BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan paling serius di Indonesia, bahkan mungkin di seluruh dunia, adalah hipertensi. Hipertensi merupakan tekanan darah pada dinding arteri meningkat karena adanya peningkatan curah jantung (cardiac output), peningkatan tahanan perifer pembuluh darah (resistensi vskular), atau kombinasi keduanya. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1 % di kalangan dewasa usia 18 tahun ke atas, dengan peningkatan yang signifikan, terutama di Indonesia. Prevalensi hipertensi juga meningkat di kalangan mahasiswa karena perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat yang dapat meningkatkan risiko hipertensi (Kemenkes RI, 2017). Berdasarkan data terkini dari kalangan mahasiswa, prevalensi hipertensi semakin meningkat di kalangan mahasiswa yang menjalani pola hidup kurang sehat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia, sebanyak 52,1 % mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah, dan sebanyak 93,2 % mahasiswa mengonsumsi junk food secara berlebihan, hal ini merupakan faktor risiko utama terjadinya hipertensi pada kelompok ini (Rantung, 2025).

Meskipun hipertensi sering dianggap sebagai penyakit yang muncul pada usia lanjut, kenyatannya kondisi ini dapat terjadi pada usia muda. Selain faktor genetik dan bertambahanya usia, gaya hidup sehari-hari seperti pola makan tinggi natrium, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok

juga menjadi pemicu penting. Berdasakan data Indonesia Family Life Survey (IFLS), prvelensi hipertensi pada kelompok usia 18-24 tahun tercatat sebesar 7,35%, meningkat menjadi 10,41% pada usia 25-34 tahun. Rasio relatif hipertensi pada kelompok usia 35-44 tahun dibandingkan dengan kelompok usia 18-24 tahun, yang menunjukkan peningkatan risiko hampir tiga kali lipat. Temuan ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi muncul akibat kombinasi antara faktor bawaan dan gaya hidup yang memengaruhi tekanan darah (Tirtasari et al., 2019).

Terjadinya hipertensi dipengaruhi faktor risiko dapat diubah dan tidak dapat diubah. Adapun faktor tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, dan genetik. Sedangkan faktor dapat diubah meliputi pola makan tidak sehat khususnya konsumsi ultraprocessed food, stres dan kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta berat badan berlebih atau obesitas juga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Whelton et al., 2019).

Dalam konteks pola makan modern, Tingginya konsumsi Ultra-Processed Food (UPF) menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko hipertensi. Makanan jenis ini umumnya mengalami proses pengolahan yang sangat intensif dan mengandung berbagai bahan tambahan seperti natrium, gula, dan lemak jenuh dalamn jumlah tinggi. Asupan berlebih dari komponen tersebut dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, peningkatan volume darah, serta gangguan fungsi pembuluh darah yang berujung pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, konsumsi Ultra-Processed Food juga sering dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, retensi insulin, dan peradangan kronis, yang secara tidak langsung memperburuk regulasi tekanan darah. Oleh karena itu, pola

makan tinggi Ultra-Processed Food dapat dianggap sebagai salah satu pemicu penting dalam perkembangan hipertensi (Van Oort et al., 2020).

Secara patofisiologis, hipertensi terjadi akibat ketidakseimbangan antara curah jantung dan resistensi perifer total. Aktivasi sistem saraf simpatis serta sistem Renin Angiotensin Aldosteron (RAAS) menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan retensi natrium serta air, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah secara persisten. Di samping itu, stres oksidatif dan peradangan kronis akibat pola makan tidak sehat dapat menyebabkan disfungsi endotel, penurunan produksi nitric oxide, serta peningkatan kekakuan pembuluh darah yang semakin memperburuk regulasi tekanan darah.

Perlu dipahami bahwa hipertensi tidak terjadi akibat konsumsi Ultra-Processed Food dalam satu kali makan. Peningkatan tekanan darah merupakan proses yang berkembang secara bertahap akibat paparan pola makan tidak sehat yang berlangsung terus-menerus. Oleh karena itu, dalam penelitian ini konsumsi Ultra-Processed Food dinilai berdasarkan pola konsumsi dalam satu bulan terakhir, karena periode tersebut dinilai dapat menggambarkan kebiasaan makan responden yang berpotensi memengaruhi regulasi tekanan darah secara fisiologis (Li, 2022).

Fenomena di kalangan mahasiswa menunjukkan tingginya konsumsi ultra-processed food (UPF) seperti makanan cepat saji, snack, dan minuman manis. Faktor kemudahan akses, harga terjangkau, dan gaya hidup sibuk membuat mahasiswa lebih memilih ultra-processed food (UPF) dibandingkan makanan segar dan sehat. Kebiasaan ini berpotensi meningkatkan risiko

hipertensi sejak usia muda, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang (M. Wang et al., 2022).

Fenomena yang terlihat pada mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo menunjukkan bahwa konsumsi makanan Ultra-Processed Food (UPF) tergolong tinggi, khususnya mahasiswa yang berada di kos. Hidup mandiri membuat mereka lebih memilih makanan yang praktis, cepat disajikan, dan mudah didapat. Kesibukan kuliah dan jadwal yang padat seringkali membuat mahasiswa mencari solusi instan dengan mengonsumsi mi instan, nugget, atau berbagai jenis makanan siap saji lainnya. Selain itu, gaya hidup yang cenderung kurang aktif atau minim gerak fisik memperbutuk kondisi tersebut, karena energi yang dilepaskan tidak sesuai dengan energi yang diterima. Meskipun pola makan seperti ini dianggap praktis bagi mahasiswa, dalam jangka panjang kondisi ini perlu mendapat perhatian serius karena berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, salah satunya meningkatkan risiko hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 15 mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo, ditemukan bahwa 10 responden memiliki tingkat konsumsi ultra-processed food tinggi. Dari kelompok tersebut, sebanyak 5 responden menunjukkan tekanan darah di atas normal atau memiliki indikasi hipertensi. Sementara itu, dari 5 responden yang memiliki konsumsi Ultra-Processed Food rendah, hanya 1 responden yang mengalami tekanan darah tinggi. Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semkin tinggi konsumsi Ultra-Processed Food, semakin besar pula

kemungkinan seseorang mengalami hipertensi. Temuan awal ini menjadi dasar penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara konsumsi makanan ultra-olahan dan hipertensi pada mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini, adakah hubungan antara konsumsi ultra-processed food (UPF) dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan ultra-processed food (UPF) dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa universitas ngudi waluyo.

2. Tujuan Khusus

   Penelitian ini secara khusus bertujuan;

   a. Mengetahui gambaran perilaku konsumsi makanan ultra-processed food (UPF) Pada mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo.

   b. Mengetahui gambaran kejadian hipertensi Pada mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo.

c. Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan ultra-processed food (UPF) dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memperluas pengetahuan ilmiah tentang faktor risiko hipertensi pada kelompok usia muda dengan memperluas model epidemiologi melalui peran konsumsi makanan ultra-processed food (UPF) dalam meningkatkan pravelensi hipertensi. Serta menjadi fondasi hipotesis baru mengenai interaksi gaya hidup seperti stres akademik dengan ultra-processed food (UPF) (Cherfan et al., 2020). Data lokal indonesia ini mendukung kerangka teori adaptif untuk negara berkembang dengan transisi nutrisi cepat, sejalan dengan rekomendasi studi jangka panjang tentang dampak ultra-proccessed food (UPF) pada kesehatan pembuluh darah (Oladele et al., 2024).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subyek Penelitian

Membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo untuk mengurangi konsumsi makanan ultra-processed food (UPF) dan memilih makanan segar guna mencegah hipertensi sejak dini.

b. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kurikulum, termasuk modul pencegahan penyakit tidak menular berbasis nutrisi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian bisa jadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

d. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan sumber referensi dalam pengambilan kebijakan untuk kesejahteraan mahasiswa.