

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah merupakan indikator penting kesehatan kardiovaskular yang diukur melalui nilai sistolik dan diastolik sebagai parameter dasar pemantauan kesehatan sistem kardiovaskular (Jayadilaga, 2025). Tekanan darah yang berada di atas nilai normal merupakan indikator awal risiko penyakit kardiovaskular dan berkontribusi terhadap terjadinya penyakit jantung, stroke, serta gangguan ginjal di kemudian hari, sehingga perlu mendapat perhatian sejak usia dini (Fernandez et al., 2025). Masalah peningkatan tekanan darah tidak hanya terjadi pada kelompok usia dewasa, tetapi juga telah banyak ditemukan pada kelompok usia remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2024)

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja mulai mengalami peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan, termasuk dalam menentukan pola makan sehari-hari. Selain itu, pengaruh teman sebaya, pencarian identitas diri, serta meningkatnya kebebasan dari orang tua turut mempengaruhi perilaku konsumsi remaja (Domika dkk., 2021). Kondisi tersebut menyebabkan remaja cenderung memilih makanan yang praktis dan mudah diperoleh, seperti makanan cepat saji, tanpa mempertimbangkan dampak kesehatan jangka panjang secara optimal (Domika dkk., 2021).

Menurut WHO, prevalensi hipertensi global pada tahun 2021 mencapai 33,1% dari total populasi dunia ((Nugraheni dkk., 2025)). Pada remaja, prevalensi hipertensi secara global berkisar antara 2,6–5,3% (Praditha dkk., 2025). Di

Indonesia, penelitian Pamungkas (2024) menunjukkan bahwa dari 50 responden, sebanyak 13 orang (26%) mengalami prehipertensi dan 37 orang (74%) mengalami hipertensi. Di Provinsi Bali tercatat 396.996 kasus hipertensi pada tahun 2024, sedangkan di Kota Denpasar terdapat 30.694 kasus tekanan darah di atas normal pada penduduk usia ≥ 15 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2024). Di RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah terdapat 52 kasus hipertensi pada anak, dengan 42 anak aktif menjalani rawat jalan pada tahun 2025

Peningkatan tekanan darah pada remaja memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan. Tekanan darah yang meningkat sejak usia remaja cenderung menetap hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, serta gangguan ginjal di kemudian hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah pada remaja bukan hanya masalah sementara, tetapi merupakan faktor risiko penting terhadap penyakit kardiovaskular serta meningkatkan angka kesakitan dan kematian di masa depan (Fernandez et al., 2025).

Peningkatan tekanan darah pada anak dan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya tingginya konsumsi makanan cepat saji yang umumnya mengandung natrium (Praditha dkk., 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian Fajarwati (2022) yang menunjukkan sebanyak 75,0% responden mengalami hipertensi, dengan 50,0% memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang serta 50,0% memiliki asupan natrium yang tinggi. Dari 36 responden, pada kelompok asupan natrium cukup, 77,8% mengalami hipertensi, sedangkan pada kelompok asupan natrium lebih, 72,2% mengalami hipertensi, yang menunjukkan tingginya konsumsi natrium berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada remaja.

Pada remaja, konsumsi makanan cepat saji ini cenderung meningkat seiring perubahan gaya hidup yang lebih modern dan dinamis. Faktor kepraktisan menjadi alasan utama karena makanan cepat saji mudah diperoleh dan tidak memerlukan waktu persiapan yang lama. Selain itu, harga yang relatif terjangkau, pengaruh teman sebaya serta ketersediaan tempat yang nyaman untuk berkumpul turut memperkuat kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja (Domika dkk., 2021).

Konsumsi makanan cepat saji merupakan perilaku makan yang ditandai dengan kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji yang praktis, modern, dan memiliki cita rasa kuat, makanan cepat saji sering disamakan dengan *junk food* karena rendah nilai gizi serta tinggi lemak dan kalori (Domika dkk., 2021). Fast food umumnya mengandung lemak, gula, dan garam dalam jumlah tinggi (Nikmah, 2024).

Studi global yang melibatkan 74.055 remaja dari 18 negara menunjukkan bahwa sekitar 52,7 % remaja telah mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya sekali dalam seminggu, dengan prevalensi yang sangat tinggi di sebagian besar negara di Afrika, Asia, dan Amerika (Smith dkk., 2024). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 48,9% remaja di Indonesia mengonsumsi fast 1–3 kali per minggu dengan prevalensi yang lebih tinggi pada remaja yang tinggal di wilayah perkotaan (Niswatun & Luqman, 2026). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Ibrahim (2025) yang melaporkan bahwa 49,2 % remaja usia 14–18 mengonsumsi *fast food* setidaknya 3 hari atau lebih per minggu.

Berdasarkan penelitian Taghizadeh (2021) menunjukan hasil bahwa meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*junk food*) berkaitan positif dengan peningkatan tekanan darah di kalangan anak dan remaja. Penelitian di Indonesia

yang dilakukan pada 171 siswa kelas X–XI menunjukkan bahwa 28,6% remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mengalami hipertensi. (Praditha dkk., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 65,2% responden memiliki kebiasaan makan *fast food* yang tinggi, berkontribusi pada angka hipertensi sebesar 42% (Hanila dkk., 2025).

Meskipun hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan hipertensi pada remaja telah banyak diteliti, literatur yang menyoroti hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji terhadap spektrum tekanan darah, mulai dari kategori meningkat masih terbatas. Urgensi penelitian ini semakin meningkat mengingat lokasi penelitian berada di kawasan perkotaan, di mana akses dan tren konsumsi makanan cepat saji terus menunjukkan kenaikan yang signifikan (Amin & Sulaiman, 2025).

Berbeda dengan studi terdahulu yang mayoritas berfokus hanya pada stadium hipertensi, penelitian ini bertujuan mengisi celah tersebut dengan menelaah hubungan konsumsi makanan cepat saji terhadap tekanan darah meningkat pada remaja, guna memetakan risiko kardiovaskular sejak dini pada populasi remaja. Tekanan darah yang terus meningkat dapat berkembang menjadi hipertensi dan menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Pada kondisi lanjut, keperawatan paliatif berperan dalam meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup pasien dan keluarganya (Graven dkk., 2025).

Konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat meningkatkan risiko tekanan darah meningkat karena umumnya makanan ini tinggi natrium, lemak, gula, dan kalori, tetapi rendah serat, vitamin, serta mineral. Kandungan natrium yang tinggi dapat mengganggu keseimbangan natrium dan kalium serta mempengaruhi sistem renin-angiotensin di ginjal, sehingga berkontribusi terhadap

peningkatan tekanan darah. Tingginya lemak dan kalori dalam fast food juga dapat memicu kelebihan berat badan atau obesitas, yang selanjutnya menjadi faktor risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya. Dengan demikian, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji berperan dalam peningkatan tekanan darah sejak usia muda (Domika dkk., 2021).

Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Tekanan darah meningkat pada Remaja di RSUP Prof.Dr.I.G.N.G.Ngoerah”, sehingga diharapkan dapat menjadi dasar penguatan upaya deteksi dini serta perencanaan program promotif dan preventif kesehatan remaja.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana karakteristik pasien dengan tekanan darah meningkat yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji?
2. Bagaimana gambaran frekuensi makanan cepat saji pada remaja di RSUP Prof.Dr.I.G.N.G.Ngoerah?
3. Bagaimana gambaran tekanan darah pada remaja di RSUP Prof.Dr.I.G.N.G.Ngoerah?
4. Apakah terdapat hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah meningkat pada remaja di RSUP Prof.Dr.I.G.N.G.Ngoerah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum:

Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan

darah pada remaja di RSUP Prof.Dr.I.G.N.G.Ngoerah.

2. Tujuan khusus:

- a. Mengidentifikasi karakteristik pasien dengan tekanan darah meningkat yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji.
- b. Mengetahui frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di RSUP Prof.Dr.I.G.N.G.Ngoerah.
- c. Mengetahui gambaran tekanan darah pada remaja di RSUP Prof.Dr.I.G.N.G.Ngoerah.
- d. Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah pada remaja di RSUP Prof.Dr.I.G.N.G.Ngoerah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat dipergunakan sebagai informasi ilmiah dalam bidang keperawatan dalam pengembangan bidang ilmu keperawatan anak dalam hal terjadinya peningkatan tekanan darah.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu keperawatan terutama dalam bidang anak sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian serupa dan mengembangkan penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan cepat saji terhadap Tekanan darah meningkat pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan informasi terbaru dalam memberikan informasi pentingnya menjaga konsumsi makanan terhadap tekanan darah pada remaja.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji terhadap tekanan darah meningkat pada remaja.