

# HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD, STATUS GIZI DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA

Nadya Delis Paramitha<sup>1</sup>, Nurmasari Widyastuti<sup>2</sup>, Rachma Purwanti<sup>2</sup>, Lilis Wijayanti<sup>2</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kasus hipertensi pada usia > 18 tahun semakin meningkat. Beberapa faktor risiko hipertensi yaitu asupan makan, terutama konsumsi *fast food*, status gizi, dan tingkat stress mahasiswa. Hal tersebut bisa ditangani apabila mengetahui faktor pemicu akibat dari hipertensi. Hipertensi pada mahasiswa perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi kesehatan.

**Tujuan :** Untuk menganalisis hubungan jenis *fast food*, frekuensi *fast food*, energi, lemak, natrium dan serat *fast food*, status gizi, dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa.

**Metode :** Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain *cross sectional* dengan jumlah subjek sebanyak 56 orang yang dihitung berdasarkan rumus *Lemeshow*. Populasi target penelitian adalah dewasa awal mahasiswa laki-laki berusia 19-22 tahun yang berkuliah aktif di Fakultas Kedokteran dan ilmu Kesehatan, Universitas Jambi dengan lima jurusan yaitu kedokteran, keperawatan, farmasi, Kesehatan masyarakat, dan psikologi. Data konsumsi *fast food* dinilai berdasarkan jenis, frekuensi, dan kandungan gizi yang diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Status gizi diukur berdasarkan antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan yang dihitung dengan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) yang kemudian dikategorikan berdasarkan *cut off*. Data tingkat stress diperoleh dari kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Data diolah menggunakan uji statistika *Chi-Square*.

**Hasil :** Pada penelitian ini Sebanyak 28,6 % subjek mengalami hipertensi; 35,7 % subjek dengan status gizi gemuk dan 10,7 % adalah kurus. 14,3% subjek dengan tingkat stress berat dan 85,7% dengan tingkat stress sedang. Dari analisis data didapatkan hasil terdapat hubungan antara status gizi ( $p=0,002$ ) dan tingkat stress ( $p=0,020$ ) dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa. Untuk variabel perancu juga didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan kebiasaan merokok ( $p=0,038$ ) dan faktor genetik ( $p=0,040$ ) dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa. Tidak terdapat hubungan antara jenis *fast food* ( $p=0,662$ ), frekuensi *fast food* ( $p=0,100$ ), energi *fast food* ( $p=1,000$ ), lemak *fast food* ( $p=0,662$ ), natrium *fast food* ( $p=0,617$ ), dan serat *fast food* ( $p=-$ ) dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa.

**Simpulan :** Terdapat hubungan status gizi dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa namun tidak demikian dengan Jenis, frekuensi, asupan zat energi, lemak, natrium dan serat *fast food*. Kebiasaan merokok dan riwayat hipertensi dalam keluarga sebagai variabel perancu juga diketahui berkontribusi terhadap kejadian hipertensi pada mahasiswa.

**Kata Kunci :** *Fast Food*, Status Gizi, Tingkat stress, Hipertensi

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

<sup>2</sup> Dosen Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang