

SKRIPSI

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI DENGAN TEKANAN DARAH MENINGKAT PADA
REMAJA DI RSUP PROF.DR.I.G.N.G.NGOERAH
TAHUN 2026**



Oleh :

NI KOMANG SINTA RAHAYUNINGSIH
NIM. P07120222018

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI DENGAN TEKANAN DARAH MENINGKAT PADA
REMAJA DI RSUP PROF.DR.I.G.N.G.NGOERAH
TAHUN 2026**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

**NI KOMANG SINTA RAHAYUNINGSIH
NIM. P07120222018**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI DENGAN TEKANAN DARAH MENINGKAT PADA
REMAJA DI RSUP PROF.DR.I.G.N.G.NGOERAH
TAHUN 2026**

Diajukan oleh :

NI KOMANG SINTA RAHAYUNINGSIH
NIM. P07120222018

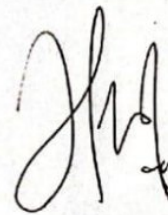
TELAH MENETAPKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Nyoman Ribek, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Pd.
NIP. 196106061988031002



Ns. Fitria Dila Sari, S.Kep., M.Kep
NIP. 199308212025062003

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES
DENPASAR**



I Made Sukaria, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI DENGAN TEKANAN DARAH MENINGKAT PADA
REMAJA DI RSUP PROF.DR.I.G.N.G.NGOERAH
TAHUN 2026**

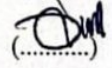
Diajukan oleh

NI KOMANG SINTA RAHAYUNINGSIH
NIM. P07120222056

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**Pada Hari : Selasa
Tanggal : 26 Mei 2026**

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|-----------|---|
| 1. I Ketut Labir, SST, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.196312251988021001 | (Ketua) |  |
| 2. Ni Luh Kompyang Sulisnadewi,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An
NIP. 197406221998032001 | (Anggota) |  |
| 3. Ns Ida Erni Sipahutar,S.Kep.M.Kep.
NIP.196712261990032002 | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES
DENPASAR**


I Made Sukartha, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

iv

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Komang Sinta Rahayuningsih
NIM : P07120222018
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Dusun Beneng, Desa Getakan, Kecamatan Banjarangkan,
Kabupaten Klungkung.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul "Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah Meningkat Pada Remaja Di RSUP Prof. dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun 2026" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Medikasi RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan digunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 13 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Ni Komang Sinta Rahayuningsih
NIM. P07120222018

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FREQUENCY OF FAST FOOD
CONSUMPTION AND INCREASED BLOOD PRESSURE IN
ADOLESCENTS AT RSUP PROF. DR. I. G. N. NGOERAH IN 2026**

ABSTRACT

The increasing consumption of fast food among adolescents has become a concern due to its high sodium, fat, and sugar content, which may contribute to elevated blood pressure from an early age. Increased blood pressure in adolescents can develop into hypertension and raise the risk of cardiovascular diseases in the future. This study aimed to determine the relationship between the frequency of fast food consumption and elevated blood pressure among adolescents at the Pediatric Outpatient Clinic of RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah in 2026. This study used a cross-sectional design with a sample of 35 adolescents selected through purposive sampling. Data collection was conducted by measuring blood pressure using a digital sphygmomanometer and administering the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that most respondents frequently consumed fast food (37.1%) and experienced stage 2 hypertension (42.9%). The Spearman Rank test showed a p -value < 0.001 with a correlation coefficient of $r = 0.554$, indicating a moderate and positive relationship between the frequency of fast food consumption and elevated blood pressure. It can be concluded that the more frequently adolescents consume fast food, the higher the risk of increased blood pressure. Adolescents are recommended to adopt healthy eating habits, limit fast food consumption, and undergo regular blood pressure monitoring.

Keywords: fast food, elevated blood pressure, adolescents, hypertension.

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN TEKANAN DARAH MENINGKAT PADA REMAJA DI RSUP PROF.DR.I.G.N.G.NGOERAH TAHUN 2026

ABSTRAK

Meningkatnya konsumsi makanan cepat saji pada remaja menjadi perhatian karena kandungan natrium, lemak, dan gula yang tinggi berpotensi meningkatkan tekanan darah sejak usia dini. Tekanan darah meningkat pada remaja dapat berkembang menjadi hipertensi dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular di masa mendatang. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah meningkat pada remaja di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun 2026. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan sampel sebanyak 35 remaja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ). Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sering mengonsumsi makanan cepat saji (37,1%) dan mengalami hipertensi tingkat 2 (42,9%). Hasil uji Spearman Rank diperoleh nilai $p < 0,001$ dengan koefisien korelasi $r = 0,554$, yang menunjukkan hubungan sedang dan positif antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah meningkat. Disimpulkan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi risiko peningkatan tekanan darah. Disarankan remaja menerapkan pola makan sehat, membatasi konsumsi fast food, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kata kunci: makanan cepat saji, tekanan darah meningkat, remaja, hipertensi.

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN TEKANAN DARAH MENINGKAT PADA REMAJA DI RSUP PROF.DR.I.G.N.G.NGOERAH TAHUN 2026

Ni Komang Sinta Rahayuningsih, P07120222018, S.Tr.Keperawatan

Penelitian ini membahas hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun 2026. Permasalahan penelitian dilatarbelakangi oleh meningkatnya konsumsi *fast food* pada remaja yang diikuti peningkatan kasus tekanan darah tinggi usia muda. Pola hidup modern, kemudahan akses makanan cepat saji, serta pengaruh lingkungan sosial menyebabkan remaja lebih sering mengonsumsi makanan tinggi natrium, gula, dan lemak sehingga berisiko meningkatkan hipertensi sejak dini.

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial secara cepat sehingga mulai bebas menentukan pola makan dan gaya hidup. Konsumsi *fast food* yang tinggi pada remaja perlu diperhatikan karena kandungan natrium, gula, dan lemak jenuh dapat meningkatkan tekanan darah serta meningkatkan risiko hipertensi, penyakit jantung, *stroke*, dan gangguan ginjal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun 2026. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan menggambarkan karakteristik responden, tingkat konsumsi makanan cepat saji, serta kategori tekanan darah pada remaja.

Penelitian menggunakan desain kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini digunakan karena pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang bersamaan. Pendekatan *cross-sectional* dinilai sesuai untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan tekanan darah pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 13–18 tahun yang memiliki tekanan darah di atas 120/80 mmHg di RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun 2026. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *consecutive sampling*,

yaitu semua responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diambil secara berurutan sampai jumlah sampel terpenuhi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah frekuensi konsumsi makanan cepat saji, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah meningkat pada remaja. Karakteristik responden yang diteliti meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Mayoritas responden berada pada rentang usia 17–18 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan.

Pengukuran frekuensi konsumsi makanan cepat saji dilakukan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Kuesioner ini terdiri dari 15 item jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi remaja, seperti *fried chicken*, *burger*, kentang goreng, mie instan, sosis, *nugget*, dan minuman manis kemasan. Penilaian dilakukan berdasarkan frekuensi konsumsi dalam periode tertentu.

Kategori frekuensi konsumsi makanan cepat saji dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu jarang, kadang, dan sering. Penentuan kategori dilakukan berdasarkan total skor FFQ. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden maka semakin sering frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang dimiliki responden tersebut.

Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan *sphygmomanometer* sesuai prosedur pengukuran tekanan darah pada remaja. Hasil pengukuran kemudian diklasifikasikan menjadi pra-hipertensi, hipertensi tingkat 1, dan hipertensi tingkat 2 berdasarkan pedoman *American Academy of Pediatrics* tahun 2017.

Analisis data dilakukan menggunakan uji *Rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai signifikansi $p < 0,05$. Uji *Rank Spearman* digunakan karena data berbentuk ordinal dan bertujuan mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan peningkatan tekanan darah pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji dalam kategori sering. Jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi adalah ayam goreng tepung, mie instan, kentang goreng, dan minuman manis kemasan. Sebagian besar responden mengonsumsi *fast food* sebanyak 3–6 kali per minggu, bahkan beberapa responden mengonsumsi lebih dari satu kali per hari.

Pada variabel tekanan darah, mayoritas responden berada dalam kategori pra-hipertensi dan hipertensi tingkat 1. Hanya sebagian kecil responden yang termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 2. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah pada remaja sudah mulai banyak ditemukan meskipun belum seluruhnya mencapai hipertensi berat.

Hasil uji statistik menggunakan *Rank Spearman* menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan tekanan darah pada remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi *fast food* maka semakin tinggi pula risiko peningkatan tekanan darah pada remaja.

Penelitian ini mendukung teori bahwa konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat mempengaruhi kesehatan kardiovaskular melalui peningkatan asupan natrium, gula, dan lemak. Kandungan tersebut dapat menyebabkan retensi cairan, peningkatan volume darah, gangguan metabolisme, dan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat secara bertahap.

Hasil penelitian juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsumsi *fast food* secara berlebihan berhubungan dengan hipertensi pada remaja. Remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsinya.

Penelitian ini memiliki manfaat penting dalam bidang kesehatan dan perawatan anak, khususnya dalam upaya pencegahan hipertensi sejak usia dini. Hasil penelitian dapat menjadi dasar penyusunan program promotif dan preventif terkait edukasi pola makan sehat pada remaja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga pola makan dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah Meningkat Pada Remaja Di RSUP Prof.Dr.I.G.N.G.Ngoerah tahun 2026” dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar Tahun 2026.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai dengan terselesaikannya skripsi ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Erika Yulita Ichwan STT, M.Keb., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh pendidikan Program D-IV di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan dukungan serta kesempatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Pd., S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., selaku Kepala Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan fasilitas dan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Nyoman Ribek, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Pd. Kep selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, dukungan, bimbingan serta selalu

mengusahakan penulis dan selalu menguatkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Ns. Fitria Dila Sari, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan dalam bentuk semangat dan selalu menguatkan penulis agar tidak pantang menyerah sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu pembimbing mata kuliah keperawatan anak yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan skripsi ini.
7. dr. Gusti Ayu Putu Nilawati, Sp.A (K) MARS selaku pembimbing teknis dari RSUP Prof. dr. I.G.N.G. Ngoerah yang telah banyak membantu jalannya proses penelitian dilapangan.
8. Orang tua dan keluarga peneliti yang selalu menjadi penyemangat penulis yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis.
9. Semua pihak yang telah membantu hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya yang tidak bisa peneliti sebutkan satupersatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan.

Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 13 Mei 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Remaja	8
B. Konsep Dasar Konsumsi Makanan Cepat saji	12
C. Konsep Dasar Tekanan Darah.....	18
D. Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah meningkat Pada Remaja	27
BAB III KERANGKA KONSEP.....	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	32
C. Hipotesis.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Alur Penelitian	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel	37

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	39
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	44
G. Etika Penelitian	48
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil	51
B. Pembahasan.....	56
C. Kelemahan penelitian.....	66
BAB VI.....	68
KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah Pada Anak Menurut AAP Tahun 2017...	20
Tabel 2	Tabel Skrining Tekanan Darah Yang Telah Disederhanakan.....	21
Tabel 3	Definisi Operasional Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah meningkat Pada Remaja Di RSUP Prof. Dr.I.G.N.G. Ngoerah Tahun2026.....	33
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Dengan Tekanan Darah Meningkat Di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun 2026.....	52
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Dengan Tekanan Darah Meningkat Di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun2026.....	52
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Remaja Dengan Tekanan Darah Meningkat Di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun2026.....	53
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dengan Tekanan Darah Meningkat Di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun 2026.....	53
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Remaja Dengan Tekanan Darah Meningkat di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun 2026.....	54
Tabel 9	Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Tekanan Darah Meningkat Pada Remaja di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah Tahun 2026.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Tekanan Darah Meningkat Pada Remaja Di RSUP Prof. Dr.I.G.N.G Ngoerah Tahun 2026	31
Gambar 2 Alur Penelitian Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di RSUP Prof.Dr.I.G.N.G.Ngoerah Tahun 2026.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	75
Lampiran 2 Rencana Anggaran Biaya Penelitian	79
Lampiran 3 lembar <i>informed consent</i>	80
Lampiran 4 Lembar Kuesioner	83
Lampiran 5 Master Tabel	84
Lampiran 6 Hasil Analisis Data	87
Lampiran 7 Surat Permohonan Studi Pendahuluan	91
Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Penelitian	92
Lampiran 9 Surat Tanggapan Izin Penelitian.....	93
Lampiran 10 Surat Keputusan Pembimbing Teknis	94
Lampiran 11 Ethical Exemption	97
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	99
Lampiran 13 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	100
Lampiran 14 Blanko Bimbingan.....	100
Lampiran 15 Hasil Uji Turnitin	102
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	103
Lampiran 17 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi	104