensi.

- a. Edukasi Pencegahan Terjadinya Hipertensi

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi adalah dengan cara merubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan yang sehat seperti buah-buahan, merubah pola hidup sehat dengan berolah raga.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam memberikan informasi, wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai pengaruh junkfood terhadap resiko hipertensi dan juga dapat menjadi sumber bacaan bagi pelajar dan menjadi referensi pustakaan di instasi pendidikan mengenai pengaruh junkfood.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat mengembangkan teori-teori keperawatan di bidang keperawatan komunitas tentang hubungan pengaruh makanan siap saji terhadap resiko penyakit hipertensi dan lebih dikaji lagi cara mencegah, mengurangi mengkonsumsi makanan siap saji serta intervensi yang digunakan untuk mengatasi mengkonsumsi junk food.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau referensi bagi peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian yang serupa dan diharapkan dapat mengambil jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja. 2(1), 43-49.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus Di Sma Negeri 1 Demak). Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition, 2(1), 112-121.
- Anthony, J. C. W., & Arifianto, Y. A. (2022). Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Pada Anak Remaja Dalam Konteks Misiologi. Journal Of Learning & Evaluation Education, 1(1), 10-18. <https://doi.org/10.55967/jle.e.V1i1.8>
- Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). Open Access Open Access. Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case In Pangandaran, 2(1), 56-61.
- Asri, I. P., Pitriani Salamah, N., Maryanah Putri, A., Putri Nabila E, S., Khairunnisa, A., Afifah, F., & Kusumastuti, I. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kota Depok. Journal Of Public Health Education, 1(3), 170-184. <https://doi.org/10.53801/jphe.V1i3.51>
- Basith, A., & Fadhilah, F. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Pembelian Produk Pada Mcdonald's Di Jatiasih Bekasi. Jurnal Manajemen Dan Organisasi, 9(3), 192-203. <https://doi.org/10.29244/jmo.V9i3.28224>
- Berhubungan, F. Y., Kejadian, D., Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A., & Murni, N. S. (2023). Pendahuluan Hipertensi Merupakan Kondisi Medis Yang Serius Dan Dapat Meningkatkan Risiko Penyakit Jantung, Ginjal Serta Pada Tahun 2018 Jumlah Penderita Hipertensi Berusia > 15 Tahun Di Provinsi Palembang

- Menyumbang Angka Tertinggi Penderita Hipertensi P. 8.
- Bima, M. A. N. K. (2023). Penyuluhan Edukasi Bahaya Makanan Siap Saji (Junk Food) Di. 1-7.
- Cindy, A. (2022). Cindy Apriliani, 2022 Pengaruh Metode Scramble Terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Huruf Braille Pada Siswa Tunanetra Di Sd Negeri Pajajaran Kota Bandung Universitas Pendidikan Indonesia. 28-50.
- Dent J., 33(1), 1-12.
- Food, P. F. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi , Status Gizi Terhadap Pola Konsumsi Fast Food Dan Soft Drink Pada Siswa Smkn 1 Kota Tegal. 1(1), 13-18.
- Guna, D., Sebagian, M., Mendapatkan, U., Sarjana, G., Program, K., Fakultas, S. K., & Kesehatan, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Menjalankan Diet Hipertensi :Literatu Rereview Naskah Publikasi.
- Hasibuan, D. S. (2022). Pengaruh Faktor Gaya Hidup Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Di Sumatera Utara. 1(6), 456-459.
- Hartati & Nurdin. (2019). Analisis Profitabilitas,Pertumbuhan Aset Dan Leverage Terhadap Nilai Perusahaan Dengan Ukuran Perusahaan Sebagai Variabel Moderator. Pengertian Metodologi Penelitian, 32-41.
- Henri. (2018). Kinerja, Motivasi,Kebutuhan, Lingkungan. Angewandte Chemie, 17-32.
- Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat Tahun. 6(1), 49-52. <https://doi.org/10.32832/ProLande>.
- Lande, W. L. (2022). Hubungan Paparan Iklan Junk Food Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja Di Smp Negeri 3 Makassar. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/18091/>
- Mathematics, A. (2016). 濟無no Title No Title No Title. 1-23.
- Madika, D. A., & Ripal, L. (2022). Skripsi Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Keluarga Di Desa Tikala Kecamatan Buntu Barana.
- Muji Lestari, R., Ningsih, F., Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, P., Eka Harap, S., Raya, P., & Tengah, K. (2022). Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif The Relationship Of Lifestyle With Hypertension In Productive Age. Jurnal Surya Medika, 1-7. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- Muslimin, U. (2021). Pengaruh Retailing Mix Terhadap Keputusan Pembelian. Amsir Management Journal, 1(2), 81-92. <https://doi.org/10.56341/Amj.V1i2.22>
- Nurasyfya, L. S. (2022). Penggunaan Metode Bernyanyi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Seks Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Tunas Karya. In Repository.Uinjkt.Ac.Id. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/66353%0ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/>

- 123456789/66353/1/11180184
000039_Lisna Siti
Nurasyfya_Skripsi Wm.Pdf
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/Ikesma.V14i2.10459>
- Pebriani, L., Frethernety, A., & Trinovita, E. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Konsumsi Junk Food Terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 270-280. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V8i2.3103>
- Putri, S. A. (2023). Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Dan Loyalitas Pelanggan Di Phd (Pizza Hut Delivery) Sutomo Marapalam Padang. 1(1), 1-8.
- Quispe, J. (2023). No Titleการบริหารจัดการการบริการที่มีคุณภาพในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. In *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย (Vol. 4, Issue 1)*.
- Satriana, N. (2019). Perbandingan Penggunaan Aplikasi Scratch Dan Macromedia Flash 8 Terhadap Minat Belajar Pada Mata Pelajaran Animasi 2d Jurusan Multimedia Di Smk 1 Mesjid Raya.
- Sholihah, N. R. (N.D.). Edukasi Self Management Perawatan Diri Dan Pengendalian Tekanan Darah Menggunakan Media Audiovisual Tahta Media Group.
- Simanjuntak, E. Y., & Hasibuan, S. (2022). Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* <https://journal-Mandiracendikia.Com/Jik-Mc> 2., 1(1), 40-48.
- Sitorus, P., Emilia, E., Mutiara, E., & Ingtyas, F. T. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dan Status Gizi Sentosa Baru Kecamatan Medan Perjuangan The Correlation Between Lifestyle And Nutritional Status With Hypertension Incidence In Adults In The Working Area Of Sentosa Baru Health Center , Medan Perjuangan District. 2(2), 25-36.
- Siti Rara Oyi Pinasti. (2021). Pengaruh Media Sosial Instagram Dalam Mengiklankan Makanan Cepat Saji Dan Dampak Bagi Kesehatan Pada Remaja. *Infotech Journal*, 36-39. <https://doi.org/10.31949/Infotech.V7i1.1064>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/Jpmb.V4i1.3001>
- Ulya, S., & Kusdiana, S. E. D. (2022). Pengaruh Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Di Asean (Studi Kasus 7 Negara <http://repository.unpas.ac.id/id/eprint/60607> http://repository.unpas.ac.id/60607/1/Skripsi_Bab_I-iii%28salsafirah%29.Pdf
- Vira Yuliana Suprayitno, Romadhona, N., Surialaga, S., & Hermawan, N. A. (2023). Kaitan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. Bandung

- Conference Series: Medical Science, 3(1), 262-266. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.5951>
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析title. Braz Yogyakarta, S., Sugiarti, W., Islamarida, R., & Dewi, E. U. (2023). 3 1,2,3. 2(7), 3119-3132.
- Zita, A., & Oktaviany, V. (2023). Strategi Pemasaran Pt. Mitragama Intiperkasa Untuk Meningkatkan Penjualan Unit Rumah La Palma Grande Bekasi. 3(2), 56-65.
- Zahirah, T. F., & Ramantoko, G. (2022). Studi Importance - Performance Pengaruh Kepercayaan Terhadap Loyalitas Kasus Pt . Erha , Natasha , London Beauty Center Study Of Importance - Performance Influence Of Trust On Case Loyalty Pt . 9(4), 1983-1989.
- Yamin, M. (2020). Mengenal Dampak Negatif Penggunaan Zat Adiktif Pada Makanan Terhadap Kesehatan Manusia. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan Ipa, 3(2). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i2.517>