

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast food* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I

Peronika Hida Hona¹, Ni Wayan Udayani², Ari Wina Sani³

¹ Institut Teknologi dan Kesehatan Bintang Persada

Email: feronikahonna@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah secara kronis yang dapat meningkatkan risiko penyakit *kardiovaskular*. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang umumnya mengandung natrium, lemak jenuh, dan kalori dalam jumlah tinggi. Meningkatnya konsumsi *fast food* pada usia produktif berpotensi meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 106 yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang konsumtif *fast food* cenderung memiliki kategori tekanan darah meningkat dibandingkan responden yang tidak konsumtif. Analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kesimpulan: Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I Tabanan.

Kata Kunci: *fast food*, frekuensi konsumsi, hipertensi, usia produktif.

Abstract

Introduction: Hypertension is a chronic condition characterized by persistently elevated blood pressure and is a major risk factor for cardiovascular diseases. One factor suspected to be associated with hypertension is the consumption of fast food, which generally contains high levels of sodium, saturated fat, and calories. The increasing consumption of fast food among individuals of productive age may contribute to a higher risk of developing hypertension.

Objective: This study aimed to determine the relationship between the frequency of fast food consumption and the incidence of hypertension among productive-age adults in the working area of Kediri I Public Health Center, Tabanan Regency.

Method: This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. A total of 106 respondents were selected using a consecutive sampling technique. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05.

Results: The results showed that respondents who frequently consumed fast food tended to have higher blood pressure categories compared to those who did not frequently consume fast food.

Statistical analysis using the Chi-Square test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that H_0 was rejected and H_1 was accepted.

Conclusion: *There was a significant relationship between the frequency of fast food consumption and the incidence of hypertension among productive-age adults in the working area of Kediri I Public Health Center, Tabanan Regency.*

Keywords: *fast food, frequency of consumption, hypertension, productive age.*

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten yang dapat menyebabkan kerusakan organ target seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah apabila tidak dikendalikan dengan baik. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, sekitar 1,28 miliar penduduk usia 30 - 79 tahun di dunia menderita hipertensi, dan hampir setengah dari penderitanya tidak menyadari kondisi tersebut. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa mencapai sekitar 30,8 - 34,1%, sehingga menjadi salah satu masalah kesehatan prioritas nasional.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2024 jumlah penderita hipertensi mencapai 396.996 kasus, dan Kabupaten Tabanan sebagai wilayah dengan jumlah kasus tertinggi. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan tahun 2024 menunjukkan bahwa Puskesmas Kediri I memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 15.488 kasus. Tingginya angka kejadian hipertensi tersebut menunjukkan perlunya identifikasi faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, terutama pada kelompok usia produktif.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah konsumsi *fast food*. Makanan cepat saji umumnya mengandung natrium, lemak jenuh, dan kalori yang tinggi, namun rendah serat dan mikronutrien. Kemudahan akses

serta tuntutan gaya hidup modern menyebabkan konsumsi *fast food* semakin meningkat, terutama pada usia produktif yang memiliki mobilitas tinggi. Konsumsi *fast food* secara berlebihan dapat meningkatkan retensi natrium, obesitas, serta gangguan metabolik yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Destra *et al.*, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi. Penelitian Destra *et al.* (2022) menemukan bahwa individu yang mengonsumsi *fast food* ≥ 3 kali per minggu memiliki risiko 1,89 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan yang jarang mengonsumsinya. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Destiani *et al.* (2021), yang menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* secara sering meningkatkan risiko hipertensi sebesar 1,49 kali.

Meskipun demikian, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus meneliti hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *observasional*

analitik dan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I, Kabupaten Tabanan, yang dilaksanakan pada April - Mei 2026. Populasi penelitian adalah masyarakat usia 18 - 59 tahun yang berkunjung ke Puskesmas Kediri I, dengan jumlah sampel sebanyak 106 responden yang ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dan dipilih melalui teknik *consecutive sampling*. Data penelitian terdiri atas data primer yang diperoleh melalui kuesioner karakteristik responden, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan pengukuran tekanan darah menggunakan *sfigmomanometer* digital yang telah dikalibrasi, serta data sekunder yang diperoleh dari laporan Puskesmas Kediri I. Pengumpulan data dilakukan setelah responden memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*). Data dianalisis melalui tahapan *editing, coding, entry, cleaning, dan tabulasi*, kemudian dilakukan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kartini Bali dengan nomor 089/KEPK/DI/PKKB/2026 sebelum pengumpulan data dilakukan.

Hasil

1. Analisis univariat

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan pada responden usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I Tabanan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan, Pekerjaan, dan Penghasilan pada Responden Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan (n = 106)

Karakteristik demografi	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	39	36,8
Perempuan	67	63,2
Usia		
Dewasa awal (18-39)	68	64,2
Dewasa akhir (40-59)	38	35,8
Pendidikan		
SMP	19	17,9
SMA	58	54,7
Perguruan Tinggi	29	27,4
Pekerjaan		
Tidak bekerja	3	2,8
Buruh	7	6,6
Petani	2	1,9
Wiraswasta	63	59,4
PNS	11	10,4
Lainnya	20	18,9
Penghasilan		
Rendah	18	17,0
Sedang	86	81,1
Tinggi	2	1,9
Total	106	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, dari 106 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 67 orang (63,2%), sedangkan laki-laki sebanyak 39 orang (36,8%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada kelompok dewasa awal (18 - 39 tahun) sebanyak 68 orang (64,2%), sedangkan kelompok dewasa akhir (40 - 59 tahun) sebanyak 38 orang (35,8%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 58 orang (54,7%), diikuti perguruan tinggi sebanyak 29 orang (27,4%) dan SMP sebanyak 19 orang (17,9%). Berdasarkan pekerjaan, responden terbanyak bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 63 orang (59,4%), diikuti

kategori lainnya sebanyak 20 orang (18,9%), Pegawai Negeri Sipil sebanyak 11 orang (10,4%), buruh sebanyak 7 orang (6,6%), tidak bekerja sebanyak 3 orang (2,8%), dan petani sebanyak 2 orang (1,9%). Berdasarkan tingkat penghasilan, sebagian besar responden memiliki penghasilan sedang sebanyak 86 orang (81,1%), penghasilan rendah sebanyak 18 orang (17,0%), dan penghasilan tinggi sebanyak 2 orang (1,9%).

Hasil penelitian mengenai distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada responden usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I Tabanan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast food* pada Responden Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan (n = 106)

Konsumsi <i>fast food</i>	Frekuensi	Presentase(%)
Tidak konsumtif (10 - 35)	35	33.0
Konsumtif (36 - 60)	71	67.0
Total	106	100.0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil analisa Tabel 2, diketahui bahwa dari total 106 responden, sebagian besar responden termasuk dalam kategori konsumsi *fast food* yaitu sebanyak 71 orang (67,0%), sedangkan responden yang tidak konsumsi *fast food* sebanyak 35 orang (33,0%).

Hasil penelitian mengenai distribusi tingkat tekanan darah pada responden usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I Tabanan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Tekanan Darah pada Responden Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan (n = 106)

Tingkat tekanan darah	Frekuensi	Presentase (%)
Normal (<120/<80)	22	20.8
Meningkat (120 - 129/<80)	51	48.1
Hipertensi stadium 1 (130 - 139/80 - 89)	25	23.6
Hipertensi stadium 2 ($\geq 140/\geq 90$)	8	7.5
Total	106	100.0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3, dari 106 responden, sebagian besar memiliki tingkat tekanan darah meningkat (120 - 129/<80 mmHg), yaitu sebanyak 51 orang (48,1%). Responden dengan hipertensi stadium 1 (130 - 139/80 - 89 mmHg) sebanyak 25 orang (23,6%), responden dengan tekanan darah normal (<120/<80 mmHg) sebanyak 22 orang (20,8%), dan responden dengan hipertensi stadium 2 ($\geq 140/\geq 90$ mmHg) sebanyak 8 orang (7,5%).

2. Analisis bivariat

Hasil analisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada responden usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I Tabanan disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast food* dengan Kejadian Hipertensi pada Responden Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan (n = 106)

Tingkat tekanan darah	Tidak konsumtif	Konsumtif	p-value
-----------------------	-----------------	-----------	---------

Normal ($<120/<80$ mmHg)	17 (48,6%)	5 (7,0%)	0,001
Meningkat (120 129/ <80)	12 (34,3%)	39 (54,9%)	
Hipertensi stadium 1 (130- 139/80-89 mmHg)	4 (11,4%)	21 (29,6%)	
Hipertensi stadium 2 ($\geq 140/\geq 90$ mmHg)	2 (5,7%)	6 (8,5%)	
Total	35 (100,0%)	71 (100,0%)	

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4, responden yang tidak konsumtif terhadap *fast food* sebagian besar memiliki tekanan darah normal, yaitu sebanyak 17 orang (48,6%), sedangkan pada kelompok konsumtif sebagian besar memiliki tekanan darah meningkat, yaitu sebanyak 39 orang (54,9%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada responden usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I Tabanan.

Pembahasan

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 106 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (63,2%), berada pada kelompok usia 18 - 39 tahun (64,2%), memiliki tingkat pendidikan SMA (54,7%), bekerja sebagai wiraswasta (59,4%), dan memiliki penghasilan sedang (81,1%). Karakteristik tersebut menggambarkan bahwa mayoritas responden merupakan kelompok usia produktif yang memiliki aktivitas dan mobilitas tinggi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pola hidup, termasuk pemilihan makanan yang praktis dan mudah

diperoleh seperti *fast food*. Selain itu, kesibukan bekerja, kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, serta perubahan gaya hidup modern dapat meningkatkan kecenderungan masyarakat usia produktif untuk mengonsumsi *fast food* lebih sering.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori konsumtif terhadap *fast food* (67,0%), sedangkan 33,0% responden berada pada kategori tidak konsumtif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Destra *et al.* (2022) yang melaporkan bahwa mayoritas responden sering mengonsumsi makanan cepat saji. Tingginya konsumsi *fast food* pada usia produktif dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti padatnya aktivitas, kemudahan memperoleh makanan melalui restoran maupun layanan pemesanan daring, serta sifat *fast food* yang praktis, mudah disajikan, dan memiliki cita rasa yang disukai masyarakat. Namun, makanan cepat saji umumnya mengandung natrium, lemak jenuh, dan kalori yang tinggi serta rendah serat, sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (Hanila *et al.*, 2025).

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, sebagian besar responden berada pada kategori tekanan darah meningkat (48,1%), diikuti hipertensi stadium 1 (23,6%), tekanan darah normal (20,8%), dan hipertensi stadium 2 (7,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengalami peningkatan tekanan darah meskipun belum seluruhnya masuk dalam kategori hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiawan dan Barkah (2025) yang melaporkan bahwa peningkatan tekanan darah banyak ditemukan pada kelompok usia produktif sebagai tahap awal berkembangnya hipertensi. Peningkatan tekanan darah

dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan tinggi natrium, kurangnya aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, serta gaya hidup yang kurang sehat. Konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan, meningkatkan volume darah, dan meningkatkan beban kerja jantung sehingga tekanan darah menjadi lebih tinggi.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada responden usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I Tabanan ($p = 0,001$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Putriseptiani *et al.* (2025), Destra *et al.* (2022), dan Larasati dan Putriningtyas (2025) yang menyatakan bahwa individu yang lebih sering mengonsumsi *fast food* memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan individu yang jarang mengonsumsinya. Kandungan natrium yang tinggi pada *fast food* dapat meningkatkan aktivitas sistem renin-angiotensin-aldosteron, menyebabkan retensi cairan dan vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga tekanan darah meningkat. Selain itu, kandungan lemak jenuh yang tinggi dapat mempercepat terjadinya aterosklerosis yang mengurangi elastisitas pembuluh darah dan memperberat kerja jantung. Berdasarkan temuan tersebut, frekuensi konsumsi *fast food* merupakan salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan hipertensi pada usia produktif. Edukasi mengenai pola makan sehat, pembatasan konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak, serta penerapan gaya hidup sehat perlu terus ditingkatkan untuk menurunkan risiko hipertensi pada kelompok usia produktif.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi

konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kediri I Tabanan. Semakin sering mengonsumsi *fast food*, semakin tinggi risiko terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, pengendalian konsumsi *fast food* perlu menjadi bagian dari upaya pencegahan hipertensi pada usia produktif.

Masyarakat usia produktif disarankan membatasi konsumsi *fast food* dan menerapkan pola makan bergizi seimbang. Kemudian Fasilitas pelayanan kesehatan juga diharapkan meningkatkan promosi kesehatan mengenai pola makan sehat dan pencegahan hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor risiko lain, seperti aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, riwayat keluarga, dan tingkat stres, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi.

Rujukan

- American Heart Association. (2025). Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. Dallas: American Heart Association.
- Destiani, A., Isfandiari, M. A., & Fajariyah, R. N. (2021). Risiko pola konsumsi dan status gizi pada kejadian hipertensi. *National Nutrition Journal*, 16(2), pp. 194 - 199.
- Destra, E., *et al.* (2022). Hubungan asupan makanan cepat saji dengan angka kejadian hipertensi pada orang dewasa dengan aktifitas fisik ringan hingga sedang. *Jurnal Medika Utama*, 3(3), 2525 - 2529.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan. (2024). Data distribusi kasus hipertensi tahun 2024. Tabanan,

- Indonesia: Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2024). Profil kesehatan Provinsi Bali tahun 2024. Denpasar, Indonesia: Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Dutta, K., Ghosal, S., & Das, M. (2025). A concise review on fast food consumption and its health implications. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 17–21.
<https://doi.org/10.22271/foodsci.2025.v6.i1a.178>
- 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), 123–130.
- Istiqomah, N., & Musniati, N. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Jatinegara. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 155–163.
<https://doi.org/10.64931/jks.v5i2.144>
- Larasati, L. R., & Putriningtyas, N. D. (2025). Hubungan kebiasaan konsumsi ultra-processed foods dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Journal of Nutrition College*, 14(1), 41–50.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v14i1.44577>
- Putriseptiani, N., Simbolon, D., & Rizal, A. (2025). Association between fast and junk food consumption and hypertension risk among adults in Bengkulu: A case-control study. *Jurnal Kesehatan*, 16(2), 331–341.
<https://doi.org/10.26630/jk.v16i2.5155>
- Setiawan, H., & Barkah, A. (2025). Analisis pengaruh perilaku konsumsi makanan siap saji terhadap risiko pengembangan penyakit hipertensi di kalangan penduduk RW 07 Kavling Pengarengan Bekasi Utara. *Malahayati Health Student Journal*, 5(9), 4151–4160.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9.19736>
- Sirait, R. I., & Ronoatmodjo, S. (2024). Hubungan frekuensi konsumsi makanan instan dengan kejadian hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun di Indonesia (analisis data Riskesdas 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 91–98.
<https://doi.org/10.14710/jkm.v12i1.38576>
- Organization, world health (2023) Global report on hypertension. First edit. Edited by D. of N. Diseases and W.H. Organization. Geneva: World Health Organization (WHO). Available at: <https://apps.who.int/iris>.
- World Health Organization (2023) Hypertension. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, D. P., & Sukendra, D. M. (2024). Gaya hidup yang memengaruhi kejadian hipertensi usia produktif (15–59 tahun) di Puskesmas Toroh I. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 8(2), 319–329.
<https://doi.org/10.15294/higeia.v8i2.2096>