



Research Article

Hubungan Konsumsi Lemak dan Natrium Makanan Cepat Saji dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Zelika Nabila Putri¹, Desri Suryani^{2*}, Risdha Yulianti³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Indonesia

Abstract

High blood pressure is a global health problem with increasing prevalence and is associated with sodium, fiber, and fat. The high consumption of fast food is a serious public health concern, primarily due to the unbalanced nutritional composition of fast food. Fast food is very high in saturated fat and sodium. High sodium content contributes to increased body fluid volume, which can trigger hypertension, while saturated fat contributes to atherosclerosis, or narrowing of the arteries. To analyze the relationship between fat and sodium consumption from fast food and blood pressure in adults in the Telaga Dewa Community Health Center (Puskesmas) in Bengkulu City. This study used a cross-sectional design, with a sample size of 61 adults (21–65 years old) selected through purposive sampling. Data were analyzed using a correlation test. The average fat consumption of respondents was 52.7 g, and sodium consumption was 763.1 g. The average systolic blood pressure was 127 mmHg, and diastolic blood pressure was 85 mmHg. The analysis showed a significant association between fat consumption and blood pressure ($p=0.000$) and between sodium consumption and blood pressure ($p=0.000$). Consumption of fat and sodium in fast food is related to blood pressure, showing a strong relationship, meaning that the higher the intake of fat and sodium, the greater the tendency for increased blood pressure. There is a relationship between showed a significant association between fat consumption and blood pressure, so sodium and blood pressure.

Keywords: Adult Age, Blood Pressure, Fat, Fast food, Sodium

Pendahuluan

Tekanan darah merupakan gaya buatan darah atas dinding pembuluhnya, tergantung pada jumlah darah, keelastisan dinding serta kondisi dinding pembuluh darah itu sendiri. Pada manusia, tekanannya mencakup sistolik beserta diastolik (Putri *et al.*, 2023). Sistolik merupakan tekanan tertinggi, sedangkan diastolik merupakan yang terendah di dalam arteri (Wulandari & Samara,

2023). Hipertensi terjadi jika tekanan darah sistolik menyentuh 140 mmHg, serta diastolik menyentuh 90 mmHg ataupun melebihinya (Susiani *et al.*, 2019). Kondisi ini berlaku untuk semua orang yang sudah dewasa (>18 tahun), dengan batas normal tekanan darah pada 120/80 mmHg (Gunawan *et al.*, 2024).

Hipertensi terjadi jika tekanan darah sistolik menyentuh 140 mmHg, serta diastolik menyentuh 90 mmHg ataupun melebihinya (Susiani *et al.*, 2019). Kondisi ini berlaku untuk semua orang yang sudah dewasa (>18 tahun), dengan batas normal tekanan darah pada 120/80 mmHg (Gunawan *et al.*, 2024). Sesuai Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018, penderita hipertensi di dunia sebesar 26,4% dengan kisaran

*corresponding author: Desri Suryani

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Indonesia

Email: desrisuryani@poltekkesbengkulu.ac.id

Submitted: 05-01-2026 Revised: 17-03-2026

Accepted: 30-03-2026 Published: 03-04-2026



972 juta. Di 2021 meningkat hingga 29,2% dan yang dinyatakan meninggal karenanya 9,4 juta (Kurniawan, 2019). Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia mengungkapkan Provinsi Bengkulu memiliki prevalensi hipertensi sebesar 33,6%. Angka ini menempatkan Bengkulu pada peringkat ke-15 tertinggi secara nasional, dengan Kabupaten Bengkulu Utara sebagai salah satu penyumbang kasus terbesar di tingkat provinsi (31,07%). Tingginya angka ini mengindikasikan perlunya kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor risiko yang mungkin berkontribusi, seperti pola konsumsi makanan tinggi lemak dan natrium.

Di Indonesia, kasus hipertensi sebesar 63.309.621 jiwa dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Peningkatan sebesar 8,3 poin persentase mengindikasikan semakin pentingnya upaya pengendalian faktor risiko, termasuk pola konsumsi makanan tinggi lemak dan natrium yang banyak ditemukan pada makanan cepat saji. Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023 mengungkapkan jumlah estimasi orang yang menderita hipertensi di Kota Bengkulu pada tahun 2023 mencapai 50.898 jiwa. Jumlah tersebut sebanyak 10.213 orang yang mendapat pelayanan sesuai standar (20,1%). Kasus hipertensi terbanyak ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa sebanyak 4.248 jiwa dan tingkat cakupan pelayanan sebesar 23,5%. selanjutnya Puskesmas Jembatan Kecil menempati peringkat kedua dengan jumlah kasus sebanyak 4.120 jiwa dan cakupan pelayanan sebesar 13,3%. Sementara itu, Puskesmas Kandang merupakan tempat dengan kasus hipertensi ketiga terbanyak, yaitu sebanyak 3.177 jiwa dengan cakupan pelayanan 18,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2023).

Ada banyak hal yang bisa membuat hipertensi salah satunya makanan tak sehat, utamanya kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Perubahan cara konsumsi makanan tradisional ke cepat saji telah menjadi tren yang mengkhawatirkan (Destra *et*

al., 2022). Makanan cepat saji mengurangi jumlah serat pada sayur beserta buah, namun mengandung banyak energi, lemak jenuh dan natrium yang tinggi. Hampir semua jenis makanan mengandung natrium, baik yang terdapat secara alami dalam bahan makanan tersebut maupun yang ditambahkan selama proses memasak. Natrium bisa ditemukan di berbagai makanan sehari-hari, seperti garam, kecap, saus tomat, sambal, makanan laut, camilan ringan, serta makanan cepat saji (Setyaningsih & Manikam, 2021).

Makanan yang terlalu banyak mengandung natrium bisa menyebabkan tekanan darah meningkat. Ketika natrium tidak dikeluarkan tubuh, natrium akan tertumpuk di darah, sehingga volume darah meningkat. Akibatnya, jantung beserta pembuluh perlu bekerja keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh (Suprayitno *et al.*, 2023). Natrium dalam makanan bisa terkandung secara alami atau ditambahkan melalui proses memasak di rumah, produk olahan, atau makanan yang dibeli dari luar. Garam dapur menyumbang sekitar 90% dari total natrium yang dikonsumsi setiap hari, karena garam dapur memberikan rasa asin pada makanan (Pertiwi, 2023).

Selain natrium, konsumsi lemak berlebihan juga dapat memengaruhi tekanan darah. Kebiasaan mengonsumsi lemak jenuh melebihi batas akan menaikkan kadar kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*). Jika kondisi terus berlangsung, plak akan terbentuk dan menyumbat pembuluh darah sehingga mengganggu peredaran darah. Dampaknya jantung perlu bekerja keras dan naiknya tekanan darah (Lidiyawati & Kartini, 2014). Tingginya asupan lemak yang diikuti dengan tingginya asupan natrium dapat berpengaruh bagi kesehatan salah satunya dapat meningkatkan tekanan darah. Contoh makanan yang tinggi lemak seperti sate ayam, sate kambing, beef steak, hamburger, geprek, dan sejenisnya (Bonita & Fitranti, 2016). Penelitian di RSUD Bangli juga diperoleh bahwa semakin meningkat asupan lemak yang dikonsumsi maka



semakin besar risiko peningkatan tekanan darahnya (Wahyuni *et al.*, 2023).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019, kebutuhan lemak pada laki-laki usia 19-29 tahun yaitu 85 gram dan pada perempuan usia dewasa 65 gram. Sedangkan kebutuhan natrium pada usia dewasa dianjurkan sekitar 1500 mg perhari bagi laki-laki dan 1400 mg perhari bagi wanita (Kemenkes RI, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan batas asupan natrium harian sekitar 2 gram per orang untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan (Sirait & Ronoatmodjo, 2024).

Konsumsi makanan cepat saji sebanyak tiga kali atau lebih dalam seminggu yang mengandung kadar lemak, natrium, dan gula yang tinggi telah terbukti berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi. Namun demikian, cita rasa yang ditawarkan oleh makanan cepat saji membuat banyak orang tertarik mengonsumsinya dibandingkan dengan makanan yang lebih bernutrisi (Pinasti, 2021). Hasil serupa dilaporkan ada hubungan bermakna antar konsumsi *fast food* dan hipertensi. Hubungan ini disebabkan kandungan zat gizinya yang biasa berkadar garam, lemak, serta gula tinggi, namun miskin serat dan mikronutrien yang penting bagi tubuh. Selain itu, makanan cepat saji juga memiliki kandungan kalori yang tinggi, sehingga dapat memenuhi kebutuhan energi harian seseorang. Akibatnya, kalori yang seharusnya diperoleh dari makanan bergizi seperti buah dan sayur justru tergantikan oleh kalori dari makanan cepat saji tersebut (Destra *et al.*, 2022). Penelitian Taha menyatakan terdapat korelasi positif antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan hipertensi (Taha *et al.*, 2025).

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu lewat pengisian kuesioner di 10 responden yaitu sebanyak 6 responden dikategorikan sering mengonsumsi lemak dan natrium dari *fast food*, sedangkan responden dikategorikan 4 jarang mengonsumsi lemak dan natrium dari makanan cepat saji. Berdasarkan paparan tersebut, maka dilakukan penelitian yang berjudul “Hubungan konsumsi lemak dan natrium

makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu”.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional menggunakan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu pada tanggal 30 April hingga 7 Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 4.248 responden. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 61 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi adalah responden berusia ≥ 18 tahun yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa, bersedia menjadi responden penelitian, serta mampu mengisi kuesioner semi-FFQ. Kriteria eksklusi adalah responden yang tidak melengkapi pengisian kuesioner.

Pengumpulan data secara primer diperoleh melalui pengisian lembar formulir semi *Food Frequency Questionnaire* (semi-FFQ) untuk mengetahui pola konsumsi makanan cepat saji yang mengandung lemak dan natrium. Data sekunder diperoleh dari formulir demografi serta formulir riwayat tekanan darah yang tersedia di Puskesmas Telaga Dewa. Pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer digital* yang telah dikalibrasi. Sebelum dilakukan pengukuran, responden diminta beristirahat selama ± 5 menit dalam posisi duduk. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebanyak dua kali dengan interval sekitar 2 menit, kemudian nilai rata-rata dari kedua pengukuran tersebut digunakan sebagai hasil pengukuran tekanan darah responden.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Sebelum analisis hubungan dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis hubungan antara konsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah dilakukan menggunakan uji

korelasi Spearman dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Penyajian data menggunakan nilai mean dan standar deviasi, serta nilai median, minimum, dan maksimum untuk menggambarkan distribusi data responden.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor KEPK.BKL/501/06/2025 yang diterbitkan pada tanggal 6 Juni 2025. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil sehingga membatasi generalisasi hasil penelitian, penggunaan teknik purposive sampling yang berpotensi menimbulkan bias seleksi, serta penggunaan semi-FFQ yang memungkinkan terjadinya recall bias karena responden diminta mengingat kembali pola konsumsi makanan yang telah lalu. Selain itu, penelitian ini tidak mengontrol secara langsung beberapa faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah seperti usia, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan riwayat keluarga hipertensi, sehingga hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati.

Hasil

Hasil penelitian tentang hubungan konsumsi asupan lemak dan natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, dengan rata-rata usia responden di wilayah Puskesmas Telaga Dewa dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan rerata usia responden 42 tahun dan standar deviasi 10. Usia termuda responden tercatat 21 tahun, sedangkan usia tertua mencapai 59 tahun.

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi lemak responden sebesar 52,73 g dengan standar deviasi 30,24, sedangkan konsumsi lemak paling rendah yaitu 9,5 g dan

konsumsi lemak paling tinggi yaitu 137,3 g. Rata-rata konsumsi lemak responden sebesar 763,1 g dengan standar deviasi 514,4, sedangkan konsumsi natrium paling rendah yaitu 39,8 g dan konsumsi natrium paling tinggi yaitu 2404,2 g.

Tabel 3. menunjukkan rerata tekanan darah sistolik responden adalah 127 mmHg dan standar deviasi 20 mmHg. Tekanan terendah tercatat sebesar 90 mmHg sedangkan paling tinggi mencapai 170 mmHg. Tekanan darah diastolik responden 85 mmHg dan standar deviasi 8,7 mmHg. Tekanan paling rendah tercatat sebesar 70 mmHg, sedangkan paling tinggi mencapai 100 mmHg.

Tabel 4 menunjukkan hasil uji korelasi spearman's pada tekanan darah sistolik dan diastolik berupa nilai p -value 0,000 <0,05 mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi lemak makanan cepat saji dengan tekanan darah usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Hasil uji diperoleh nilai r pada tekanan darah keduanya menunjukkan konsumsi lemak dengan tekanan darah memiliki derajat korelasi kuat, dengan korelasi positif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsumsi lemak maka semakin tinggi pula tekanan darah responden.

Tabel 5 menunjukkan hasil uji korelasi pearson pada tekanan darah sistolik dan analisis uji korelasi spearman's pada tekanan darah diastolik memperlihatkan p -value 0,000 <0,05 sehingga ada korelasi signifikan antar variable penelitian. Nilai r pada tekanan darah diastolik memperlihatkan adanya korelasi yang cukup kuat antara konsumsi natrium dan tekanan darah. Korelasi tersebut bersifat positif, yang berarti tingginya konsumsi natrium diikuti tingginya tekanan darah.

Tabel 1. Gambaran Rata-Rata Usia Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Karakteristik	Mean±SD	Median	Min	Max
Usia	42±10	41	21	59

Tabel 2. Gambaran Rata-Rata Konsumsi Lemak Makanan Cepat Saji pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Variabel	Mean±SD	Median	Min	Max
Lemak (g)	52,73±30,24	46,80	9,5	137,3
Natrium (mg)	763,1±514,4	702,4	39,8	2404,2

Tabel 3. Gambaran Tekanan Darah Sistolik pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Variabel	Mean±SD	Median	Min	Max
TD Sistolik	127±20	130	90	170
TD Diastolik	85±8,7	82	70	100

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Lemak makanan cepat saji dengan Tekanan Darah Diastolik pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Variabel	TD Sistolik		TD Diastolik	
Konsumsi	<i>p</i> value	<i>r</i>	<i>p</i> value	<i>r</i>
Lemak	0,000	0,631**	0,000	0,643**

*Uji *Korelasi Spearman's*, signifikan pada $p < 0,01$

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Variabel	TD Sistolik		TD Diastolik	
Konsumsi	<i>p</i> value	<i>r</i>	<i>p</i> value	<i>r</i>
Lemak	0,000	0,631	0,000	0,643

*Uji *Korelasi Spearman's* (jika data tidak normal) atau *Pearson* (jika data normal), $p < 0,01$.

Pembahasan

Penelitian memperlihatkan rerata usia responden sebesar 42 ± 10 tahun, dengan median 41 tahun, usia terendah 21 tahun dan tertinggi 59 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kelompok usia dewasa madya, dengan rentang usia yang relative bervariasi sehingga berpotensi memengaruhi risiko terjadinya hipertensi. Studi

relevan lainnya menyatakan bahwa usia dewasa dimulai dari 18 tahun mempunyai risiko hipertensi yang tinggi. Peningkatan risiko hipertensi berkaitan dengan turunnya peregangan sistolik longitudinal atrium karena hilang elastisitasnya, sehingga darah setiap denyut jantung harus mengalami penyempitan, sehingga kondisi tersebut mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Ekaningrum, 2021).

Usia dewasa merupakan umur yang berisiko rentan menderita hipertensi. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia dewasa kategori akhir yaitu sebesar 52,5%. Hal ini sejalan dengan penelitian Nisa (2024) berpendapat bahwa risiko hipertensi banyak dialami oleh usia dewasa yang merupakan usia dimana seseorang mengalami penurunan pada pertumbuhan dan perkembangan daya tahan tubuh secara bertahap ditambah adanya fakta terhadap perilaku gaya hidup yang tidak baik oleh usia dewasa (Nisa *et al.*, 2024).

Temuan mengindikasikan bahwa rata-rata konsumsi lemak yang berasal dari makanan cepat saji pada responden mencapai $52,73 \pm 30,24$ g, dengan median 46,8 g, konsumsi lemak terendah 9,5 g dan tertinggi 137,3 g. Hasil ini menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam pola konsumsi lemak antar responden. Sesuai Irwanto *et al.*, (2023) yang juga membuktikan adanya hubungan bermakna antara kandungan lemak western *fast food* yang dikonsumsi dan peningkatan tekanan darah. Asupan lemak yang berlebihan tidak akan langsung meningkatkan tekanan darah, tetapi dapat menumpuk dalam aliran darah dan menimbulkan plak pada dinding pembuluh darah, hingga terjadi hambatan pada alirannya yang akhirnya meningkatkan tekanan darah (Irwanto *et al.*, 2023).

Temuan menunjukkan hasil bahwa rata-rata asupan natrium dari makanan cepat saji mencapai $763,1 \pm 514,4$ mg, dengan median 702,4 mg, konsumsi natrium terendah 39,8 mg dan tertinggi 2404,2 mg. Hasil ini menunjukkan adanya variasi konsumsi natrium yang cukup besar, di mana sebagian besar telah melebihi batas rekomendasi harian. Sejalan dengan penelitian Ramadhini *et al* (2023) diketahui bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori konsumsi natrium yang tidak baik. Tingginya asupan natrium pada makanan yang dikonsumsi masyarakat menjadi satu dari sekian faktor penyebab hipertensi (Ramadhini *et al.*, 2023). Penjelasan patofisiologis menyatakan bahwa natrium berperan dalam pengaturan volume

cairan ekstraseluler dan tekanan darah. Asupan natrium melebihi batas akan menyebabkan ginjal menahan cairan, hingga volume darah meningkat. Kondisi ini berimplikasi pada peningkatan resistensi pembuluh darah perifer yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi (Yunus *et al.*, 2023).

Temuan memperlihatkan rerata tekanan darah sistolik responden adalah 127 ± 20 mmHg dengan median 130 mmHg, tekanan paling rendah tercatat 90 mmHg sedangkan paling tinggi 170 mmHg. Temuan mengindikasikan bahwa menunjukkan rata-rata sebagian besar berkategori hipertensi derajat 1 karena di kisaran 130-139 mmHg. Angka ini lebih rendah dibandingkan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan bolu Sukoharjo 34,5% ($>160/100$ mmHg) (Handayani *et al.*, 2024). Tekanan darah umumnya lebih rendah di usia remaja, kemudian mulai mengalami peningkatan saat memasuki usia dewasa awal, dan cenderung terus meningkat pada masa dewasa akhir hingga usia lanjut akibat gangguan pada sistem sirkulasi darah (Sihombing *et al.*, 2016).. Sejalan dengan penelitian Widjaya *dkk* (2019) didapati hasil penelitian 115 responden, mayoritas di 18-40 tahun (61,7%) mengalami hipertensi. Hipertensi meningkat seiring bertambah usia yang menimbulkan berubahnya fisik, antara lain dinding arteri menebal karena akumulasi kolagen lapisan otot, sehingga menyebabkan menyempit serta kakunya pembuluh darah yang umumnya terjadi sejak usia 45 tahun (Widjaya *et al.*, 2019).

Temuan menunjukkan bahwa rerata tekanan darah diastolik responden $85 \pm 8,7$ mmHg dengan median 82 mmHg, tekanan darah sistolik terendah 70 mmHg dan tertinggi 100 mmHg. Hal ini menunjukkan rata-rata responden berada pada kategori normal tinggi karena berada pada rentang 80-89 mmHg. Sejalan dengan penelitian pada etnis minangkabau bahwa tekanan darah diastolik cenderung meningkat akibat pola konsumsi tinggi natrium, rendah aktifitas fisik, serta faktor genetik. Peneliti juga berpendapat bahwa pola makan serta gaya hidup memiliki



peran pentiberkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Irwanto et al., 2023).

Berdasarkan penelitian dan data yang telah diolah dengan hasil analisis menggunakan uji korelasi, diperoleh temuan adanya hubungan bermakna antar konsumsi lemak dan tekanan darah. Selain itu, rata-rata konsumsi lemak makanan cepat saji 52,7 gram per hari dengan kisaran 9,5-137,3 gram. Hasil tersebut diketahui banyak responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji tradisional asupan lemak paling banyak seperti ayam goreng, nasi goreng, pempek dan siomay. Sedangkan makanan cepat saji western asupan lemak terbanyak konsumsi ialah ayam dan kentang goreng, donut, spaghetti, serta ice cream. Terdapat hubungan yang signifikan antara makanan cepat saji, obesitas, dan hipertensi di kalangan pekerja restoran menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan tingginya angka kejadian obesitas dan hipertensi di kalangan pekerja restoran (Thaha et al., 2025). Berbeda dengan penelitian (Fauziyyah dan Solikhah, 2021), bahwa pola konsumsi makanan cepat saji tidak berhubungan terhadap kejadian hipertensi pada penduduk dewasa di Indonesia, konsumsi makanan cepat saji berlebih perlu menjadi perhatian bagi masyarakat agar terhindar dari hipertensi (Fauziyyah dan Solikhah, 2021). Berbeda dengan penelitian Agira dkk (2025) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi (Agira, dkk, 2025).

Penelitian yang dilaporkan oleh Breeze, et al (2024) menyatakan bahwa tekanan darah secara signifikan berhubungan dengan natrium, serat, dan lemak. Natrium, lemak, dan karbohidrat secara signifikan berhubungan dengan kolesterol (Breeze et al., 2024). Tetapi pada penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah & Solikhah, 2021 orang yang sering mengonsumsi makanan cepat saji tidak berhubungan secara signifikan terhadap kejadian hipertensi (Fauziyyah & Solikhah, 2021). Berdasarkan analisa data menggunakan uji korelasi sehingga diketahui hasil adanya

hubungan bermakna antar konsumsi natrium dan tekanan darah. Rata-rata konsumsi natrium makanan cepat saji pada responden sebesar 763,1 mg per hari, dengan variasi antara 39,8-2404,2 mg. Peningkatan tekanan darah tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi natrium saat ini, tetapi juga oleh asupan natrium jangka panjang. Hipertensi kemungkinan berkaitan dengan kebiasaan responden sebelumnya sering mengonsumsi makanan tinggi natrium, serta dipengaruhi oleh faktor eksternal di luar variable penelitian yang turut memengaruhi tekanan darah (Ekaningrum, 2021). Hasil tersebut diketahui banyak responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji tradisional asupan natrium paling banyak seperti ayam dan nasi goreng, sate, bakso, pempek dan siomay. Sedangkan makanan cepat saji western asupan lemak yang paling banyak dikonsumsi adalah pizza, burger, ayam dan kentang goreng, dan spaghetti.

Penelitian selaras dengan Rahma dan Baskari (2019) yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara konsumsi natrium dan tekanan darah. Hasil penelitian tersebut juga mengungkap bahwa responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium, seperti ikan pindang, kecap, saus, roti, dan mie instan. Selain itu, pengurangan asupan garam terbukti membuat tekanan darah sistolik turun secara signifikan, meskipun tak berdampak pada diastolik, khususnya di orang dewasa dengan hipertensi ringan hingga sedang (Niga et al., 2021). Sekitar 71% natrium berasal dari makanan olahan restoran. Jenis makanan ini cenderung tinggi kandungan natriumnya karena proses pengawetan dan penambahan rasa yang umum dalam industri makanan. Sementara itu, sumber natrium lainnya berasal dari masakan di rumah dan natrium alami yang terdapat dalam bahan makanan mentah seperti sayuran dan daging (Harnack et al., 2017).

Kesimpulan

Temuan ini memperkuat teori bahwa akumulasi lemak jenuh dalam jangka panjang



dapat meningkatkan resistensi vaskular, yang pada penelitian ini tercermin dari meningkatnya rerata tekanan darah sistolik. Rata-rata konsumsi lemak makanan cepat saji responden 52,7 gram, rata-rata konsumsi natrium makanan cepat saji 763,1 mg, tekanan darah sistolik responden 127 mmHg dan diastolik 85 mmHg, ada hubungan konsumsi lemak makanan cepat saji dengan tekanan darah sistolik dan diastolik ($p = 0,000$), ada hubungan konsumsi natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah sistolik dan diastolik ($p = 0,000$).

Daftar Pustaka

- Bonita, I. A., & Fitranti, D. Y. (2016). *Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Stunting SMP*. 4(Jilid 5), 360–367. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/16893>
- Breeze, P., Sworn, K., McGrane, E., Abraham, S., & Cantrell, A. (2024). Relationships between sodium, fats and carbohydrates on blood pressure, cholesterol and HbA1c: An umbrella review of systematic reviews. *BMJ Nutrition, Prevention and Health*, 7(1), 191–203. <https://doi.org/10.1136/bmjnp-2023-000666>
- Destra, E., Frisca, F., Santoso, A. H., & Firmansyah, Y. (2022). Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang. *Jurnal Medika Utama*, 03(03), 2525–2529. <https://doi.org/27159728>
- Dinkes, 2023. (2023). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu 2023*. 19(5), 1–162.
- Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 82–92. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.30435>
- Fauziyyah, Z. R., & Solikhah, S. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Hipertensi: Sebuah Penelitian Berskala Nasional Di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(1), 31–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/hsr.v24i1.2986>
- Gunawan, K. E., Astuti, N. L. S., Khasha, M., & Suwandi, C. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 916–923.
- Handayani, I., Setyaningsih, A., & Muhlshoh, A. (2024). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Kejadian Hipertensi Lansia Di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Kusuma Husada Surakarta , Indonesia Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo. *Jumantik*, 9(1), 50–62. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.15070>
- Handayani, W., Siti, R. O. P., Rahayu, F., & Kurniawati, M. F. (2021). Pengaruh Media Sosial Instagram Dalam Mengiklankan Makanan Cepat Saji dan Dampak Bagi Kesehatan Pada Remaja. *INFOTECH Journal*, 36–39. <https://doi.org/10.31949/infotech.v7i1.1064>
- Harnack, L. J., Cogswell, M. E., Shikany, J. M., Gardner, C. D., Gillespie, C., Loria, C. M., Zhou, X., Yuan, K., & Steffen, L. M. (2017). Sources of sodium in US adults from 3 geographic regions. *Circulation*, 135(19), 1775–1783. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.116.024446>
- Irwanto, F. salsabila, Hasni, D., Anggraini, D., & Febrianto, B. yulhasfi. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, 2(2), 63–74. <https://doi.org/10.56260/scienu.v2i2.82>
- Kemenkes RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia. *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019, Nomor 65(879)*, 2004–2006.
- Kurniawan, I. I. (2019). Relationship Of Food Consumption With Disease Hypertension In Elderly In Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan. *Journal of Nursing Update*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.33085/jnu.v1i1.4529>
- Agira, A.H, T.F.A.G, Puspareni, L.D. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium Dan Porsen Lemak tubuh dengan tekanan darah. *The Journal of Indonesian Community Nutrition* 13(2) <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mgmi/article/view/35740/12161>,



- Manawan, A. a, Rattu, A. J. M., & Punduh, M. I. (2016). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tandengan Satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa. *Pharmakon Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(1), 340–347.
- Niga, J. L., Soelistyoningsih, D., & Sediawan, M. N. L. (2021). Hubungan Pola Diet Rendah Garam Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3), 141–153. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.66>
- Nisa, F., Nuryanti, L., & Dedu, B. S. S. (2024). Hubungan Gaya Hidup dengan Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336.
- Pertiwi, E. A. (2023). Hubungan Antara Konsumsi Natrium dan Konsumsi Lemak terhadap Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Fakultas Ilmu Keperawatan*.
- Putri, A. L., Arini, F. A., Amar, M. I., & Fatmawati, I. (2023). Hubungan Asupan Natrium, Asupan Lemak, Status Gizi (IMT/U), dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Remaja. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 1–10.
- Ramadhini, D., Arbaiyah, I., Ritonga, S. H., & Ritonga, N. (2023). Pengaruh Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Hutaimbaru Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 163–169. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.1040>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Setyaningsih, E. D., & Manikam, R. M. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Asupan Natrium Program Studi Gizi. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan, November*, 9–15.
- Sihombing, E. S., Musdalifah, N., Faradihita, A., Butar-butur, C. R., & Yeci. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli di Pematangsiantar 2024. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*, 1–23.
- Suprayitno, V. Y., Hermawan, N. A., Romadhona, N., & Surialaga, S. (2023). Kaitan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 262–266. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.5951>
- Survei Kesehatan Indonesia*. (2023). 1–68. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Susiani, Priajaya, S., & Sirait, A. (2019). Analisis Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi. *Ilmiah Simantek*, 3(3), 33–47.
- Taha, S., Al-Jaghbir, M., Abughoush, M., & Aljanada, A. (2025). The consumption of fast food and obesity associated with hypertension among restaurant workers in Jordan. *Clinical Nutrition Open Science*, 60, 141–154. <https://doi.org/10.1016/j.nutos.2025.02.003>
- Wahyuni, K. T., Putu, P., Sugiani, S., & Dewantari, N. M. (2023). Hubungan Asupan Natrium dan Lemak dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah Bangli. 13(4), 251–261.
- Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran YARSI*, 26(3), 131–138. <https://doi.org/10.33476/jky.v26i3.756>
- Wulandari, A. N., & Samara, D. (2023). Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore Daripada Pagi Hari Pada Usia 45-65 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 377–386. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.16220>
- Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). The Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly At the Kota Tengah Health Center. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 163–171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>