

THE CORRELATION BETWEEN JUNK FOOD CONSUMPTION HABIT AND HYPERTENSION INCIDENCES ON ADOLESCENCES IN SMA N 01 KUDUS

Andhike Silviana S, Sugeng Maryanto

Nutrition Study Program School of Health Ngudi Waluyo

email: prodigizi.nw@gmail.com

ABSTRACT

The prevalence of hypertension on adolescences is increasing, one contributing factor is the eating habit in adolescences. They prefer to eat food and snacks as junk food. This study aimed to determine the relationship between junk food consumption habits and the incidences of hypertension on adolescences.

The study design was cross-sectional study with the samples of 95 people taken by using cluster sampling method. The determination of hypertension on adolescences used the standard of NHANES. The measurement of blood pressure used a sphygmomanometer, height used microtoise, and eating habit used semi-quantitative FFQ. The data analysis used SPSS. Bivariate correlation analysis used chi-square test ($\alpha = 0.0500$).

The results showed that most respondents rarely ate junk food that were equal to 85.3% (n = 81), most of them had enough fat intake which where equal to 76.8% (n = 73), and enough sodium as much as 94.7 % (n = 90). There was a relation between the frequency of junk food consumption with the incidences of hypertension ($p = 0.000$). There was a relation between excessive fat intake with the incidences of hypertension (0.001). There is a relation between excessive sodium intake (0.002) and the incidences of hypertension.

Conclusion: *There was a significant association between the consumption of junk food consumption habits with the incidences of hypertension in adolescences.*

Keywords = *junk food, intake fat, intake sodium, hypertension, adolescen*

HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 01 KUDUS**Andhike Silviana S, Sugeng Maryanto**

Program Studi Ilmu Gizi STIKes Ngudi Waluyo

Email : prodigizi.nw@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi remaja semakin meningkat, salah satu faktor penyebabnya adalah kebiasaan makan pada remaja. Remaja lebih memilih kudapan dan jajan seperti *junk food*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi pada remaja.

Rancangan penelitian ini adalah *cros-sectional* dengan jumlah sampel 95 orang diambil dengan metode *cluster sampling*. Penentuan hipertensi pada remaja menggunakan standar dari *NHANES*. Pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *Sphygmomanometer*, tinggi badan menggunakan *microtoise*, dan kebiasaan makan menggunakan *FFQ semi-kuantitative*. Analisis data menggunakan *SPSS*. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *chi-square* ($\alpha=0,05$)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang mengonsumsi *junk food* yaitu sebesar 85,3% (n=81), sebagian besar mempunyai asupan lemak cukup yaitu sebesar 76,8% (n= 73), dan natrium cukup sebesar 94,7% (n= 90). Ada hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi ($p = 0,000$). Ada hubungan antara asupan lemak berlebih dengan kejadian hipertensi (0,001). Ada hubungan antara asupan natrium berlebih (0,002) dengan kejadian hipertensi.

Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi pada remaja.

Kata Kunci = *junk food*, asupan lemak, natrium, hipertensi, remaja

PENDAHULUAN

Saat ini telah terjadi perubahan gaya hidup pada masyarakat Indonesia, termasuk pada kalangan remaja. Perubahan gaya hidup tersebut dikarenakan karena remaja cenderung lebih mandiri termasuk pada kebiasaan makan. Aktivitas remaja yang semakin meningkat juga menyebabkan pemilihan makanan dan jumlah makanan yang diasup umumnya lebih banyak yang berasal dari luar rumah.¹ Kebiasaan makan remaja yang lebih banyak terjadi saat ini yaitu lebih memilih melewati dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan dan jajan yang biasanya mengandung tinggi energi, lemak, dan natrium, yang lebih dikenal dengan istilah *junk food*.^{2,3}

Makanan *junk food* lebih diminati oleh masyarakat karena rasanya lebih gurih dan harga yang lebih murah, selain itu *junk food* juga dianggap lebih memiliki status sosial yang tinggi karena umumnya yang mengonsumsi *junk food* adalah masyarakat dari kelas sosial menengah keatas. Beberapa contoh makanan *junk food* adalah *fried chicken* yang digoreng dengan kulitnya, *french fries*, minuman kaleng berkarbonasi, makanan yang manis dan asin.⁴

Asupan lemak dan natrium yang berlebih dapat berisiko menyebabkan hipertensi.^{6,7} Kejadian hipertensi nyata saat ini juga banyak diderita oleh remaja. Berdasarkan data Riskesdas Republik Indonesia 2007 hipertensi remaja di Indonesia sekitar 8,4%.⁸ Di Jawa Tengah prevalensi hipertensi remaja sebesar 12,8% pada kelompok usia 15-24 tahun.⁹

SMA N 01 Kudus merupakan SMA dengan kegiatan sekolah yang padat, hal ini menyebabkan remaja mendapatkan uang saku yang cukup besar, dan dapat mengakibatkan remaja lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah, termasuk waktu makan. Di sekitar SMA N 01 Kudus tersebut juga terdapat beberapa tempat makan dan tempat untuk berkumpul remaja yang menyediakan makanan seperti *fried chicken*, daging

olahan, gorengan dan makanan lain yang dapat dianggap sebagai *junk food*, sehingga memungkinkan remaja untuk mengkonsumsinya sebagai makan utama ataupun sebagai kudapan.

Tersedianya *junk food* di sekitar kalangan remaja dan juga semakin meningkatnya prevalensi hipertensi pada remaja membuat peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan kebiasaan mengonsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMA Negeri 01 Kudus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian analisis korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA N 01 Kudus yang berjumlah 960 siswa. Sampel diambil dengan menggunakan sistem *cluster sampling*. Pada teknik ini penentuan sampel dilakukan dengan dua tahap, yaitu menentukan daerah atau kelas sampel yaitu kelas XI yang berjumlah 320 siswa, kemudian sampel diberikan formulir pertanyaan yang ditujukan sebagai *screening* awal, responden yang sesuai kriteria kemudian dipilih secara acak sebanyak 95 siswa. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah umur responden kurang dari 18 tahun, belum pernah terdiagnosa hipertensi, tidak merokok dalam 30 menit terakhir, bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah responden yang berada pada masa pemulihan, dan bagi responden perempuan sedang menstruasi.

Penentuan hipertensi berdasarkan persentil tinggi badan dan persentil tekanan darah. Pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dan menggunakan WHO *anthroplus* untuk menentukan persentil tinggi badan, sedangkan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* air raksa. Data mengenai asupan makan yaitu meliputi frekuensi konsumsi *junk food*, jumlah asupan lemak, dan jumlah asupan natrium diambil dengan melakukan

wawancara dengan menggunakan tabel *Food Frequency Questionnaire (FFQ) semi kuantitatif*. Jenis *junk food* yang diteliti dibatasi yaitu hanya mie instan, gorengan yang berasal dari luar rumah, serta daging olahan.

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan program computer SPSS 16. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi dengan kejadian hipertensi, jumlah asupan lemak dengan kejadian hipertensi, jumlah asupan natrium dengan kejadian hipertensi dilakukan dengan menggunakan uji *fisher's exact* dikarenakan syarat uji *chi square* tidak terpenuhi dengan nilai $\alpha = 0,05$

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	N	Persentase
Umur :		
- 15	1	1,1
- 16	46	48,4
- 17	48	50,5
Jenis kelamin :		
- Laki-laki	39	41,1
- Perempuan	56	58,9

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa umur reponden lebih banyak yang berusia 17 tahun yaitu sebesar 50,53% (n= 48 siswa) dan jenis kelamin lebih banyak pada jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 58,9% (n=56 siswa).

Frekuensi Konsumsi Junk Food

Tabel 2. Distribusi frekuensi frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di SMA N 01 Kudus

Kategori	N	Persentase
Tidak pernah	0	0
Jarang	81	85,3
Sering	14	14,7
Total	95	100

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden jarang mengonsumsi *junk food* yaitu sebesar 85,3 % (n = 81 siswa).

Jumlah Asupan Lemak Dari Junk Food

Tabel 3. Distribusi frekuensi jumlah asupan lemak dari *junk food* dalam satu hari pada remaja di SMA N 01 Kudus

Asupan Lemak	N	Persentase
- Cukup	73	76,8
- Lebih	22	23,2
Total	95	100

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai asupan lemak cukup yaitu sebesar 76,8% (n=73 siswa).

Jumlah Asupan Natrium Dari Junk Food

Tabel 4. Distribusi frekuensi jumlah asupan natrium dari *junk food* dalam satu hari pada remaja di SMA N 01 Kudus

Asupan Natrium	N	Persentase
- Cukup	90	94,7
- Lebih	5	5,3
Total	95	100

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai asupan natrium dari *junk food* cukup sebesar 94,7% (n= 90 siswa).

Hipertensi Remaja

Tabel 5. Distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada remaja di SMA Negeri 01 Kudus

Hipertensi	N	Persentase
- Tidak	80	84,2
- Ya	15	15,8
Total	95	100

Pada tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak menderita hipertensi yaitu sebesar 84,2% (n= 80 siswa).

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 6 Hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMA N 01 Kudus

	Hipertensi Remaja	P value
Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>	<i>Fisher's Exact</i>	0,0001

Hasil uji statistik dengan menggunakan tabel 2 X 2 terdapat 25% sel yang mempunyai nilai *expected count* kurang dari lima, maka uji yang digunakan adalah uji *fisher's exact* dengan nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$) maka ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan lemak yang lebih dengan kejadian hipertensi remaja.

Hubungan Jumlah Asupan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji statistik dengan menggunakan tabel 2 X 2 terdapat 25% sel yang mempunyai nilai *expected count* yang kurang dari lima, maka uji yang digunakan adalah uji *fisher's exact* dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan lemak yang lebih dengan kejadian hipertensi remaja.

Hubungan Jumlah Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji statistik dengan menggunakan tabel 2 X 2 terdapat 50% sel yang mempunyai nilai *expected count* yang kurang dari lima, maka uji yang digunakan adalah uji *fisher's exact* dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan natrium yang lebih dengan kejadian hipertensi remaja

PEMBAHASAN

Frekuensi Konsumsi *Junk Food*

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden

mengonsumsi *junk food* (mie instan, daging olahan dan gorengan yang dikonsumsi dari luar rumah) dengan frekuensi jarang sebesar 85,3% ($n = 81$ siswa). Kebiasaan konsumsi *junk food* dengan frekuensi sering sebesar 14,7% ($n = 14$ siswa) dan yang tidak pernah mengonsumsi *junk food* sebesar 0% ($n = 0$ siswa). Hasil wawancara pada remaja di SMA N 01 Kudus diketahui bahwa alasan remaja suka mengonsumsi *junk food* berulang kali karena rasanya yang lebih enak dan juga karena mudah didapat dan lebih praktis. Alasan yang sama juga diberikan oleh beberapa responden pada penelitian yang dilakukan oleh Kristianti dkk (2009) pada siswa SMA Negeri 4 Surakarta alasan suka mengonsumsi beberapa jenis *junk food* seperti mie instan, daging olahan, dan gorengan yang berasal dari luar rumah adalah 62,7% karena malas makan di rumah dan 37,7% karena rasanya lebih enak¹⁰

Jumlah Asupan Lemak dari *Junk Food*

Jumlah asupan lemak total per hari pada responden rata-rata sebesar 110, 58 g/hari baik dari asupan yang berasal dari *junk food* dan juga dari makanan yang tidak termasuk jenis *junk food*, sehingga rata-rata asupan lemak responden dapat dikatakan berlebih. Hasil wawancara pada responden di SMA Negeri 01 Kudus yaitu, tingginya konsumsi lemak pada remaja selain yang berasal dari *junk food* umumnya juga berasal dari makanan yang diolah dengan cara digoreng atau penggunaan minyak dalam pengolahannya. Jenis *junk food* yang diteliti selain gorengan juga menggunakan minyak dalam pengolahannya, seperti pada daging olahan lebih banyak dikonsumsi dalam bentuk digoreng.

Jumlah Asupan Natrium Dari *Junk Food*

Rata-rata konsumsi natrium total responden sebesar 1877,02 mg per hari, sedangkan rata-rata konsumsi natrium yang hanya berasal dari *junk food* (mie

instan, daging olahan, dan gorengan yang dikonsumsi dari luar rumah) sebesar 1037,28 mg perhari. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmy (2011) pada siswa-siswi MA Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang menunjukkan asupan natrium total responden lebih banyak berasal dari beberapa makanan jenis *junk food*, baik yang dikonsumsi dirumah ataupun di luar rumah¹¹.

Hipertensi Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak menderita hipertensi yaitu sebesar 84,2% (n = 80 siswa). salah satu faktor penyebabnya adalah usia. Rata-rata responden pada penelitian ini masih berusia 17 tahun yaitu sebesar 50,53% (n = 48 siswa), dimana pada usia 17 sampai 20 tahun terjadi perhentian pertumbuhan fisik yang cepat pada masa anak-anak dan akan beralih pada masa *The Golden Age* yaitu pencapaian kualitas fisik dan kemampuan fungsi organ tubuh seseorang yang dimulai dari usia 20-30 tahun¹².

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat 57,1% siswa yang sering mengonsumsi *junk food* dan menderita hipertensi. Berdasarkan uji korelasi *chi-square* didapatkan 25% sell yang mempunyai nilai kurang dari lima maka uji yang digunakan adalah uji *fisher's exact* dan diketahui bahwa $p < \alpha$, dimana nilai $p = 0,001$ ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi remaja. Hal ini dikarenakan bahwa *junk food* merupakan makanan dengan kandungan tinggi lemak dan natrium, dengan konsumsi natrium dan lemak yang sering dapat juga diartikan mengonsumsi *junk food*. Hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi selain dari

penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian lain mengenai frekuensi asupan natrium dan lemak dengan hipertensi.

Penelitian lain yang mendukung menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak diderita sampel dengan kebiasaan sering mengonsumsi makanan dengan tinggi natrium yaitu sebanyak 73,2%.¹³ Penelitian mengenai frekuensi asupan lemak yang dapat mempengaruhi tekanan darah yang dilakukan oleh Fathina (2007) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi asupan lemak yang berlebih dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik¹⁴.

Berdasarkan hasil survey tingginya frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di SMA N 01 Kudus disebabkan salah satunya karena kegiatan sekolah yang cukup padat menyebabkan remaja di SMA N 01 Kudus menghabiskan waktu di luar rumah termasuk waktu makan. Siswa yang bersekolah di SMA N 01 Kudus juga umumnya berasal dari keluarga yang mampu sehingga siswanya lebih memilih untuk jajan daripada membawa bekal makanan dari rumah.

Hubungan Jumlah Asupan Lemak Dari *Junk Food* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *fisher's exact* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan lemak berlebih dengan kejadian hipertensi pada remaja. Tingginya asupan lemak umumnya berasal dari makanan yang berasal dari makanan gorengan terutama yang berasal dari luar rumah. Makanan gorengan yang berasal dari luar rumah umumnya digoreng dengan menggunakan dengan minyak yang sudah dipakai berulang-ulang atau lebih sering disebut sebagai jelantah. Asupan lemak yang berlebih dapat menyebabkan kadar lemak dalam tubuh meningkat terutama kolesterol sehingga dapat menumpuk pada dinding pembuluh darah yang dapat

menyebabkan penyumbatan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.¹⁵

Beberapa penelitian mengenai asupan lemak yang berlebih dengan kejadian hipertensi juga telah dilakukan sebelumnya diantaranya yang dilakukan oleh Wiardani (2011) yang menyatakan bahwa responden yang memiliki konsumsi lemak melebihi anjuran dalam sehari memiliki risiko 2,5 kali lebih besar mengalami kejadian sindroma metabolik salah satunya adalah hipertensi dibandingkan dengan asupan lemak yang baik ($p < 0,05$).⁶

Hubungan Jumlah Asupan Natrium Dari Junk Food Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja

Berdasarkan hasil analisis statistik antara jumlah konsumsi natrium pada *junk food* dengan kejadian hipertensi remaja dengan menggunakan uji *Fisher's exact* dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan natrium yang lebih dengan kejadian hipertensi remaja. Asupan natrium yang lebih dapat mengecilkan diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa lebih kuat yang dapat meningkatkan tekanan darah.¹⁵ Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Farid (2010) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Analisis regresi linear ganda yang juga dilakukan oleh Farid (2010) menunjukkan bahwa asupan natrium mempunyai hubungan yang paling erat dengan tekanan darah sistolik dan diastolik dibandingkan dengan asupan mineral lainnya seperti kalium dan kalsium.¹⁶

Simpulan

Sebagian besar responden mempunyai frekuensi jarang mengonsumsi *junk food*. Sebagian besar responden mempunyai asupan natrium dan lemak dalam kategori cukup. Sebagian besar

responden tidak menderita hipertensi. Berdasarkan hasil uji *fisher's exact* diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan hipertensi, ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan lemak dengan kejadian hipertensi, ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan natrium dengan kejadian hipertensi. Disarankan remaja saat ini lebih bisa mengurangi kebiasaan konsumsi *junk food* terutama jenis mie instan, gorengan dari luar rumah, dan daging olahan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wong, et al. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Volume 1*. Jakarta : EGC.2008
2. Arisman, MB. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2007
3. Sandjaja, dkk. *Kamus Gizi*. Jakarta ; PT Kompas Media Nusantara. 2010
4. Nurmalina, R dan Valley B. *Pencegahan Dan Manajemen Obesitas*. Jakarta; PT Elex Media Komputindo. 2011
5. Hidayah, A. *Kesalahan-Kesalahan Pola Makan*. Jogjakarta; Buku Biru. 2011
6. Wiardani, NK. *Konsumsi Lemak Total, Lemak Jenuh, Dan Kolesterol Sebagai Faktor Risiko Sindroma Metabolik Pada Masyarakat Perkotaan Di Denpasar*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia volume 7 nomor 3 (Online). 2011
7. Emitasari, PD, dkk. *Pola Makan, Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) Dan Tekanan Darah Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia vol 6 nomor 2. 2011
8. Depkes RI. *Riset Kesehatan Dasar 2007*. (Online) URL : www.dinkesjatengprov.go.id/download/mi/riskesdas_jateng2007.pdf. Diakses pada 19 Febuari 2012. 2007

9. Depkes RI. *Riset Kesehatan Dasar 2007*. (Online) URL : www.ppilid.depkes.go.id/index.php?option=com_docman.... Diakses 19 mei 2012.2007
10. Kristianti, N; Sarbini, D dan Mutalazimah. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status gizi Siswa SMA N \$ Surakarta*. Jurnal Kesehatan, ISSN 1979- 7621, volume 2 nomor 1.2009
11. Rahmy, HA. *Gambaran Konsumsi Natrium Pada Siswa Siswi MA Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2011
12. Hardiyanto, W. *Lanjut Usia dan Olahraga*. Jakarta : PT Grafindo Persada.2003
13. Istiqamah dan Zulfa F. *Kebiasaan Konsumsi Natrium Dan Kalium Sebagai faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Wanita Lanjut Usia*. Kesehatan Komunitas Indonesia Volume 6 Nomor 1. 2010
14. Fathina, UA. *Hubungan Asupan Sumber Lemak Dan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Skripsi Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. 2007
15. Ramayulis R. *Menu dan Resep Penderita Hipertensi*. Jakarta. Penebar plus. 2010
16. Farid, DA. *Hubungan Antara Asupan Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium Dan Serat, Dengan Tekanan Darah Pada Remaja*. Skripsi Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. 2010