

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam proses perkembangan. Masa remaja merupakan usia yang penting dalam kehidupan setiap orang, merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa remaja, dengan menentukan kematangan di masa dewasa. Selama masa pubertas, perubahan hormonal, fisik, dan psikologis terjadi dengan cepat. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap: awal, menengah, dan akhir (Parham and Sari 2024). Masa remaja adalah masa menuju kedewasaan. Masa ini merupakan tahap perkembangan dalam kehidupan manusia (Maki, Mantjono & Asrifuddin, 2022).

Remaja mulai memusatkan diri kepada tindakan yang berhubungan dengan status kedewasaan dan menentukan generasi yang akan datang, salah satu tindakan dari perilaku yang sering terlihat di area lingkungan (Parawansa and Nasution 2022). Masalah gizi yang meningkat saat ini ialah obesitas dan hipertensi yang dialami oleh remaja (Putri and Renyoet 2023). Hipertensi pada remaja saat ini menjadi masalah kesehatan yang berkembang namun sering kali terabaikan. Menurut laporan Centers for Disease Control (CDC) (2020), sekitar 1 dari 25 remaja usia 12-19 tahun mengalami hipertensi, dan 1 dari 10 memiliki tekanan darah yang cenderung meningkat (prehipertensi).

Penyakit hipertensi merupakan *the silent disease* atau penyakit yang tidak diketahui sebab banyak orang yang tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi pada usia remaja dapat berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas (Kasyifa, Rahfiludin, and Suroto 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, Jawa Tengah menempati peringkat ke-empat terjadinya hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 37,57%. Prevalensi Kota Semarang yaitu mencapai 67.101 kasus dan prevalensinya sebanyak 19,56% (Khikma and Sofwan 2021).

Dampak dari penyakit hipertensi sejak remaja apabila tidak di atasi dapat menyebabkan kerusakan arteri di dalam tubuh sampai organ yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (Siswanto et al 2020). Gejala klinis yang lain setelah mengalami hipertensi bertahun-tahun berupa (Siswanto et al 2020)nyeri kepala saat terjaga, mual dan muntah akibat peningkatan tekanan darah intrakrania (Triyanto, E, 2017).

Faktor - faktor yang memengaruhi penyakit hipertensi pada remaja dapat diakibatkan pola makan tidak sehat. Konsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan konsumsi gula yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko hipertensi pada remaja. Sebagian besar pola makan pada remaja sering

mengonsumsi makanan olahan, cepat saji, dan minuman manis berdampak buruk pada tekanan darah tinggi. Selain itu, juga gaya hidup kurang aktif dan jarang berolahraga juga menjadi salah satu resiko mengalami hipertensi. Kekurangan aktivitas fisik dapat memicu peningkatan berat badan, gangguan hormon, dan masalah kardiovaskular (Lenggogeni et al. 2025).

Pola makan juga dalam faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja yang diteliti oleh (Merdianti, Hidayati dan Asmoro, 2019) dijelaskan bahwa remaja yang mempunyai pola makan yang buruk seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji yang memiliki natrium tinggi, tidak mengonsumsi buah, dan sayur, serta sering mengonsumsi makanan berlemak seperti (gorengan dan jeroan). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kartika, Subakir dan Mirsiyanto, 2021) untuk mengatasi permasalahan pola makan dapat dilakukan perubahan seperti mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi setiap harinya serta memiliki kandungan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, mengonsumsi makanan rendah lemak, kolesterol serta tinggi serat, vitamin, dan mineral. Remaja memerlukan asupan energi, protein, vitamin mineral yang lebih tinggi dan zat besi yang lebih banyak bagi remaja perempuan. Faktor stres meningkatkan risiko hipertensi pada remaja. Jika remaja terkena stres ini dalam jangka waktu yang lama dan berulang, dapat menyebabkan kejadian hipertensi (Java et al. 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Angesti et al., 2018), ditemukan bahwa riwayat hipertensi keluarga memiliki hubungan signifikan dengan hipertensi pada remaja. Berdasarkan hasil analisis bahwa riwayat hipertensi keluarga

merupakan faktor dominan hipertensi pada remaja. Remaja dengan riwayat hipertensi keluarga memiliki risiko hipertensi 3,9 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga.

Konsumsi makanan tinggi natrium dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Fajarwati et.al., 2022). Konsumsi makanan tinggi natrium berisiko 6 kali menderita hipertensi pada remaja yang mengonsumsi natrium tinggi dibandingkan dengan yang mengonsumsi natrium cukup. Efek konsumsi natrium yang tinggi yaitu terjadi pada peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah (Ekaningrum, 2021). Jajanan biasanya mengandung pengawet, penyedap, pewarna, tinggi lemak, pemanis buatan, dan kelebihan garam dapur. Makanan asin dan kelebihan monosodium glutamat (MSG) dapat meningkatkan tekanan darah karena tinggi akan natrium. Konsumsi Natrium yang berlebih menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah. Asupan Natrium yang berlebih dapat mengecilkan diameter arteri, menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang makin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi. Pada saat ini, remaja mengonsumsi natrium lebih banyak dari batas anjuran konsumsi natrium menurut (kemenkes, RI) yaitu 2000 mg per hari. Makanan yang tinggi natrium, gula, dan lemak jenuh tetapi rendah vitamin dan mineral adalah makanan yang cenderung dikonsumsi oleh remaja (Sabbu, Solikhah, and Masfufah 2024).

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa asupan natrium di anjurkan menurut AKG 2013 yaitu lebih dari 2000 mg/hari memengaruhi dengan kejadian hipertensi. Dari hasil penelitian yang saya temukan asupan natrium yang dianjurkan menurut WHO 2021 yaitu sejumlah maksimal 2000 mg/ hari. Dari jumlah normal natrium dapat membantu tubuh mempertahankan keseimbangan cairan tubuh untuk mengatur tekanan darah. Natrium dengan jumlah yang berlebihan dapat menahan air (retensi), sehingga dapat meningkatkan volume darah dan mengakibatkan kerja jantung lebih keras memompa sehingga tekanan darah menjadi meningkat (Sangadah 2022).

Berdasarkan hasil data yang diobservasi yang dilakukan di SMA N 1 Ungaran bahwa siswa ditemukan 16,4% rata-rata terkena kejadian hipertensi. Siswa tersebut sering mengkonsumsi makanan seperti seblak analisis gizi per 100 gram natrium 551 mg, cilok, saus, kecap analisis gizi per 100 gram natrium 323 mmg, batagor, saus, sambal kacang, kecap analisis gizi per 100 gram natrium 328 mg, atau sejenis olahannya yang digoreng/dibakar, sering mengkonsumsi minuman kemasan atau minuman sachet dengan frekuensi 1-2x/hari, sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan jarangny melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Berdasarkan TKPI 2019 jajanan tinggi natrium dikatakan tinggi jika mengandung 300 mg/hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Kurniasari, R, 2018) sebanyak 42,9% remaja termasuk kategori konsumsi makanan natrium yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nuradina, Lestari, and Arumsari 2023) dengan judul *Overweight and High Sodium Intake Increased Risk of Hypertension among Adolescents*. Asupan

natrium yang tinggi penyebab utama terjadinya hipertensi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti terkait faktor determinan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan pola konsumsi jajanan dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola konsumsi jajanan dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.
- b. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi jajanan dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.
- c. Mendeskripsikan jumlah asupan natrium jajanan yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.
- d. Mendeskripsikan jenis jajanan yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.
- e. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi jajanan dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.
- f. Menganalisis hubungan jumlah asupan natrium jajanan yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.

- g. Menganalisis hubungan jenis jajanan yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi pada siswa SMAN 1 Ungaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk bahan referensi dalam mengembangkan penelitian terkait hubungan pola konsumsi jajanan dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.

2. Manfaat Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi mengenai pencegahan kejadian hipertensi pada remaja terutama di wilayah Semarang.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat mengetahui informasi terkait dampak negatif hubungan pola konsumsi jajanan dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran dan di wilayah Semarang.