



## Konsumsi *Junk Food* Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kasihan, Bantul, Yogyakarta

Rantiningsih Sumarni<sup>1</sup>, Edi Sampurno<sup>2</sup>, Veriani Aprilia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta  
Jalan Ringroad Barat Daya No 1 Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

### Abstrak

Risiko hipertensi meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup yang semakin modern. Lansia cenderung memilih makanan sejenis junk food yang tinggi kalori, lemak, namun rendah serat dan sebagainya. Junk food mengandung sejumlah besar natrium yang dapat meningkatkan volume darah di dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi (hipertensi). Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara konsumsi junk food dengan hipertensi pada lansia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain cross sectional. Jumlah sampel 100 orang lansia yang tinggal di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional stratified random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Pengolahan dan analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara konsumsi junk food dengan hipertensi pada lansia, responden yang mengalami hipertensi ada 49 responden (67,1%) yang sering mengonsumsi junk food dan 24 responden (32,9%) jarang mengonsumsi junk food, sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 9 responden (33,3%) sering mengonsumsi junk food serta 18 responden (66,7%) jarang mengonsumsi junk food. Terdapat hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian hipertensi pada lansia yang ditunjukkan hasil p-value 0,002. Faktor risiko terjadinya hipertensi dengan nilai OR 4,083 kali lebih besar daripada yang jarang mengonsumsi junk food.

**Kata Kunci:** hipertensi, konsumsi junk food, lansia

## *Junk Food Consumption Related with Hypertension in Elderly in Kasihan Sub-District Bantul, Yogyakarta*

### Abstract

The risk of hypertension increases in line with a changes in modern lifestyle. Elderly tends to select food such as junk food with high calories, and fat, but low in fiber and other nutrients. Junk food contains high amounts of sodium that can increase the volume of blood in the body, so make stronger heart blood pumps and cause the higher blood pressure (hypertension). The purpose of this study was to identify the relationship between junk food consumption and hypertension in elderly in Kasihan sub-district Bantul, Yogyakarta. This was an observational analytic study with cross sectional design. The samples were 100 elderly lives in Kasihan sub-district Bantul, Yogyakarta. The results showed that there was relationship between the consumption of junk food and hypertension. Respondents who suffered from hypertension were 49 (67.1%) who often consumed junk food and 24 respondents (32.9%) who rarely consumed junk food. Respondents who did not undergo hypertension were 9 respondents (33.3%) that often consumed junk food and 18 respondents (66.7%) that rarely consumed junk food. In conclusion, there was a relationship between junk food consumption and hypertension in elderly. Risk of hypertension in respondents who consumed more often junk food were 4.083 times higher than them who rarely consumed junk food.

**Keywords:** elderly, consumption of junk food, hypertension

*Info Artikel:*

Artikel dikirim pada 13 Mei 2015

Artikel diterima pada 13 Mei 2015

## PENDAHULUAN

Hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif yang sering dijumpai pada kelompok lanjut usia (lansia)(1). Pada lansia sebagian besar merupakan Hipertensi Sistolik Terisolasi (HST), Meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan *infark myocard*(2).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 30% dengan insiden komplikasi penyakit kardiovaskuler lebih banyak pada perempuan (52%) dibandingkan laki-laki (48%). Data Riskesdas juga menyebutkan bahwa hipertensi sebagai penyebab angka kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis pada kelompok umur 45 sampai 65 tahun dengan angka kejadian terbanyak pada perempuan (11,2%) dibandingkan laki-laki (8,6%)(3). Hipertensi di Yogyakarta menduduki peringkat ke-2 terbanyak dari 10 penyakit pada kunjungan rawat jalan umum di puskesmas yang sebesar 28.442 pasien(4).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi salah satunya adalah faktor asupan garam yang banyak terkandung dalam makanan *junk food*. Perubahan gaya hidup yang semakin modern dan maju sangat mempengaruhi perubahan pola konsumsi pada lansia yang lebih cenderung memilih makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat dan sebagainya. Makanan sejenis *junk food* mulai digemari oleh para lansia karena makanan *junk food* dianggap lebih praktis, enak dan tidak menghabiskan waktu lama sehingga dapat disajikan kapan dan dimana saja(5). *Junk food* mengandung sejumlah besar natrium yang dapat meningkatkan volume darah di dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi (hipertensi)(6).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada 10 lansia penderita hipertensi di Kecamatan Kasihan Bantul, dilaporkan bahwa pada umumnya mereka mengonsumsi makanan gorengan setiap hari dan apabila anak-anak mereka tidak menyiapkan makanan mereka cenderung memilih mengonsumsi mie instan. Mereka juga sering mengeluh adanya gangguan kesehatan seperti keluhan pusing, jantung berdebar-debar serta batuk. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food* dengan hipertensi pada lansia di Kecamatan Kasihan Bantul.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat analitik observasional dengan desain *cross*

*sectional*, karena dalam pengumpulan datanya dilakukan dalam satu periode waktu tertentu(7). Penelitian ini dilakukan di wilayah Kecamatan Kasihan Bantul yang meliputi 4 desa dan 64 posyandu lansia, dilaksanakan selama 4 minggu. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua lansia yang berada di Kecamatan Kasihan Bantul dengan jumlah 9.887 orang. Sampel penelitian ini yang memenuhi kriteria sampel secara inklusi: usia lansia 60-84 tahun, aktif sebagai anggota posyandu lansia, bersedia menjadi responden. Serta secara eksklusif: saat pengambilan data sampel sakit, menderita penyakit kronis seperti gagal ginjal, gagal jantung. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *proportional stratified random sampling* dan untuk menentukan besar sampel ditentukan dengan rumus *Slovin*(8). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsumsi *junk food* dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hipertensi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini kuesioner metode FFQ (*food frequency questionnaire*) yang sudah dibakukan dan sudah pernah digunakan oleh peneliti lain yaitu Siti Widyaningrum sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas(9).

## HASIL DAN BAHASAN

### Analisis Univariat

Jumlah responden yang ikut serta dalam penelitian ini adalah 100 orang. Distribusi karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lansia berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan**

Karakteristik	f	%
Usia (tahun)		
60-70	71	71
71-84	29	29
Jenis kelamin		
Laki-laki	28	28
Perempuan	72	72
Pendidikan terakhir		
Dasar	42	42
Menengah	32	32
Tinggi	26	26
Pekerjaan		
Bekerja	63	63
Tidak bekerja	37	37
Jumlah	100	100

Sumber: Data Primer Tahun 2014

**Tabel 1** menunjukkan bahwa persentase tertinggi pada lansia yang tinggal di Kecamatan

Kasih Bantul berumur 71-84 tahun sebesar (29%), berjenis kelamin perempuan sebesar (72%), berpendidikan dasar sebesar (42%), dan bekerja sebesar (73,0%).

**Tabel 2. Kejadian Hipertensi pada Lansia berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan**

Karakteristik	Hipertensi			
	Ya	%	Tidak	%
Usia (tahun)				
60-70	27	61,4	17	38,6
71-84	44	78,6	12	21,4
Jenis kelamin				
Laki-laki	23	82,1	5	17,9
Perempuan	48	66,7	24	33,3
Pendidikan terakhir				
Dasar	29	69,0	13	31,0
Menengah	24	75,0	8	25,0
Tinggi	18	69,2	8	30,8
Pekerjaan				
Bekerja	46	73,0	17	27,0
Tidak bekerja	25	67,6	12	32,4

Sumber: Data Primer Tahun 2014

**Tabel 2** menunjukkan bahwa persentase tertinggi pada lansia yang tinggal di Kecamatan Kasihan Bantul yang mengalami hipertensi terjadi pada kelompok umur 71-84 tahun sebanyak (78,6%), pada kelompok responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak (82,1%), pada kelompok responden berpendidikan menengah sebesar (75,0%), pada kelompok responden yang bekerja sebesar (73%).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Venny dan Zaimah yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden lanjut usia berada kelompok umur antara 69-74 tahun mengalami hipertensi(10). Berdasarkan *Joint National Committee VII* umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur(11). Risiko untuk menderita hipertensi pada populasi umur >55 tahun meningkat menjadi 90% karena proses penuaan secara alami yang akan mengakibatkan kemunduran kemampuan fisik dan rentan terkena masalah kesehatan.

Berdasarkan jenis kelamin hasil penelitian ini juga tidak sesuai dengan penelitian Venny dan Zaimah yang menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami hipertensi pada kelompok jenis kelamin perempuan(10). Hal ini dimungkinkan dari dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti kurang berolahraga, merokok dan minum kopi yang dapat meningkatkan terjadinya risiko hipertensi(12).

Berdasarkan pendidikan hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan Marice yang menunjukkan hasil bahwa sebagian

besar yang mengalami hipertensi terbanyak pada kategori responden dengan pendidikan rendah(13). Pendidikan juga mempengaruhi gaya hidup seseorang dalam menerapkan pola hidup sehat. Seseorang yang pendidikannya rendah biasanya lebih memilih makanan yang mengenyangkan seperti *junk food* yang dianggap lebih enak dan praktis sehingga lebih berisiko terkena hipertensi, sebaliknya orang yang berpendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain. Pengetahuan tentang pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit termasuk hipertensi(14).

Berdasarkan pekerjaan hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Vandyk yang menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami hipertensi juga terjadi pada kelompok responden yang bekerja hal ini dimungkinkan karena orang bekerja memiliki keterbatasan waktu, sehingga pada kelompok pekerja lebih memilih konsumsi makanan cepat saji(15).

Karakteristik responden berdasarkan frekuensi konsumsi *junk food* dapat dilihat pada **Tabel 3**. Jenis makanan yang dikonsumsi terbagi atas makanan yang mengandung tinggi sodium, tinggi lemak jenuh, dan tinggi gula.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Junk food* Lansia Berdasarkan Jenis makanan dan Frekuensi makanan**

Jenis Makanan	Frekuensi Makanan	
	f	%
Mengandung tinggi sodium		
Makanan kemasan	50	45,9
Olahan daging	35	32,1
Keripik kentang	12	11
Makanan kaleng	7	6,4
Burger	5	4,6
Mengandung tinggi lemak jenuh		
Gorengan	86	76,1
Makanan dibakar	17	15
Lemak daging	7	6,2
Olahan keju	3	2,7
Mengandung tinggi gula		
Kue basah	37	62
Es krim	12	19
Biskuit	12	19

Sumber: Data Primer Tahun 2014

**Tabel 3** menunjukkan bahwa jenis *junk food* yang mengandung sodium tinggi yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu makanan kemasan dengan jumlah 50 (45,9%) responden dan yang jarang dikonsumsi adalah *burger* sebanyak 5 (4,6%). Jenis *junk food* yang mengandung tinggi lemak jenuh yang sering dikonsumsi yaitu gorengan sebesar 86

(76,1%) responden dan yang jarang dikonsumsi yaitu olahan keju sebesar 3 (2,7%) responden. Jenis *junk food* yang mengandung tinggi gula yang sering dikonsumsi yaitu kue sebesar 37 (62%) responden sedangkan yang jarang dikonsumsi yaitu es krim dan biskuit sebesar 12 (19%) responden.

### Analisis Bivariat

Hubungan konsumsi *junk food* dan hipertensi pada lansia di Kecamatan Kasihan Bantul tahun 2014 dapat dilihat pada **Tabel 4**.

**Tabel 4. Hubungan Konsumsi Junk Food dan Hipertensi pada Lansia**

Junk Food	Hipertensi				Total	p-value	OR
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Sering	49	67,1	24	32,9	72	100	0,002 95% CI (1,599-10,426)
Jarang	9	33,3	18	66,7	27	100	
Total	58	100	42	100	100	100	

Berdasarkan **Tabel 4** menunjukkan bahwa persentase penderita hipertensi pada kelompok yang sering mengonsumsi *junk food* lebih tinggi yaitu (67,1%) dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi *junk food* yaitu (33,3%). Berdasarkan uji statistik *chi-square* antara konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi pada lansia diperoleh nilai *p-value* < 0,05 dengan nilai signifikansi 0,002 yang berarti hasil tersebut bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi pada lansia. Nilai OR sebesar 4,083 yang menjelaskan bahwa lansia yang sering mengonsumsi *junk food* memiliki faktor risiko mengalami hipertensi sebesar 4,083 lebih besar dibandingkan lansia yang jarang mengonsumsi *junk food*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok lansia yang sering mengonsumsi *junk food* memiliki faktor risiko terjadinya hipertensi 4 kali lebih besar dibandingkan pada kelompok lansia yang jarang mengonsumsi *junk food* dengan nilai OR sebesar 4,083. *Junk food* dikenal sebagai makanan yang tidak sehat. *Junk food* mengandung sejumlah besar natrium yang dapat meningkatkan volume darah di dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi (hipertensi). Makanan yang kurang seimbang akan memperburuk kondisi lansia yang secara alami memang sudah menurun dibandingkan usia dewasa. Kebutuhan gizi pada lansia umumnya mengalami penurunan karena adanya penurunan metabolisme basal(6).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Erlyna, dkk yang menunjukkan bahwa kebiasaan

mengonsumsi makanan berlemak dan bergaram tinggi merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi(16). Penelitian dari Arif dan Rustono juga menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak dan bergaram tinggi juga merupakan faktor terjadinya hipertensi pada lansia(17).

*Junk food* yang mengandung tinggi lemak dan gula yang dapat meningkatkan risiko terjadi penyakit lain seperti gangguan pernafasan disebabkan jumlah lemak yang banyak berakibat pada akumulasi lemak dalam *bronchioles*. Hal ini mempengaruhi pasokan

oksigen dalam tubuh berkurang, sehingga menimbulkan beberapa gangguan pernapasan dan penyakit lainnya. Gangguan lain tersebut antara lain diabetes mellitus karena kandungan gula yang tinggi yang membuat kadar insulin dalam tubuh tidak stabil(18).

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan bahasan dapat disimpulkan bahwa faktor risiko terjadinya hipertensi pada lansia yang sering mengonsumsi *junk food* sebesar 4,083 lebih besar dibandingkan lansia yang jarang mengonsumsi *junk food* dan terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi (nilai *p-value*=0,05 dengan nilai signifikansi 0,002). Kejadian hipertensi pada lansia yang sering mengonsumsi *junk food* 49 orang dan yang tidak mengalami hipertensi 24 orang, sedangkan lansia yang jarang mengonsumsi *junk food* tetapi mengalami hipertensi 9 orang dan yang tidak mengalami hipertensi 18 orang. Frekuensi konsumsi makanan *junk food* pada lansia terbanyak pada kelompok makanan yang mengandung tinggi lemak jenuh sebanyak 86 (86,0%) dengan jenis makanan terbanyak adalah gorengan.

Saran bagi lansia diharapkan mampu untuk mengontrol dan mengatur pola makan dan secara rutin untuk memeriksakan tekanan darah.

### RUJUKAN

1. Abdullah M. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Usia Lanjut di Kecamatan Pengandaran Kabupaten

- Kendal [internet]. 2005 [cited 2014 Februari 16]. Available from: <http://fkm.undip.ac.id/data/index.php?action=4&idx=27>.
2. Kuwardhani T. Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *J Penyakit Dalam*. 2006;7(2):135-40.
  3. Departemen kesehatan Kesehatan RI. Laporan Hasil Kesehatan Dasar (Riskesmas) Indonesia Tahun 2007. Jakarta: Badan Pengembangan dan Penelitian Kesehatan Depkes RI; 2007.
  4. Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Profil Kesehatan Kota Yogyakarta. Pemerintahan Provinsi D.I. Yogyakarta. Yogyakarta; 2008.
  5. Husien S. Junk Food Berkontribusi Terhadap Kinerja Buruk dan Obesitas [internet]. 2012 [cited 2013 Desember 15]. Available from: <http://sumsel.tribunnews.com/>.
  6. Fatmah. Gizi Lanjut Usia. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2010.
  7. Riwidikdo H. Statistika untuk Kesehatan. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press; 2008.
  8. Sevilla, Consuelo G, et al. *Research Methods*. Quezon City: Rex Printing Company; 2007.
  9. Widyaningrum S. Hubungan Antara Konsumsi Makanan dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. *Kesehatan Masyarakat FKM Universitas Jember*. Jember; 2012.
  10. Venny, Zaimah. Gambaran Status Gizi Pasien Hipertensi Lansia Di RSUP H. Adam Malik Medan. *J FK USU*. 2013;1(1):1-5.
  11. Joint National Committee. *Prevention Detection Evaluation and Treatment of High Pressure*. Maryland: US Departemen of Health; 2010.
  12. Ardiansyah M. *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Bangutapan Yogyakarta: Penerbit Diva Press; 2012.
  13. Marice. Hubungan Perilaku Merokok, Konsumsi Makanan dan Aktivitas fisik dengan Penyakit Hipertensi pada Responden Obes Orang Dewasa di Indonesia. *J Maj Kedokteran*. 2010;60(9):406-12.
  14. Ida F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayuran Pada Remaja di Indonesia Tahun 2007. Jakarta: Kesehatan Masyarakat FKIK UIN Syarif Hidayatullah; 2007.
  15. Vendyik FH. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Pomahan Kecamatan Pulung Ponorogo. Ponorogo: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Ponorogo; 2012.
  16. Erlyna, Herny, Ari. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Primer Di Puskemas Tlogo Kulon Kota Semarang. *J Kesehatan Masyarakat*. 2012;1(2):315-325.
  17. Arif, Rustono. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskemas Gribig Kabupaten Kudus. *J Keperawatan Stikes Muhamadiyah Kudus*. 2013;4(2):18-34.
  18. Sari, Wulan R. *Dangerous Junk Food: Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: O2; 2008.