



## Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025

### The Relationship Between Fast Food Eating Habits And Hypertension Incidence In Young Adult Women In The Working Area Of The Pasar Ikan Community Health Centre In Bengkulu City In 2025

Rese Hanila <sup>1)</sup>; Emi Pebriani <sup>2)</sup>; Nuche Marlianto <sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3)Universitas Dehasen Bengkulu</sup>

Email: <sup>1)</sup> [resehanila01@gmail.com](mailto:resehanila01@gmail.com) ; <sup>2)</sup> [emipebriani.unived@gmail.com.ac.id](mailto:emipebriani.unived@gmail.com.ac.id) ; <sup>3)</sup> [mchesees@gmail.com](mailto:mchesees@gmail.com)

#### How to Cite :

Hanila. R., Pebriani. E., Marlianto. N. (2025). Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025. Jurnal Multidisiplin. 2(2).

#### ARTICLE HISTORY

Received [27 Oktober 2025]

Revised [01 Desember 2025]

Accepted [03 Desember 2025]

#### KEYWORDS

Fast Food, Hypertension, Young Adults.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 972 juta orang, atau 26,4% dari jumlah orang di seluruh dunia, mengidap hipertensi, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 60%, mempengaruhi 1,56 milyar orang pada tahun 2025. Sekitar 972 juta orang yang mengalami hipertensi, 333 juta orang yang di negara maju, dan 639 juta orang sisanya di negara berkembang, termasuk di negara Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian observasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik purposive sampling dengan jumlah sampel dalam penelitian ini 69 wanita usia dewasa muda. Hasil analisis uji univariat didapatkan hasil sebagian besar dari responden (65,2%) sering makan-makanan cepat saji, hampir sebagian dari responden (42%) hipertensi. Hasil analisis bivariat didapatkan hasil hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda ( $p=0,000$ ). Ada hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2024. Peneliti menyarankan kepada responden dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji yang tidak sehat seperti makanan mengandung lemak dan makanan yang mengandung tinggi natrium atau garam yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi

#### ABSTRACT

The World Health Organisation (WHO) estimates that approximately 972 million people, or 26.4% of the global population, suffer from hypertension, and this figure is projected to rise to 60%, affecting 1.56 billion people by 2025. Of the 972 million people with hypertension, 333 million are in developed countries, and the remaining 639 million are in developing countries, including Indonesia. This study aims to examine the relationship between fast food consumption habits and the incidence of hypertension among young adult women in the Bengkulu City Pasar Ikan Community Health Centre Working Area in 2025. The research method used is analytical observational research with a cross-sectional approach. The sampling technique used is purposive sampling with a sample size of 69 young adult women. The results of the univariate analysis showed that most of the respondents (65.2%) often ate fast food, and almost half of the respondents (42%) had hypertension. The results of the bivariate analysis showed a relationship between fast food consumption habits and the incidence of hypertension in young adult women ( $p=0.000$ ). There is a

*relationship between the habit of eating fast food and the incidence of hypertension in young adult women in the working area of the Pasar Ikan Community Health Centre in Bengkulu City in 2024. The researchers suggest that respondents reduce their consumption of unhealthy fast food, such as foods containing fat and foods high in sodium or salt, which can increase the incidence of hypertension.*

## PENDAHULUAN

Sebagai negara yang sedang berkembang, Indonesia mengalami permasalahan kesehatan yang kompleks, disamping penyakit menular yang belum teratasi secara tuntas, muncul pula masalah penyakit tidak menular yang menimpa masyarakat. Hal ini disebabkan oleh perubahan sosial ekonomi, lingkungan dan perubahan struktur penduduk, saat masyarakat telah mengadopsi gaya hidup tidak sehat (Sumarna, 2019).

World Health Organization (WHO) meperkirakan sekitar 972 juta orang, atau 26,4% dari jumlah orang di seluruh dunia, mengidap hipertensi, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 60%, mempengaruhi 1,56 milyar orang pada tahun 2025. Sekitar 972 juta orang yang mengalami hipertensi, 333 juta orang yang di negara maju, dan 639 juta orang sisanya di negara berkembang, termasuk dinegara Indonesia (Chasanah & Asda, 2022). Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan prevalensi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 658.201 kasus dengan persentase 34,1% lebih tinggi dibandingkan Riskesdas 2013 sebesar 25,8%. Perempuan yang mengalami hipertensi cenderung lebih banyak sebesar 331.051 kasus daripada laki-laki yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 327.150 kasus. Usia yang rentan terkena hipertensi adalah pada usia produktif yaitu sebesar 602.154 kasus (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Survey Kesehatan Indonesia (2023) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 29,2 %, estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 598.983 orang. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang dapat berisiko pada penyakit hipertensi seperti kebiasaan konsumsi makanan berlemak, berkolesterol atau gorengan  $\geq 1x$  perhari sebanyak 37,4%, 1-6x perminggu sebanyak 51,7%,  $\leq 3x$  perbulan sebanyak 11%. Konsumsi makanan daging, ayam, ikan, olahan dengan pengawet 1x perhari sebanyak 7,8%, 1-6x perminggu sebanyak 45,4%,  $\leq 3x$  perbulan sebanyak 46,7%. Kebiasaan Konsumsi mi instan atau makanan instan lainnya 1x perhari sebanyak 5,9%, 1-6x perminggu sebanyak 60,7%,  $\leq 3x$  perbulan sebanyak 33,4% (SKI, 2023).

Jumlah estimasi penderita hipertensi >15 tahun di Provinsi Bengkulu tahun 2022 secara estimasi mencapai 261.621 orang, mendapat pelayanan sesuai standar sebanyak 168.519 orang (64%) (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2022). Tahun 2023 berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia penderita hipertensi di Provinsi Bengkulu sebanyak 23,5% atau sebanyak 4.487 kasus. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang dapat berisiko pada penyakit hipertensi seperti kebiasaan konsumsi makanan berlemak, berkolesterol atau gorengan  $\geq 1x$  perhari sebanyak 22,5%, 1-6x perminggu sebanyak 67,6%,  $\leq 3x$  perbulan sebanyak 9,9%.

Konsumsi makanan daging, ayam, ikan, olahan dengan pengawet 1x perhari sebanyak 7,4%, 1-6x perminggu sebanyak 51%,  $\leq 3x$  perbulan sebanyak 41,6%. Kebiasaan Konsumsi mi instan atau makanan instan lainnya 1x perhari sebanyak 5%, 1-6x perminggu sebanyak 61,5%,  $\leq 3x$  perbulan sebanyak 33,5% (SKI, 2023). Indonesia mengalami transisi epidemiologi penyakit dan kematian yang disebabkan oleh gaya hidup, meningkatnya sosial ekonomi dan bertambahnya harapan hidup. Pada awalnya, penyakit didominasi oleh penyakit menular, namun saat ini penyakit tidak menular (PTM) terus mengalami peningkatan dan melebihi penyakit menular. Diperkirakan negara yang paling merasakan dampaknya adalah negara berkembang, termasuk Indonesia. Salah satu PTM yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi yang disebut The Silent Killer (Sarwoko, 2020).

Hipertensi merupakan suatu penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Dilihat dari penigkatan jumlah penderita hipertensi disetiap tahunnya Hipertensi sangat banyak kita dijumpai di masyarakat. Hipertensi ikut berperan dalam kematian, karena penyakit akibat dari komplikasi yang lebih berbahaya (Zainuddin, 2022).

Ketika seseorang telah didiagnosa mengalami hipertensi, maka secepat mungkin orang tersebut harus segera melakukan pengendalian terhadap tekanan darah atau hipertensi yang dialaminya. Hal ini



dimaksudkan untuk mengontrol agar tekanan darah tetap berada dalam kondisi yang optimal. Ketika hipertensi tidak terkontrol, maka hipertensi dapat memicu terjadinya penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf dan beberapa jenis penyakit lainnya yang diakibatkan tidak terkontrolnya tekanan darah. Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (Lukitaningtyas, 2023).

Meningkatnya angka kejadian hipertensi dan berbagai komplikasi yang menyertainya disebabkan oleh beberapa faktor antara lain aktivitas saraf simpatis yang berlebihan, obesitas, makanan, pola hidup tidak sehat, faktor keturunan, dan stres (Indarti, 2024). Hipertensi dapat terjadi akibat beberapa faktor risiko yaitu riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang baik, pola diet yang kurang baik dan durasi atau kualitas tidur yang kurang baik (Jaleha, 2023).

Semakin majunya dunia kesehatan tidak berjalan beriringan dengan perilaku sehat dari masyarakat. Pola hidup masyarakat saat ini mengalami pergeseran, salah satunya ditandai dengan senang mengonsumsi makanan cepat saji. Selain makanan fast food rasanya enak sesuai selera, pelayanan pada restoran fast food ini cepat, harga terjangkau dan mudah ditemukan, sehingga masyarakat gemar mengonsumsi makanan fast food (Nurkhofifah, 2023).

Makanan cepat saji memiliki kandungan natrium yang tinggi. Natrium diketahui dapat mempengaruhi system renin-angiotensin yang terdapat pada ginjal dan menyebabkan efek vasokonstriksi pada arteriol yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Kandungan natrium yang besar tersebut juga bisa meningkatkan volume darah di dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah menjadi lebih tinggi atau sering disebut dengan hipertensi (Destiani, 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2023 jumlah penderita hipertensi pada usia 20-44 tahun sebanyak 682 kasus. Puskesmas Pasar Ikan dengan kasus hipertensi tertinggi dengan jumlah kasus pada usia 20-44 tahun sebanyak 178 kasus, Puskesmas Lempuing 89 kasus dan Puskesmas Sawah Lebar 81 kasus.

Survey awal yang dilakukan peneliti pada Bulan Oktober 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan yang berjumlah 217 orang. Hasil wawancara kepada 10 orang wanita dewasa muda didapatkan hasil 8 orang responden mengatakan gemar mengonsumsi makanan cepat saji bahkan hampir setiap hari mengonsumsi makanan cepat saji. Dari 8 responden tersebut terdapat 6 orang yang menderita penyakit hipertensi yang di duga akibat dari gaya hidup yang gemar mengonsumsi makanan cepat saji. Sedangkan 2 responden lainnya tidak begitu menyukai makanan cepat saji, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan rumahan yang dimasak sendiri.

## LANDASAN TEORI

### Hipertensi

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wulandari, 2022). Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah berada di atas normal. Hipertensi dikenal juga dengan penyakit tekanan darah tinggi. Tekanan darah seseorang normalnya setara atau kurang dari 120/80 mmHg. Jika seseorang memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg maka ia menderita Hipertensi (Ekasari, 2021). Hipertensi adalah kondisi tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Umeda, 2020).

### Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji merupakan makanan yang bisa disajikan dengan waktu yang sesingkat mungkin. Makanan cepat saji memiliki banyak sekali ragam jenis, dari makanan ringan hingga berat. Sejalan dengan perkembangan pada jumlah dan jenis makanan, kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi makanan semakin beraneka ragam termasuk kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji. Padahal jika dikonsumsi berlebihan, makanan cepat saji dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan (Iaksono, 2022).

Makanan cepat saji (fast food) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, praktis, mudah diolah dengan cara yang sederhana dan mudah disajikan. Makanan cepat saji (fast food) tersebut biasanya berupa makanan dalam bentuk kemasan seperti mie instan, nugget, sosis dan lain-lain (Pratama, 2021). Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi tinggi makanan cepat saji diduga dapat menyebabkan berbagai penyakit karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut (Hamdani, 2023).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian observasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Studi analitik membahas dua variabel atau lebih, serta mengkaji hubungan antar-variabel tersebut. Pada studi observasional, peneliti hanya mengamati keadaan (termasuk melakukan pencacahan/ pengukuran) pada anggota sampelnya tanpa melakukan intervensi apapun terhadap mereka (Harlan, 2018). Desain penelitian cross sectional merupakan suatu penelitian yang mempelajari korelasi antara variabel independen (kebiasaan makan makanan cepat saji) dengan variabel dependen (kejadian hipertensi), dengan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu antara faktor risiko dengan efeknya (point time approach), artinya semua variabel baik variabel independen maupun variabel dependen diobservasi pada waktu yang sama (Masturoh, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi umur wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025**

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-24	6	8,7
2	25-29	9	13
3	30-34	7	10,1
4	35-39	21	30,4
5	40-44	26	37,7
	Jumlah	69	100

Tabel 1 tentang distribusi frekuensi umur wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 69 responden terdapat hampir sebagian responden (37,7%) dengan usia 40-44 tahun.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025**

No	Makanan Cepat Saji	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sering	45	65,2
2	Jarang	24	34,8
	Jumlah	69	100

Tabel 2 tentang distribusi Frekuensi kebiasaan makan makanan cepat saji di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 69 responden sebagian besar dari responden (65,2%) sering makan-makanan cepat saji..

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025**

No	Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Hipertensi	29	42
2	Tidak Hipertensi	40	58
	Jumlah	69	100

Tabel 5.3 tentang distribusi Frekuensi kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 69 responden hampir sebagian dari responden (42%) hipertensi.



**Analisis Bivariat**

**Tabel 4 Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025**

Makanan Cepat Saji	Hipertensi				Total		P-Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		N	%	
	N	%	N	%			
Sering	27	60	18	40	45	100	0,000
Jarang	2	8,3	22	91,7	24	100	
Total	29	42	40	48	69	100	

Tabel 4 tentang hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 45 responden sering makan makanan cepat saji terdapat 27 responden (60%) dengan hipertensi dan 18 responden (40%) tidak hipertensi. Dari 24 responden jarang makan makanan cepat saji terdapat 2 responden (8,3%) hipertensi dan 22 responden (91,7%) tidak hipertensi.

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025 digunakan uji Chi-Square. Dengan nilai asymp.sig (p)=0,000. Karena nilai  $p \leq 0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025.

**Pembahasan**

**Gambaran Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kebiasaan makan makanan cepat saji di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu peneliti mendapatkan hasil dari 69 responden sebagian besar dari responden (65,2%) sering makan-makanan cepat saji. Hampir sebagian responden (34,8%) jarang makan makanan cepat saji.

Dalam penelitian ini terdapat 45 responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji jika dilihat dari hasil penelitian responden sering mengonsumsi makanan yang digoreng dengan minyak (tahu goreng, bakwan, sosis goreng, pisang goreng, dll), sering mengonsumsi makanan kaleng (sarden kaleng, tuna kaleng, dll) dan mie instan. Terdapat 24 responden yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji seperti olahan keju (pizza, cheese cake, cheddar, dll), makanan kering (nastar, putri salju, kue sagu, kacang tanah, dll) dan makanan dari daging berlemak (Fried chicken, KFC, MCD, burger, dll).

Makanan cepat saji (fast food) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, praktis, mudah diolah dengan cara yang sederhana dan mudah disajikan. Makanan cepat saji (fast food) tersebut biasanya berupa makanan dalam bentuk kemasan seperti mie instan, nugget, sosis dan lain-lain (Pratama, 2021). Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi tinggi makanan cepat saji diduga dapat menyebabkan berbagai penyakit karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut (Hamdani, 2023).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Destra (2022) tentang "Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang". Dalam penelitiannya terdapat sebagian besar responden (73,9%) sering mengonsumsi makanan cepat saji. Semakin majunya dunia kesehatan tidak berjalan beriringan dengan perilaku sehat dari masyarakat. Pola hidup masyarakat saat ini mengalami pergeseran, salah satunya ditandai dengan senang mengonsumsi makanan cepat saji. Selain makanan fast food rasanya enak sesuai selera, pelayanan pada restoran fast food ini cepat, harga terjangkau dan mudah ditemukan, sehingga masyarakat gemar mengonsumsi makanan fast food (Nurkhofifah, 2023).

Menurut asumsi peneliti tingginya konsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh perkembangan zaman. Makanan cepat saji semakin gampang untuk dibeli dan harga yang terjangkau sangat menarik perhatian masyarakat untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Responden yang tidak mengetahui dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji yang berlebihan akan terus mengkonsumsinya sehingga dapat mempengaruhi kesehatan terutama pada tekanan darah.

**Gambaran Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu peneliti mendapatkan hasil dari 69 responden sebagian besar responden (58%) tidak hipertensi. Hampir sebagian dari responden (42%) hipertensi. Dalam penelitian ini

terdapat 29 responden yang tidak mengalami hipertensi dalam hal ini dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang terjaga kesehatannya dan rutin melakukan aktivitas fisik. Terdapat 40 responden yang mengalami hipertensi dalam hal ini dipengaruhi oleh responden malas melakukan aktivitas fisik dan tidak menjaga kesehatan makanan yang dikonsumsi sehingga menyebabkan hipertensi.

Hipertensi merupakan suatu penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Dilihat dari peningkatan jumlah penderita hipertensi di setiap tahunnya hipertensi sangat banyak kita jumpai di masyarakat. Hipertensi ikut berperan dalam kematian, karena penyakit akibat dari komplikasi yang lebih berbahaya (Zainuddin, 2022).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Selviana (2023) tentang "Pengaruh Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji Terhadap Resiko Penyakit Hipertensi dikalangan Remaja SMK Perguruan Rakyat 2 Jakarta". Hasil dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sebanyak 45% responden mengalami penyakit hipertensi. Ketika seseorang telah didiagnosa mengalami hipertensi, maka secepat mungkin orang tersebut harus segera melakukan pengendalian terhadap tekanan darah atau hipertensi yang dialaminya. Hal ini dimaksudkan untuk mengontrol agar tekanan darah tetap berada dalam kondisi yang optimal. Ketika hipertensi tidak terkontrol, maka hipertensi dapat memicu terjadinya penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf dan beberapa jenis penyakit lainnya yang diakibatkan tidak terkontrolnya tekanan darah (Lukitaningtyas, 2023). Menurut asumsi peneliti kejadian hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup responden yang selalu ingin melakukan sesuatu serba instan yang menyebabkan responden malas bergerak serta konsumsi makanan yang tidak terjaga kesehatannya. Tekanan darah dapat terkontrol apabila responden rutin melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan yang sehat.

### **Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu peneliti mendapatkan hasil dari 45 responden sering makan makanan cepat terdapat 27 responden (60%) dengan hipertensi dan 18 responden (40%) tidak hipertensi. Dari 24 responden jarang makan makanan cepat saji terdapat 2 responden (8,3%) hipertensi dan 22 responden (91,7%) tidak hipertensi.

Dalam penelitian ini terdapat 18 responden yang sering makan makanan cepat saji tetapi tidak hipertensi hal ini dikarenakan responden rutin melakukan olahraga untuk membakar lebih banyak kalori agar tidak menyebabkan kenaikan tekanan darah. Terdapat 2 responden yang jarang makan makanan cepat saji tetapi mengalami hipertensi dalam hal ini banyak faktor yang dapat menyebabkan hipertensi selain makanan cepat saji seperti faktor kurangnya aktivitas fisik dan stress yang dapat memicu kenaikan tekanan darah.

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025 digunakan uji Chi-Square. Dengan nilai asymp.sig (p)=0,000. Karena nilai  $p \leq 0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wulandari, 2022).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi adalah pola makan, terutama konsumsi makanan cepat saji. Pada saat ini juga terjadi pergeseran pola asupan makanan dari pola asupan makanan tradisional menjadi pola asupan makanan cepat saji yang memiliki kandungan tinggi lemak, garam, dan gula (Destra, 2022). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Handayani (2023) tentang "Pola Makan sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Pekerja di PT. Jalan Laut Abadi". Hasil uji Chi-square menunjukkan ada hubungan konsumsi makanan cepat saji (p-value: 0,032) dengan kejadian hipertensi pada Pekerja di PT. Jalan Laut Abadi.

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 (Yuliana, 2023). 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 (Setyaningsih, 2021).



Menurut asumsi peneliti makanan cepat saji merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kejadian hipertensi. Makanan cepat saji yang mengandung lebih banyak lemak jenuh, tambahan gula dan garam dapat menyebabkan peningkatan volume darah di dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah menjadi lebih tinggi atau sering disebut dengan hipertensi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Sebagian besar dari responden (65,2%) sering makan-makanan cepat saji di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025.
2. Hampir sebagian dari responden (42%) hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025.
3. Ada hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada wanita dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025 dengan nilai  $p=0,000$ .

### Saran

1. Teoritis  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi.
2. Praktis
  - a. Bagi Tempat Penelitian  
Diharapkan Puskesmas dapat memberikan penyuluhan atau pelatihan mengenai makanan cepat saji yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi dengan bekerja sama dengan pihak terkait lainnya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.
  - b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Dehasen  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam merencanakan dan mengembangkan program intervensi kesehatan untuk mengatasi masalah yang ada berkaitan dengan kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi.
  - c. Bagi Responden  
Dari hasil penelitian ini diharapkan responden dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji yang tidak sehat seperti makanan mengandung lemak dan makanan yang mengandung tinggi natrium atau garam yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi.
  - d. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang berbeda

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusni. (2024). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 27 Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan* Volume 7 nomor 3.
- Chasanah, S. U., & Asda, P. (2022). Status Gizi Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut usia Di Desa Girisekar Wilayah Kerja Puskesmas Panggang Li Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala (JIKeMB)*, 4(1), 21–27.
- Clolifah. (2022). Pengaruh Diet Tinggi Serat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.13 No.2
- Dafriani. (2019). Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi. Padang: CV Berkah Prima.
- Destiani. (2021). Risiko Pola Konsumsi Dan Status Gizi Pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran Di Indonesia. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 2021.16(2): 194–199.
- Destra. (2022). Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang. *Jurnal Medika Utama* Vol 03 No 03.
- Ekasari. (2021). Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Faridi. Survey Konsumsi Gizi. Yayasan Kita Menulis.
- Fitri Tambunan, F., Nurmayni, Rapiq Rahayu, P., Sari, P., & Indah Sari, S. (2021).

- Buku Saku Hipertensi. Medan: CV Pusdikra Mira Jaya.
- Hamdani. (2023). Edukasi Tentang Makanan Cepat Saji dan Dampak Kesehatan Pada Masyarakat Urban Kota Makassar. *Sentra Dedikasi* Vol. 1, No. 2.
- Handayani. (2023). Pola Makan sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Pekerja di PT. Jalan Laut Abadi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* Vol. 6 No. 4.
- Harlan. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Gunadarma.
- Hidayati. Hubungan Stres dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan* Vol. 15 No. 2.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RKD2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (p. 674).
- Laksono. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* Volume 14 Edisi 1.
- Lukiningtyas. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan* Volume 2, Nomor 2.
- Masturoh. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI. Nurkhofifah. (2023). Status Gizi, Konsumsi Fast food, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition IJPHN* 3 (3) (2023) 402-407.
- Pratama. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food ) Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya. *JAKHKJ* Vol. 7, No. 2.
- Riadi. (2022). Makanan Cepat Saji (Fast Food) - Pengertian, Jenis, Kandungan dan Dampaknya. <https://www.kajianpustaka.com/2021/09/makanan-cepat-saji-fast-food.html?m=1>.
- Selviana. (2023). The Influence Of Ready-To-Eat Food Consumption Behavior On The Risk Of Hypertension Among Adolescents At Smk Perguruan Rakyat 2 Jakarta. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, P-ISSN: 2746- 198X E-ISSN 2746-3486 VOLUME 3 NOMOR 8.
- Setyaningsih. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food dan Asupan Natrium Dari Fast Food dengan Tekanan Darah Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 9; 21.
- Umeda. (2020). Hipertensi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Wulandari. (2022). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda* Volume 3, Nomor 2.
- Yetmi. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* Vol. 6 No 1.
- Yuliana. (2023). Kaitan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. *Bandung Conference Series: Medical Science* Vol. 3 No. 1.
- Zainuddin, R., Ahmad, E. H., Syahrini, S., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 255–261. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.745>