

## **HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN ASUPAN NATRIUM DARI *FAST FOOD* DENGAN TEKANAN DARAH REMAJA**

**Elfira Duwi Setyaningsih<sup>1</sup>, Ratna Mutu Manikam<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas MH. Thamrin, Jakarta

Correspondence author: [ratnamutu2811@gmail.com](mailto:ratnamutu2811@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Meningkatnya kejadian hipertensi setiap tahunnya, dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius. Penderita hipertensi yang tidak terkontrol memiliki risiko yang lebih besar untuk terjadinya gangguan pada pembuluh darah di masa yang akan datang. Faktor kualitas tidur yang buruk, kebiasaan konsumsi makanan tinggi energi, lemak jenuh, natrium, dan rendah serat seperti fast food dapat meningkatkan risiko hipertensi. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan asupan natrium dari *fast food* dengan tekanan darah pada remaja. Desain penelitian ini menggunakan cross sectional dengan pendekatan kuantitatif korelasi. Pengambilan data dilakukan menggunakan alat ukur tekanan darah *aneroid sphygmomanometer* dan *stetoskop*, kuesioner baku *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner SQ-FFQ (*Semi Quantitative - Food Frequency Questionnaire*). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 38 responden. Hasil penelitian ini menyatakan tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* ( $p=0,355$ ), dan asupan natrium dari *fast food* ( $p=0,344$ ) terhadap tekanan darah remaja. Direkomendasikan agar menerapkan kualitas tidur yang baik, membatasi konsumsi *fast food* dan makanan tinggi natrium. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel penelitian lebih banyak serta dapat menggunakan desain penelitian lain.

**Kata Kunci:** *Tekanan Darah, Asupan Natrium, Fast Food.*

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi saat ini menjadi suatu penyakit yang diperhatikan di banyak negara di dunia, karena hipertensi sering menjadi penyakit tidak menular nomor satu di beberapa negara. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas normal, penyakit ini dapat terjadi pada orang dewasa maupun anak-anak dan remaja dengan tingkat mortalitas dan morbiditas yang tinggi. Penderita hipertensi yang tidak terkontrol memiliki risiko yang lebih besar untuk terjadinya gangguan pada pembuluh darah di masa yang akan datang (Hussain MA. et al, 2016).

Hipertensi tidak hanya dialami pada orang dewasa maupun lansia, namun juga pada remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO), sebanyak 1,13 miliar orang di dunia menyandang penyakit tekanan darah tinggi dan diperkirakan telah menyebabkan 9,4 juta kematian (WHO, 2015). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada rentang usia 15-24 tahun sebesar 8,7% dari keseluruhan penduduk Indonesia (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi terus meningkat yakni 30,8% di tahun 2007, 25,8% pada tahun 2013, dan 34,1% di tahun 2018. Tekanan darah merupakan indikator faktor risiko menilai sistem kardiovaskuler serta obesitas, asupan natrium berlebih, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food*.

Remaja memiliki kemampuan dalam membeli dan mempersiapkan makanan untuk diri sendiri serta cenderung suka mengonsumsi makanan yang instan dari luar rumah, seperti *fast food* (Worthington, 2000). Banyak faktor yang membuat para remaja lebih memilih mengonsumsi *fast food* yaitu kesibukan orang tua, khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah sehingga remaja lebih memilih membeli makanan di luar (*fast food*), lingkungan sosial dan kondisi ekonomi yang mendukung (besarnya uang saku remaja).

Berdasarkan penelitian Kar dan Khandelwal (2015), kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi energi, lemak jenuh, natrium, dan rendah serat dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kandungan zat gizi tersebut terdapat dalam makanan cepat saji (*fast food*), sehingga konsumsi makanan cepat saji yang berlebih perlu diperhatikan. (Pendick, 2013; He dan MacGregor, 2006).

Meningkatnya kejadian hipertensi setiap tahunnya, akan menimbulkan masalah kesehatan yang serius. Oleh sebab itu perlu dilakukan penelitian yang berkaitan dengan konsumsi *fast food* dan asupan natrium dari *fast food* terhadap tekanan darah di usia remaja. Di dukung pada masa pandemik Covid-19, gaya hidup remaja semakin berubah mulai dari faktor kualitas tidur hingga memilih konsumsi makanan *fast food* yang memperbesar risiko peningkatan tekanan darah menjadi tinggi.

## **METODE**

Metode pada penelitian ini adalah *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan Juli 2021 di RW 03 Pondok Ronggon, Jakarta Timur. Populasi pada penelitian ini adalah remaja di karang taruna RW 03 Pondok Ronggon dengan sampel sebanyak 38 responden. Sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yaitu remaja yang menjadi anggota aktif di karang taruna RW 03 Pondok Ronggon, berusia 15-22 tahun, serta sehat secara fisik dan mental. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu remaja yang mengalami hipertensi. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Analisis Univariat**

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal (tekanan darah normal, tekanan darah sistolik <120 mmHg dan tekanan darah diastolik <80 mmHg dan pre-hipertensi, tekanan darah sistolik 120-139

mmHg atau tekanan darah diastolik 80-89 mmHg) sebanyak 33 responden (86,8%) dari total 38 orang responden.

**Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Tekanan Daraha, Konsumsi *Fast Food*, dan Asupan Natrium dari *Fast Food***

Variabel	n	%
<b>Tekanan Darah</b>		
Normal (normal dan pre-hipetensi)	33	86,8
Tidak normal (hipertensi)	5	13,2
<b>Konsumsi <i>Fast Food</i></b>		
Tidak sering	17	44,7
Sering	21	55,3
<b>Asupan Natrium dari <i>Fast Food</i></b>		
Cukup	18	47,4
Lebih	20	52,6
Total	38	100.0

Hasil analisis konsumsi *fast food* menunjukkan bahwa sebagian besar reponden memiliki konsumsi *fast food* sering sebanyak 21 responden (55,3%). Dari hasil wawancara menggunakan *Semi Quantitative - Food Frequency Questionnaire* diperoleh data dari responden bahwa makanan *fast food* yang sering dikonsumsi adalah *fried chicken, nugget*, kentang goreng, mi instan dan nasi uduk. Hasil asupan natrium dari *fast food* menunjukkan bahwa sebagian besar jumlah reponden yang memiliki asupan natrium kategori lebih sebanyak 20 orang (52,6%).

#### **Analisis Bivariat**

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan tekanan darah. Responden dengan konsumsi *fast food* kategori tidak sering sebanyak 48,5% berada dikategori tekanan darah normal, sedangkan responden dengan konsumsi *fast food* kategori sering sebanyak 80% memiliki tekanan darah tidak normal.

**Tabel 4. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Asupan Natrium dari *Fast Food* dengan Tekanan Darah Pada Remaja**

Variabel	Tekanan Darah				Jumlah		P - Value
	Normal		Tidak Normal		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Konsumsi <i>Fast Food</i></b>							
Tidak sering	16	48.5	1	20.0	17	44.7	0.355
Sering	17	51.5	4	80.0	21	55.3	
<b>Asupan Natrium dari <i>Fast Food</i></b>							
Cukup	17	51.5	1	20.0	18	47.4	0.344
Lebih	16	48.5	4	80.0	20	52.6	

Hasil analisis hubungan asupan natrium dari *fast food* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan natrium dari *fast food* dengan tekanan darah. Responden dengan asupan natrium dari *fast food* kategori cukup sebanyak 51,5% memiliki tekanan darah normal, sedangkan responden dengan asupan natrium dari *fast food* kategori lebih sebanyak 80% memiliki tekanan darah tidak normal.

### **Pembahasan**

Penyebab banyaknya responden memiliki konsumsi *fast food* dalam kategori sering karena didorong oleh beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makan *fast food* yaitu pengaruh ajakan teman, sebagian besar remaja terpengaruh oleh dukungan dari temannya untuk mengkonsumsi *fast food* sebanyak 4-27 kali dalam satu bulan, selain itu remaja juga senang makan bersama teman-temannya daripada makan di rumah mereka sehingga dapat membuat remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk (Mustikaningsih et al., 2015).

Faktor lainnya yaitu makanan yang cepat dan praktis, bagi orang tua yang memiliki kesibukan makanan *fast food* menjadi pilihan efektif untuk tetap menyediakan makanan untuk keluarga, selain itu alasannya yang cepat juga disenangi remaja seperti memilih makanan instan mulai pada saat proses penyajian hingga saat dimakan hanya memerlukan waktu yang relatif cepat dan praktis (Rimawati et al., 2016 & Lestari. D, 2012). Pratiwi (2018) mengungkapkan salah satu alasan remaja sering mengkonsumsi *fast food* yaitu dikarenakan rasanya yang enak. *Fast food* mengandung garam sodium, gula, monosodium glutamat (MSG), lemak dan zat adiktif yang dapat menyebabkan kecanduan dengan rasanya yang enak serta gurih (Lestari. D, 2012). Brand dan merek *fast food* juga menjadi salah satu faktor erat yang mempengaruhi konsumsi remaja karena mereka cenderung memilih makanan yang memiliki brand atau merk yang terkenal sebagai ekspresi diri dalam lingkungan social dan menjadikannya ajang bergengsi di media sosial (Semiu. Y, 2006).

*Fast food* dikenal dengan rasa gurihnya merupakan makanan yang mengandung tinggi natrium. Kandungan natrium yang tinggi tersebut dapat meningkatkan volume darah didalam tubuh sehingga membuat jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah menjadi lebih tinggi (Arya et al., 2013). Penelitian di Amerika menyatakan bahwa apabila mengonsumsi makanan *fast food* dengan frekuensi 2-3 kali per minggu dapat mengakibatkan hipertensi (Mihrete, 2012). Namun pada responden dalam penelitian ini ditemukan bahwa rata-rata konsumsi *fast food* yaitu hanya sebesar 1,52 kali perminggu, angka tersebut masih tergolong kecil jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Hal tersebut menyebabkan hubungan antara frekuensi makan *fast food* dengan tekanan darah tidak signifikan. Penelitian lain dengan

hasil serupa dilakukan oleh Habaallah Z. N (2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan tekanan darah pada remaja dengan p-value 0,304 ( $p > 0,05$ ).

Palmer (2007) menyatakan jika remaja semakin mudah mendapatkan makanan *fast food* dapat menyebabkan kurangnya asupan serat dari sayuran dan buah, namun banyak kandungan tinggi energi, lemak jenuh dan natrium dari *fast food*. Hampir semua bahan makanan memiliki kandungan natrium, baik yang alami terkandung dalam sumber bahan tersebut atau yang bersumber dari penambahan pada proses pemasakan. Natrium dapat dengan mudah dijumpai dalam makanan sehari-hari yaitu antara lain pada garam dapur, kecap, saus tomat atau sambal, makanan laut (*seafood*), jajan ringan (*snack*) dan makanan cepat saji (*fast food*) (Hartono, 2006).

Asupan natrium yang dikonsumsi tidak selalu berhubungan dengan kenaikan tekanan darah, karena terdapat faktor lain yang dapat mengakibatkan naiknya tekanan darah yaitu kebiasaan merokok, jenis kelamin, stress, faktor lingkungan dan faktor genetik (Fauziah, 2013). Howe et al (2011) juga mengemukakan hal yang serupa bahwa pada remaja, tingkat kepekaan terhadap natrium hadir bersama faktor – faktor pendukung dan risiko tekanan darah tinggi lainnya seperti ras, riwayat keluarga dan obesitas, sehingga asupan natrium bukan menjadi faktor tunggal penyebab tekanan darah tinggi.

Untuk bermanifestasi secara signifikan terhadap kenaikan tekanan darah, tidak hanya disebabkan oleh asupan natrium pada saat ini namun merupakan hasil dari asupan natrium yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama (Murray et al, 2003). Penelitian lain yang serupa dilakukan oleh Hendriyani et al (2016) menyatakan tidak terdapat hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada tekanan darah dengan  $p = 0,764$  ( $p > 0,05$ ). Penelitian serupa menyebutkan tidak ada hubungan bermakna antara kandungan natrium *fast food* dengan tekanan darah dengan  $p = 0,99$  ( $p > 0,05$ ) (Syafni, 2015).

## **SIMPULAN**

Prevalensi tekanan darah tidak normal pada remaja ditemukan sebesar 13,2%, konsumsi *fast food* 55,3% berada dikategori sering, dan asupan natrium dari *fast food* 52,6% berada dikategori sering. Tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food*, asupan natrium dari *fast food* dengan tekanan darah pada remaja di RW 03 Pondok Ranggong Jakarta Timur. Remaja diharapkan membatasi konsumsi makanan *fast food* baik yang modern ataupun tradisional dikarenakan kandungan dalam *fast food* yang tinggi natrium dan tidak baik untuk kesehatan tubuh apabila dikonsumsi berlebihan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arya, G., & Mishra, S. (2013). Effects of Junk Food & Beverages on Adolescent's Health. *Journal of Nursing and Health Science* Vol. 1 No. 6.
- Fauziah, N. Y., & dkk. (2013). Hubungan Asupan Bahan Makanan Sumber Serat, Asupan Lemak dan IMT dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Rumah Sakit Tugorejo Semarang.
- Habaallah, Z. N. (2019). HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI WESTREN FAST FOOD DENGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN TEKANAN DARAH PADA MURID KELAS X SMAN 1 PADANG.
- Hartono, A. (2006). *Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- He, F., & MacGregor, G. (2006). Importance of salt in determining blood pressure in children meta-analysis of controlled trials. *Hypertension* 48(5), 861–9.
- Hendriyani, H., Sulistyowati, E., & Noviardhi, A. (2016). Konsumsi Makanan Tinggi Natrium, Kesukaan Rasa Asin, Berat Badan, Dan Tekanan Darah Pada Anak Sekolah . *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Volume 13 Nomer 3, 89-98.
- Howe , P. R., Cobiac, L., & Smith, R. (2011). Lack of effect of short term changes in sodium intake on blood pressure in adolescent school children. *Journal Hypertens.*
- Hussain, M., Mamun, A., Reid, C., & Huxley, R. (2016). Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension in indonesian adults aged  $\geq 40$  years : findings from the indonesia family life survey (IFLS) . *PLoS ONE* 11(8).
- Kar, S., & Khandelwal, B. (2015). Fast foods and physical inactivity are risk factors for obesity and hypertension among adolescent school children in east district of sikkim, India. *Journal of natural science, biology, and medicine* 6(2), 356-9.
- Lestari, D. (2012). *Perilaku Konsumsi Junk Food pada Siswa di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta*. Naskah Publikasi Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Mihrete, K. (2012). *Association Between Consumption and Obesity and High Blood Pressure among Office Workers*. Dissertation. Walden University.
- Murray, C. J., Lauer, J. A., & Hutubessy, R. C. (2003). Effectiveness and cost of interventions to lower systolic blood pressure and cholesterol : a global and regional analysis on reduction of cardiovascular-disease risk. *Lancet*.
- Mustikaningsih, D., Adityanti, M. M., Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Vol. 11 No. 04.
- Pendick, D. (2013). Sodium still high in fast food and processed foods, harvard health publishing [.https://www.health.harvard.edu/blog/sodium-still-high-in-fast-food-andprocessed-foods-201305166267](https://www.health.harvard.edu/blog/sodium-still-high-in-fast-food-andprocessed-foods-201305166267).

- Pratiwi, H., Sety, L., & Tina, L. (2018). Analisis Faktor Risiko Kejadian Penyakit Fibroadenoma Mammae (FAM) di Rumah Sakit Umum Daerah Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* Vol. 3 No. 2.
- Rimawati, & Setyawati, V. V. (2016). Pola Konsumsi Fast Food dan Serat sebagai Faktor Gizi Lebih pada Remaja. *Unnes Journal of Public Health* Vol. 5 No.3.
- Riskesdas. (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI, Jakarta.
- Riskesdas. (2018). Kementrian Kesehatan, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan,. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Syafni, A. (2015). HUBUNGAN KONSUMSI WESTERN FAST FOOD DENGAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMA N 1 SEMARANG. 1-16.
- Worthington BS, & Sue RW. (2000). Nutrition Throughtout The Life Cycle 4th Edition. Singapore: Mc Graw Hill.