

Hubungan status gizi, konsumsi fast food, tingkat stres dengan kejadian hipertensi di Kota Bengkulu

The relationship between nutritional status, fast food consumption, stress levels and the incidence of hypertension in the Bengkulu City

SAGO: Gizi dan Kesehatan
2026, Vol. 7(1) 86-95
© The Author(s) 2026



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v7i1.2740>
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Sela Maria¹, Emy Yuliantini^{2*}, Kamsiah³

Abstract

Background: This study was motivated by the high incidence of hypertension in the Pasar Ikan Health Center area of Bengkulu City. Lifestyle changes, such as increased fast-food consumption and high stress levels, are suspected to be the main risk factors contributing to the incidence of hypertension in the local community.

Objectives: This study aimed to determine the relationship between nutritional status, fast-food consumption, stress levels, and the incidence of hypertension at the Pasar Ikan Community Health Center in Bengkulu City in 2025.

Methods: An observational study with a cross-sectional design was conducted at the Fish Market Health Center in Bengkulu City from April to May 2025. The sample calculation results were obtained using *accidental sampling* of visitors aged 20–45 years, and 84 respondents who met the criteria were selected. Data were collected through nutritional status measurements, completion of questionnaires using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), and statistical analysis using the chi-square test.

Results: Most respondents were aged 36–45 years (83.3% female and 16.7% male). Based on the results of statistical testing, nutritional status and fast-food consumption were not significantly associated with the incidence of hypertension, as indicated by p-values of 0.262 (nutritional status), 0.498 (fast food), and 0.001 (stress level), respectively. A relationship between stress levels and the incidence of hypertension in the working population of the Pasar Ikan Community Health Center, Bengkulu City was identified ($p = 0.001$).

Conclusion: Nutritional status and fast food consumption were not associated with hypertension. However, stress levels were associated with hypertension in the Pasar Ikan Community Health Center in Bengkulu City.

Keywords:

Fast Food, Nutritional Status, Stress Levels

Abstrak

Latar belakang: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Pasar Ikan, Kota Bengkulu. Perubahan gaya hidup, seperti konsumsi fast food yang meningkat dan stres tinggi, diduga berperan sebagai faktor risiko utama dalam kejadian hipertensi pada masyarakat setempat.

Tujuan: bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi, konsumsi makanan fast food dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu pada tahun 2025.

Metode: Penelitian observasional memanfaatkan desain cross sectional dilakukan di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu pada april hingga mei 2025. Hasil perhitungan Sampel didapatkan dengan menggunakan *accidental sampling* pada pengunjung berusia 20-45 tahun dan diperoleh 84 responden yang sesuai kriteria. Data dikumpulkan melalui pengukuran status gizi, pengisian kuesioner menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) analisis statistik memanfaatkan Uji chi-square.

¹ Program Studi Jurusan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia.
E-mail: selamariaaa2003@gmail.com

² Jurusan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia. E-mail: emy_yuliantini@poltekkesbengkulu.ac.id

³ Jurusan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia. E-mail: kamsiah@poltekkesbengkulu.ac.id

Penulis Koresponding:

Emy Yuliantini: Jurusan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kemenkes. Jl. Indra Giri No 3 Padang Harapan, Kelurahan Jl.Gading, Kec.Gading Cempaka, 38225, Kota Bengkulu, Provinsi Bengkulu, Indonesia. E-mail: emi_yuliantini@poltekkesbengkulu.ac.id

Hasil: Mayoritas responden dari hasil studi berusia 36-45 tahun, 83,3% perempuan, 16,7% laki-laki. Didasarkan dari hasil pengujian statistik diperoleh bahwa antara status gizi, konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi tidak memiliki hubungan yang signifikan, yang ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,262 (status gizi), 0,498 (fast food), dan 0,001 (tingkat stres). Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan, Kota Bengkulu, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai $p = 0,001$.

Kesimpulan: Status gizi dan konsumsi makanan cepat saji tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi. Namun, Ada hubungan Tingkat stress dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

Kata Kunci:

Status Gizi, Fast food, Tingkat Stres

Pendahuluan

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit tidak menular (PTM), namun secara keseluruhan menjadi sebab paling utama yang membuat manusia meninggal (WHO, 2019). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling sering ditemukan oleh masyarakat, terutama jika dibandingkan dengan penyakit tidak menular lainnya. Perubahan pola hidup masyarakat saat ini telah mengakibatkan pergeseran dalam pola penyakit, dari yang sebelumnya didominasi oleh infeksi dan masalah gizi, menuju penyakit degeneratif serta penyakit kardiovaskular. Karena jarang menampilkan gejala atau keluhan yang jelas, sehingga banyak penderitanya yang tidak menyadari keberadaan penyakit ini, maka penyakit ini sering kali dijuluki sebagai *silent killer*. (Salsabilla, 2022)

Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Jumlah estimasi penderita Hypertensi yang berusia ≥ 15 tahun pada tahun 2023 adalah 50.898 orang, dari jumlah estimasi tersebut jumlah pelayanan kesehatan sesuai standar adalah 14.812 (40,7%) jumlah pelayanan ini menurun sebesar 20,6% jika dibandingkan dengan tahun 2022 dimana jumlah pelayanan kesehatan penderita hipertensi tahun 2022 sebesar 40,7% (Dinkes Kota Bengkulu, 2023). Satu diantara puskesmas 10 terbesar kasus hipertensi terbanyak tahun 2023 yakni di Puskesmas Pasar Ikan sebanyak 2,161 kasus (Dinkes Kota Bengkulu, 2023).

Faktor risiko yang dapat diubah dan faktor resiko yang mustahil untuk diubah menjadi dua jenis factor resiko hipertensi. Jenis kelamin, usia, gen keturunan orang tua, serta riwayat keluarga menjadi faktor yang tidak dapat diubah. Sedangkan kebiasaan merokok, pola makan, konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebihan, konsumsi fast food, pemanfaatan kembali minyak jelantah, asupan lemak jenuh, berat badan *overweight*, stres,

pemanfaatan estrogen serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko yang dapat diubah (Kayang et al., 2023).

Risiko peningkatan hipertensi cenderung lebih tinggi dialami oleh manusia yang mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang menunjukkan obesitas terutama saat dewasanya. Kondisi ini berkaitan dengan berat badan, umur serta tinggi badan yang bertambah yang menyebabkan tekanan darah ikut meningkat. Pada fase usia tertentu, individu umumnya mengalami peningkatan kadar lipoprotein densitas tinggi, kolesterol, trigliserida, resistensi terhadap insulin. serta kemampuan aktivitas fisik yang menurun. Pembuluh darah juga dapat tersumbat akibat akumulasi lemak sehingga mengharuskan jantung untuk bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh (Nofitasari et al., 2023).

Pada fase dewasa, individu sering menghadapi berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Di usia dewasa banyak orang cenderung mengabaikan penerapan pola Hidup sehat, terutama dalam hal kebiasaan makan. Konsumsi makanan fast food atau cepat saji, menjadi semakin umum karena proses penyajiannya yang praktis dan cita rasanya yang Menggugah selera. Akibatnya individu sering kali memilih untuk mengonsumsi fast food secara berlebihan (Lestari, 2024).

Meningkatnya kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji menjadi indikator adanya pergeseran pola hidup masyarakat. Selain memiliki cita rasa yang menarik dan sesuai dengan preferensi konsumen makanan cepat saji ini juga menjadi pilihan yang populer dikalangan Masyarakat. Dengan harga terjangkau, layanan cepat, cita rasa yang lezat menyesuaikan kesukaan para remaja, dan keberadaannya dimana mana membuat fast food menjadi satu diantara makanan yang banyak digemari orang. Namun,

risiko hipertensi dapat muncul pada seseorang dengan kebiasaan sering makan makanan dengan natrium, kandungan energi, serta lemak jenuh yang tinggi. Oleh sebab itu, pada remaja yang suka mengonsumsi makanan fast food, perlu diberikan perhatian (Setyaningsih & Manikam, 2021).

Peningkatan kadar natrium dalam tubuh berkaitan erat dengan jumlah garam yang dikonsumsi. Natrium, yang berfungsi sebagai regulator cairan tubuh, menunjukkan bahwa konsumsi garam yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan kadar natrium dalam sirkulasi darah. Hal ini berpotensi mengganggu keseimbangan osmotik. Kadar natrium yang tinggi ini dapat memicu retensi cairan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah (Destra, 2022).

Meningkatnya tekanan darah dapat dipengaruhi juga oleh stress yang meningkatkan kerja saraf simpatis. Aktivitas saraf simpatis, resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung dapat terangsang akibat stress yang disebabkan oleh beban kerja yang umumnya terjadi di umur 15-54 tahun. Riset oleh (Nurkhofifah & Putriningtyas, 2023). menunjukkan bahwasanya status gizi memiliki hubungan erat dengan kejadian hipertensi. hipertensi. Riset oleh Salsabilla (2022) menunjukkan konsumsi fast food juga berkaitan erat dengan kejadian hipertensi, Riset oleh Pebriyani et al. (2022) di Kedaton, Bandar Lampung melaporkan bahwasanya peningkatan stres berkorelasi positif dengan kasus munculnya hipertensi pada usia produktif, dengan nilai p sebesar 0,005.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi hubungan antara status gizi, konsumsi fast food, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Pasar Ikan, Kota Bengkulu. Novelty dari penelitian ini terletak pada penggabungan tiga faktor risiko, status gizi, konsumsi fast food, dan tingkat stres, yang belum banyak dieksplorasi secara bersamaan dalam konteks masyarakat Kota Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di wilayah tersebut, yang penting untuk upaya pencegahan yang lebih efektif.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi hubungan antara status gizi, konsumsi fast food, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Pasar Ikan, Kota Bengkulu. Novelty dari penelitian ini

terletak pada penggabungan tiga faktor risiko, status gizi, konsumsi fast food, dan tingkat stres, yang belum banyak dieksplorasi secara bersamaan dalam konteks masyarakat Kota Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di wilayah tersebut, yang penting untuk upaya pencegahan yang lebih efektif.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional melalui observasi langsung dan pengumpulan data pada waktu yang bersamaan. Lokasi penelitian berada di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan, Kota Bengkulu, yang dilaksanakan pada 28 April hingga 19 Mei 2025.

Populasi penelitian ini adalah pasien berusia 20-45 tahun yang memeriksakan tekanan darah mereka di Puskesmas Pasar Ikan antara bulan November hingga Desember 2024, dengan jumlah total 520 orang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus perhitungan sampel berdasarkan teori Stanley Lameshow (2012), yang menghasilkan sampel sebanyak 84 orang.

Sampel diambil menggunakan teknik accidental sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kebetulan, dengan memperhatikan kriteria inklusi yang meliputi pasien yang memeriksakan tekanan darah, berusia 20-45 tahun, bersedia menjadi responden, dan mampu membaca serta menulis. Dari populasi 520 orang, 84 orang terpilih sebagai responden berdasarkan kriteria tersebut. Perlu dicatat bahwa prevalensi hipertensi di lokasi penelitian cukup tinggi, dengan mayoritas responden menderita hipertensi, yang mungkin mencerminkan karakteristik populasi di wilayah tersebut yang cenderung lebih rentan terhadap hipertensi.

Data dikumpulkan melalui pengisian kuisioner oleh responden yang memeriksakan tekanan darah mereka, dengan variabel yang diteliti meliputi status gizi, konsumsi fast food, dan tingkat stres. Status gizi diukur dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, dan kategori status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu status gizi normal untuk IMT 18,5-24,9 kg/m² dan status gizi lebih untuk IMT >25,0 kg/m². Konsumsi fast food diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), yang

membedakan frekuensi konsumsi menjadi sering apabila \geq mean dan jarang $<$ mean. Tingkat stres diukur dengan menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), yang mengkategorikan tingkat stres menjadi ringan dan sedang.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 20 dan Microsoft Excel 2016. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik dasar responden dan menjelaskan variabel independen (status gizi Fast Food, dan Stres) Dengan melakukan pengisian kuesioner 29 pertanyaan untuk konsumsi fastfood dan 10 pertanyaan untuk Tingkat stress. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Chi-Square untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen. Distribusi frekuensi dan persentase juga dihitung untuk menyajikan data secara deskriptif dalam bentuk tabel dan grafik.

Penelitian ini telah melalui proses etika yang ketat dan memperoleh persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Sekolah Tinggi

Ilmu Kesehatan Sapta Bakti dengan nomor etik 140/FB/KEPKSTIKesSaptaBakti/2025.

Hasil

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan, Kota Bengkulu, dengan jumlah responden sebanyak 84 orang yang dipilih berdasarkan teknik accidental sampling. Responden merupakan pasien yang memeriksakan tekanan darah mereka di Puskesmas Pasar Ikan selama periode penelitian, yaitu dari bulan November hingga Desember 2024, yang berusia 20-45 tahun dan memenuhi kriteria inklusi. Berikut hasil analisis univariat.

Dari tabel 1. Diketahui hampir semua responden (83,3%) dengan Jenis Kelamin Perempuan, sebagian besar responden (65,4%) dengan usia 36-45 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa akhir.

Tabel 1. Karakteristik responden dan variabel penelitian (n = 84)

Karakteristik / Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	16,7
	Perempuan	70	83,3
Usia	Remaja Akhir (18–25 th)	4	4,8
	Dewasa Awal (26–35 th)	25	29,8
	Dewasa Akhir (36–45 th)	55	65,4
Status Gizi	Gizi Lebih	38	45,2
	Gizi Normal	46	54,8
Konsumsi Fast Food	Sering	40	47,6
	Jarang	44	52,4
Tingkat Stres	Sedang	64	76,2
	Ringan	20	23,8
Kejadian Hipertensi	Ya	54	64,3
	Tidak	30	35,7

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Bivariat antara Variabel Status Gizi, Konsumsi Fast Food, Tingka Stres

Variabel	Kejadian Hipertensi						P-value	OR 95%
	Ya		Tidak		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Status Gizi								
Gizi Lebih	27	71,1	11	28,9	38	100	0,262	1,722
Gizi Normal	27	58,7	19	41,3	46	100		(0,692-4,310)
Fast Food								
Sering	24	60,0	16	40,0	40	100	0,498	0,700
Jarang	30	68,2	14	31,8	44	100		(0,286-1,715)
Tingkat Stres								
Sedang	35	54,7	29	45,3	64	100	0,001	0,064
Ringan	19	95,0	1	5,0	20	100		(0,008-0,504)

Tabel 1, juga diketahui bahwa sebagian besar responden (54,8%) dengan status gizi normal. sebagian besar (52,4%) yang mengkosumsi fast food Jarang. hampir semua responden (76,2%) dengan Tingkat Stress Sedang, sebagian besar responden (64,3%) dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil analisis Chi-square (Tabel 2), Menunjukkan bahwa penderita hipertensi dengan gizi lebih 27 orang (71,7%) mengalami hipertensi sedangkan 27 orang (58,7%) berstatus gizi normal juga terkena hipertensi. Dimana penderita hipertensi dengan gizi nomal lebih beresiko mengalami hipertensi di bandingkan status gizi lebih jika dilihat dari persentase yang terkena hipertensi. Diperoleh nilai p-Value = 0,262 yang artinya status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi dari hasil pengujian statistik.

Responden pengosumsi fast food sering 24 orang (60,0%) mengalami hipertensi sedangkan 16 orang (40,0%) dengan kosumsi fast food jarang mengalami hipertensi. Hasil pengujian statistik memperlihatkan antara kosumsi fast food tidak memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi ditunjukkan dengan p-Value = 0,498. Responden dengan Tingkat stress sedang 35 orang (54,7%) mengalami hipertensi sedangkan 19 orang (95,0%) dengan tingkat stress ringan mengalami hipertensi. Dimana responden dengan tingkat stress sedang lebih beresiko mengalami hipertensi di bandingkan tingkat stress ringan. Hasil dari pengujian statistik menunjukkan nilai p-Value = 0,001 yang maknanya tingkatan stress memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pasien di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

Pembahasan

Gambaran Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami hipertensi adalah perempuan, dengan persentase mencapai 83,3%. Selain itu, kelompok usia terbanyak yang teridentifikasi mengalami hipertensi adalah rentang usia 36–45 tahun, yang mencakup 65,4% responden. Temuan ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan data prevalensi hipertensi nasional yang menunjukkan prevalensi tertinggi di rentang usia 35-44 tahun dengan angka 21,35% (Tirtasari et al., 2019).

Peningkatan prevalensi hipertensi pada perempuan usia dewasa akhir dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal, terutama penurunan kadar estrogen yang berdampak pada elastisitas pembuluh darah dan regulasi tekanan darah (Maringga, 2021). Selain itu, faktor psikososial seperti stres akibat peran ganda sebagai pekerja dan ibu rumah tangga juga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Khasanah et al., 2024). Salah satu faktor risiko signifikan pada hipertensi adalah usia, di mana kelenturan atau fleksibilitas pembuluh darah mulai menurun, serta resistensi pembuluh darah perifer meningkat, yang menjadi tanda perubahan fisiologis pada kelompok usia ini. Stres akibat tekanan pekerjaan atau tanggung jawab keluarga, kebiasaan konsumsi lemak serta garam yang tinggi, dan aktivitas fisik yang minim turut berkontribusi terhadap meningkatnya kemungkinan terkena hipertensi di kelompok umur ini (Amnor, 2025).

Gambaran Status Gizi, Fast Food, Tingkat Stres dan Kejadian Hipertensi

Tingginya proporsi penderita hipertensi dengan status gizi normal dapat mencerminkan adanya pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik, serta gaya hidup sehat. Faktor lain yang mungkin berkontribusi adalah tingkat pendidikan, pengetahuan tentang gizi, dan status sosial ekonomi yang memengaruhi kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan gizi harian (Nofitasari et al., 2023).

Kondisi ini sejalan dengan temuan Huang dan Santoso (2024) di Jakarta Barat, di mana dari 42 subjek dengan IMT normal, 33 tidak hipertensi, dan meski status gizi berlebih berisiko lebih tinggi, hipertensi juga terjadi pada kelompok gizi normal (78,6% tidak hipertensi vs 41,1% gizi berlebih (Huang & Santoso, 2024). Selain itu, studi di Karawang oleh (Sefrina et al., 2021) memperlihatkan korelasi antara status gizi termasuk mereka yang gizi normal dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$) yang signifikan. Kedua temuan tersebut mengindikasikan bahwasanya faktor pemicu hipertensi tidak hanya terkait langsung dengan status gizi, tetapi juga pola makan tinggi natrium, gaya hidup sedenter, stres, dan faktor genetik. Oleh karena itu, intervensi preventif perlu difokuskan selain guna menurunkan berat badan, juga guna mengedukasi gizi seimbang, peningkatan kegiatan yang menggunakan fisik,

pengelolaan stres, serta pengawasan pola makan terutama pada individu berstatus gizi normal.

Kebiasaan mengonsumsi fast food secara jarang dapat menjadi indikator positif dalam konteks kesehatan masyarakat. Pola makan yang tidak terlalu sering melibatkan makanan fast food bisa mengurangi risiko munculnya penyakit hipertensi, obesitas, jantung koroner, diabetes melitus tipe 2 serta penyakit kronis lainnya mengingat fast food rata-rata memiliki kandungan garam, gula serta lemak jenuh yang tinggi namun memiliki kandungan zat gizi mikro serta serat yang rendah (Salsabilla, 2022).

Untuk memberikan analisis yang lebih mendalam mengenai konsumsi fast food, telah dilakukan kuantifikasi frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi responden. Berdasarkan data, 40 responden (47,6%) mengonsumsi makanan cepat saji secara sering, sementara 44 responden (52,4%) mengonsumsinya jarang. Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi oleh responden yang mengonsumsi fast food sering adalah makanan dengan kandungan garam, lemak jenuh, dan gula yang tinggi, yang dikenal dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah meskipun frekuensi konsumsi fast food secara keseluruhan tidak terlalu tinggi.

rendahnya frekuensi konsumsi fast food pada responden juga dapat dipengaruhi oleh tingkat kesadaran gizi yang cukup baik, baik melalui edukasi formal maupun informasi yang diperoleh dari media dan petugas kesehatan. Ketersediaan makanan lokal yang lebih terjangkau dan dianggap lebih sehat, serta budaya makan tradisional yang lebih mengutamakan makanan buatan sendiri, turut memengaruhi pola makan masyarakat. Faktor ekonomi juga memainkan peran, di mana sebagian masyarakat lebih memilih makanan rumahan karena alasan biaya yang lebih rendah.

Temuan ini senada dengan riset-riset terdahulu yang menyatakan bahwasanya masyarakat di daerah semi-perkotaan atau dengan intervensi kesehatan masyarakat aktif cenderung memiliki kebiasaan konsumsi fast food yang lebih rendah (Basoeki et al., 2024). Alasan pemilihan makanan cepat saji, baik modern maupun tradisional, umumnya karena kepraktisan, rasa yang disukai, serta pengaruh lingkungan sosial dan media. Makanan modern lebih banyak dikonsumsi oleh remaja dan pekerja muda yang mengikuti tren dan gaya hidup kekinian, sementara makanan

tradisional dengan rasa yang sudah umum serta harga terjangkau menjadi alasan kenapa masyarakat semi-perkotaan lebih memilihnya.

Temuan ini menggambarkan bahwa hampir seluruh responden mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 84% responden, 76,2% responden mengalami stres tingkat sedang dan sebagian besar dari mereka juga terdiagnosis hipertensi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres tingkat sedang dan kejadian hipertensi dalam wilayah penelitian ini. Temuan ini konsisten dengan penelitian Widyarni, Irianty, (2021) di Banjarmasin, di mana 63% pasien hipertensi berada pada tingkat stres sedang yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat memperburuk kondisi hipertensi. Selain itu, Halawa et al., (2023) juga melaporkan bahwa 52,6% responden dewasa awal (18–40 tahun) mengalami stres sedang.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa stres khususnya tingkat sedang sangat umum terjadi pada penderita hipertensi. Karena aktivitas sistem saraf simpatis dapat meningkatkan akibat stress yang memicu peningkatan tekanan darah, maka penting bagi program manajemen hipertensi untuk mencakup intervensi pengelolaan stres, seperti teknik relaksasi, konseling, serta peningkatan dukungan sosial (Halawa et al., 2023).

Stres tingkat sedang sering kali ditandai dengan gejala seperti kelelahan, gangguan tidur, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan kecemasan. Jika berlangsung dalam jangka panjang, stres ini dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko gangguan metabolik, dan memperburuk kondisi kesehatan kronis seperti hipertensi atau diabetes (Lail, Y., & Yudistira, 2021). Sebagian besar penderita hipertensi memiliki status istri serta menjadi ibu rumah tangga. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan tingginya prevalensi stres sedang di kalangan responden antara lain: tekanan ekonomi, terutama jika responden berada pada usia produktif dan harus menjadi pemenuh kebutuhan rumah tangga yang terbatas sumber dayanya, lingkungan kerja atau pendidikan yang menuntut tinggi dan memicu stres psikologis, kurangnya dukungan sosial atau akses terhadap layanan kesehatan mental, paparan informasi berlebihan, termasuk dari media sosial, yang bisa menambah tekanan emosional.

Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh penderita hipertensi mengalami tekanan darah tinggi, yang merupakan satu diantara

problematika kesehatan masyarakat paling utama, terutama pada usia produktif dan lanjut usia. Sejalan dengan riset (Sifai & Wulandari, 2024) di RSUD dr. Rubini Mempawah, yang juga melaporkan bahwa 64,3% pasien rawat jalan menderita hipertensi. Keadaan kronis yang umumnya muncul tanpa gejala akan tetapi bisa memunculkan penyakit stroke, gagal ginjal, jantung, serta komplikasi serius lainnya jika tidak dikendalikan menjadi definisi dari tekanan darah tinggi atau hipertensi (Sefrina et al., 2021).

Hubungan Status Gizi, Fast Food, Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji statistic dengan p-Value = 0,262 menunjukkan antara status gizi tidak mempunyai korelasi yang berarti dengan kejadian hipertensi yang dialami pasien di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. Dengan demikian, tekanan darah tinggi tidak berkaitan langsung dengan status gizi karena mayoritas responden berstatus gizi normal.

Temuan ini senada dengan hasil riset oleh Setyaningsih & Manikam, (2021) yang menyatakan bahwasanya diperoleh nilai $p = 0,355$ untuk frekuensi konsumsi fast food dan $p = 0,344$ untuk asupan natrium sehingga antara status gizi dan tekanan darah yang dialami remaja tidak memiliki korelasi yang berarti mengingat adanya faktor risiko lain seperti usia, genetik, stres, dan aktivitas fisik yang lebih dominan memengaruhi tekanan darah. Dengan demikian, meskipun status gizi penting untuk kesehatan secara umum, hasil ini menegaskan bahwa kejadian hipertensi bersifat multifaktorial, dan intervensi pencegahan harus mencakup pendekatan yang lebih luas seperti pengelolaan stres, peningkatan aktivitas fisik, dan diet rendah garam, bukan hanya pengaturan berat badan saja (Setyaningsih & Manikam, 2021).

Hasil ini selaras dengan temuan terdahulu yang juga mengemukakan bahwasanya hipertensi bisa saja terjadi pada individu dengan status gizi normal, terutama jika mereka memiliki faktor risiko lain, seperti: stres kronis, yang dalam penelitian ini juga ditemukan cukup tinggi (76,2% responden mengalami stres sedang), konsumsi fast food, yang meskipun jarang dikonsumsi oleh sebagian besar responden (61,9%), tetap mungkin berdampak jika 64 dikonsumsi dalam jangka waktu lama dan tidak seimbang dengan pola makan sehat lainnya, usia dan predisposisi genetik, yang tidak selalu tercermin dari indeks massa tubuh.

Hasil uji statistic dengan p-Value = 0,498 memperlihatkan bahwa konsumsi fast food juga tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi yang dialami pasien di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. Temuan tersebut senada dengan riset oleh (Wati et al., 2023) di Puskesmas Malang yang memperlihatkan bahwasanya tidak semua jenis konsumsi makanan, termasuk makanan cepat saji, memiliki hubungan signifikan terhadap tekanan darah, dan justru faktor lain seperti stres dan riwayat keluarga lebih dominan. Sejalan dengan (Paramitha, Widyastuti, Purwati, 2023). Studi pada mahasiswa Undip melaporkan tidak adanya hubungan antara berbagai aspek fast food (jenis, frekuensi, energi, lemak, natrium, serat) dengan hipertensi, dengan p-value semua $> 0,05$ (misalnya jenis $p = 0,662$; frekuensi $p = 0,100$).

Faktor-faktor yang mungkin menjelaskan temuan ini antara lain pola konsumsi makanan lain, konsumsi fast food yang jarang mungkin diimbangi dengan pola makan yang kurang sehat dari sumber lain, seperti makanan rumah tangga yang tinggi garam, gula, dan lemak jenuh. Sehingga, meskipun jarang makan fast food, risiko hipertensi tetap tinggi. Faktor Risiko Hipertensi yang Kompleks Hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor, bukan hanya konsumsi fast food. Faktor lain seperti tingkat stres, aktivitas fisik, genetika dapat lebih dominan memengaruhi kejadian hipertensi pada responden ini. Variasi Jenis dan Kandungan Fast Food Tidak semua fast food memiliki kandungan nutrisi yang sama. Beberapa jenis fast food mungkin memiliki kadar garam atau lemak yang lebih rendah, sehingga konsumsi sering tidak selalu berdampak langsung pada tekanan darah (Setyaningsih & Manikam, 2021).

Nilai p-Value = 0,001 diperoleh dari hasil menganalisis kumpulan data riset sehingga diketahui bahwasanya tingkatan stress berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. Dimana ditemukan penderita hipertensi dengan Tingkat stress sedang 35 orang (54,7%) sedangkan 19 orang (95,0%) dengan Tingkat stress ringan. Dimana responden dengan Tingkat stress sedang lebih beresiko mengalami hipertensi di bandingkan Tingkat stress ringan. Meskipun persentase hipertensi pada stres ringan terlihat tinggi, secara jumlah absolut, responden dengan stres sedang menunjukkan proporsi yang lebih besar dan berisiko tinggi terhadap kejadian

hipertensi. Hal tersebut mengindikasikan bahwasanya resiko hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya tingkat stres yang dialami suatu individu.

Berbagai studi juga senada dengan hasil riset peneliti dimana memperlihatkan bahwasanya stress baik psikologis maupun pekerjaan merupakan faktor risiko penting untuk hipertensi. Sejalan dengan penelitian (Pebriyani et al., 2022) di Kedaton, Bandar Lampung melaporkan bahwasanya peningkatan taraf stres berkorelasi positif dengan kasus munculnya hipertensi di umur yang produktif, dengan angka 0,005 sebagai nilai p.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Alisa, 2020) Nanggalo, Padang, yang menunjukkan bahwa stres signifikan memengaruhi insiden hipertensi pada perempuan ($p = 0,030$). Selain itu, melalui mekanisme fisiologis seperti aktivasi adrenalin serta kortisol selaku hormon stres, peningkatan respons simpatis, dan vasokonstriksi berulang stres dapat menyebabkan kerusakan vaskular dan peningkatan resistensi perifer, mendorong terjadinya hipertensi kronis. Stres mempengaruhi sistem kardiovaskular lewat aktivasi sistem saraf simpatis dan adrenalin serta kortisol selaku hormon stres yang dilepaskan, yang membuat denyut jantung meningkat, pembuluh darah mengalami vasokonstriksi, dan akhirnya mengarah kepada peningkatan tekanan darah. Tekanan darah akan meningkat serta berkontribusi terhadap munculnya kejadian hipertensi kronis apabila stress terjadi dalam kurun waktu lama (Simpantik et al., 2023).

Temuan ini senada dengan riset oleh (Rahmawati, 2020) dengan nilai $p < 0,05$ yang menyatakan bahwa tingkatan stres dengan tekanan darah yang dimiliki pasien hipertensi memiliki korelasi yang signifikan. Dengan demikian, kesehatan mental serta kondisi fisiologis tubuh, khususnya sistem kardiovaskular juga dapat terdampak akibat stres emosional.

Gaya hidup sehat yang diterapkan oleh sebagian responden dengan stres sedang juga dapat menjadi faktor protektif. Pola makan rendah garam, aktivitas fisik yang cukup, tidak merokok, serta pengobatan rutin jika sudah pernah terdiagnosis hipertensi sebelumnya, dapat mengurangi dampak stres terhadap tekanan darah. Faktor-faktor ini dapat menjadi penyeimbang terhadap tekanan psikologis yang dirasakan, sehingga risiko hipertensi tidak meningkat secara langsung (Salsabilla, 2022; Al Rahmad & Annisa, 2025).

Durasi dan intensitas stres juga berperan. Seseorang dengan stres sedang yang berlangsung dalam jangka pendek mungkin belum mengalami perubahan fisiologis yang cukup signifikan untuk menyebabkan hipertensi. Sebaliknya, stres kronis yang tidak tertangani selama bertahun-tahun lebih mungkin menimbulkan gangguan tekanan darah yang menetap. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Guyton dan Hall (2016), bahwa stres kronis menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon kortisol secara berkelanjutan, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah sistemik (Alisa, 2020).

Temuan dari riset ini juga selaras dengan studi terdahulu (Rahmawati, 2020) yang memperlihatkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ dimana mengindikasikan tingkatan stres dengan kejadian hipertensi memiliki korelasi yang berarti. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa stres memiliki kontribusi yang signifikan terhadap risiko hipertensi, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu.

Kesimpulan

Status Gizi, Fast Food serta kejadian hipertensi tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Sementara nilai $p\text{-Value} = 0,001$ mengindikasikan bahwa tingkat stress memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Pada penulisan artikel ini, terkait dengan hasil riset yang dipublikasikan, penulis nyatakan tidak didasarkan dari adanya konflik kepentingan, entah dari penulis atau pun instansi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan pada dosen pembimbing dan semua pihak yang turut memberikan dukungan serta bantuan selama pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan juga diberikan kepada para responden di Puskesmas Pasar Ikan, Kota Bengkulu, yang telah bersedia berpartisipasi sehingga pengumpulan data dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, dukungan materiil dan moral yang diberikan oleh Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang juga

penulis akui sebagai kontribusi penting dalam tahap menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Alisa, F. (2020). Relationship of Obesity and Stress With Hypertension Events in Women in Nadgalo Padang Health Center. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(2), 109–121. <https://doi.org/10.33369/jvk.v3i2.11297>
- Al Rahmad, A. H., & Annisa, S. F. (2025). Video animasi sebagai media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya fast food. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 35(1), 11-18.
- Basoeki, L. E. A. S., Pramono, A., Rahadiyanti, A., & Afifah, D. N. (2024). Hubungan Antara Usia Ibu Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food (Makanan Cepat Saji) Dengan Kejadian Hipertensi Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Semarang. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 47(1), 67–78. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v47i1.894>
- Destra, E. (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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31692887/>
- Halawa, A., Artini, B., & Manutmasa, Y. S. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Awal (18-40 Tahun). *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 34–45. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i2.541>
- Hastami, Sitarahayu, R. (2023). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Nusa Tenggara Timur. *Jikkhc*, 14, 1–6.
- Huang, D., & Santoso, A. H. (2024). Pengaruh status gizi terhadap tingkat hipertensi pada populasi dewasa di Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 6(1), 50–57. <https://doi.org/10.24912/tmj.v6i1.29665>
- Kayang Ma'dika P, Y., Mutmainna, A., Asdar, F. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Paccellekang Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. 3, 97–103.
- Khasanah, U., Kelliat, B. A., Afiyanti, Y., Besral, B., & Sari, D. W. (2024). The Problems and Needs of Self-Management Among Indonesian Older Adults With Hypertension: A Qualitative Study. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241282915>
- Lail, Y., & Yudistira, S. (2021). Hubungan Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Hambawang Relation. XII(1).
- Lestari, P. (2024). Hubungan konsumsi fast food dengan tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Menteng kota Palangka Raya. <http://repo.polkesraya.ac.id/3545/>
- Maringga, E. G. & N. I. Y. S. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 21–25. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Nofitasari, T., Indah Rahmawati, N., Nurhayati, E., Fatimah, F., Siswati, T., & Astria Paramashanti, A. (2023). Household socioeconomic factors and minimum dietary diversity among infants and young children in kebumen district of indonesia. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 11(2), 94–103.
- Nurkhozifah, S. W., & Putriningtyas, N. D. (2023). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Status Gizi, Konsumsi Fast food, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Ijphn*, 3(3), 402–407. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Paramitha, Widyastuti, Purwati, W. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food, Status Gizi Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa. *Unpublished*. 17–23.
- Pebriyani, U., Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. *Medula*, 12(2), 261–267. <https://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/download/339/340>
- Rahmawati, N. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Manajemen Stres Terhadap

- Tekanan Darah Penderita Hipertensi. The Shine Cahaya Dunia Ners.* <https://doi.org/10.35720/Tscners.V2i1.33>
- Salsabilla, J. (2022). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Tingkat Stres Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dyshmenorrhea Primer Pada Siswi Di Sman 12 Kota Bekasi [Universitas Binawan Jakarta]. In *Jihan Salsabilla*. https://repository.binawan.ac.id/2096/1/GIZI-2022-JIHAN_SABILLA.pdf
- Sefrina, L. R., Assabila, S. Y., Hafidz, A.-K. U., Parhusip, E. S., & Khairunnisa, D. Y. (2021). Hubungan Status Gizi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Pesisir Karawang (Studi Di Desa Telukbuyung Kecamatan Pakisjaya). *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 2(1), 42–47. <https://doi.org/10.35706/giziku.v2i1.5588>
- Setyaningsih, E. D., & Manikam, R. M. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Asupan Natrium Dari Fast Program Studi Gizi , Fakultas Kesehatan , Universitas MH . Thamrin , Jakarta Correspondence author : ratnamutu2811@gmail.com *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan* , 9 ; 21 November 2021 Remaja memiliki kemam. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan, November*, 9–15.
- Sifai, I. A., & Wulandari, R. (2024). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi pada Orang Dewasa di Semarang Barat. 2024*(23), 344–350.
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Tirtasari, Silviana, Kodim, & Nasrin. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Nutriture Journal*, 2(2), 114. <https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956>
- Widyarni, Irianty, M. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin. *Widyarni, Irianty, M*, 1(1), 1–12.