

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini telah terjadi perubahan gaya hidup pada masyarakat, tidak terkecuali pada kalangan remaja. Perubahan yang terjadi salah satunya pada perilaku remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food*, seperti misalnya yang terlihat pada remaja di Saudi Arabia dimana sebanyak 97% dari remaja mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari (Kazi et al, 2020).

Perubahan pola konsumsi ini didukung oleh aktivitas sosial yang tinggi, dan adanya keterbatasan waktu menyebabkan mereka lebih memilih mengonsumsi *Fast Food* dikarenakan lebih cepat dan praktis, selalu tersedia setiap saat, serta tempat yang disediakan oleh restoran cepat saji nyaman digunakan oleh para remaja untuk sekedar berkumpul ataupun mengerjakan tugas (Pamelia, 2018). Selain itu pula, banyak tersedianya gerai makanan cepat saji yang dapat diakses hanya dengan berjalan kaki menjadi penyebab gemarnya remaja mengonsumsi makanan cepat saji (Amalina dan Vijayakumaran, 2018).

Brand dari suatu restoran cepat sendiri menjadi salah satu alasan lainnya, remaja tidak hanya mempertimbangkan rasa dan harga makanan, tetapi juga mempertimbangkan gengsi makanan dan tempat makannya itu sendiri. Hal ini dikarenakan terdapat suatu pandangan dalam masyarakat bahwa restoran cepat saji sendiri merupakan suatu tempat yang bergengsi (Wahyuni et al, 2016).

Makanan cepat saji memiliki komposisi gizi yang kurang baik bagi tubuh dengan rata-rata kalori total sebesar 1187 kkal, rata-rata lemak total sebesar 52,36 gram, dan rata-rata sodium/natrium sebesar 5,88 gram per saji. (Amalina dan Vijayakumaran, 2018). Beberapa masalah kesehatan yang timbul seperti diantaranya obesitas atau kegemukan, peningkatan tekanan darah (hipertensi), meningkatkan faktor risiko diabetes, meningkatkan faktor risiko penyakit jantung (Pamelia, 2018).

Menurut Sherwood (2018) hipertensi adalah suatu keadaan akibat mekanisme kontrol tekanan darah tidak berfungsi dengan benar atau tidak secara sempurna mengompensasi perubahan yang berlangsung sehingga tekanan darah dapat terlalu tinggi diatas 140/90 mmHg.

Terdapat berbagai macam faktor penyebab hipertensi yang terbagi kedalam dua kelompok yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan dapat dimodifikasi. Jenis kelamin, umur, genetik merupakan faktor yang tidak dapat dimodifikasi, sementara itu pola makan, aktivitas fisik, merokok termasuk kedalam faktor yang dapat dimodifikasi (Heidy dan Darvan, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kimani et al (2019) pola makan seseorang cukup berpengaruh terhadap tekanan darah, hal ini terlihat seseorang yang sering mengonsumsi buah dan sayur teratur cenderung memiliki tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsi buah dan sayur.

Hipertensi sendiri merupakan salah satu faktor risiko penyebab *cardiovascular disease* (CVD) di dunia. Berdasarkan studi yang dilakukan di 154 negara, ditemukan bahwa prevalensi hipertensi banyak terjadi di negara-negara Asia Selatan, Sub-Sahara Afrika, Eropa Tengah dan Eropa Timur (Mills et al, 2016). Di negara China sendiri pada tahun 2017 prevalensi terjadinya hipertensi pada orang dewasa berkisar 18,5%, dan lebih banyak ditemukan pada laki-laki 18,7% dibandingkan dengan perempuan yang hanya 18,3% (Li et al, 2019). Sementara di India didapatkan prevalensi yang hampir serupa dimana lebih banyak terjadi pada laki-laki 40,9% dibandingkan dengan perempuan yang hanya sebesar 26%.

Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia sendiri pada penduduk berusia >18 tahun sebesar 34,11% dengan prevalensi tertinggi pada Provinsi Kalimantan Selatan (44,13%), Jawa Barat (39,6%), Kalimantan Timur (39,3%), dan prevalensi terendah pada Provinsi Papua sebesar 22,2%, diikuti oleh Maluku Utara (24,65%), dan Sumatera Barat 25,16%. Terjadi peningkatan kejadian hipertensi tertinggi dibandingkan tahun 2013 sebesar 13,4% pada Provinsi DKI Jakarta (Kemenkes RI, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Peltzer dan Pengpid (2018) prevalensi terjadi hipertensi pada individu yang berusia diatas 18 tahun sebanyak 33,4%, dan

lebih banyak terjadi pada wanita yaitu 35,4% dibandingkan dengan laki-laki yang hanya sebesar 31% (Singh et al, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kazi et al (2020) pada mahasiswa Seni dan Sains Universitas Wadi Addawasir Arab Saudi, 97% dari total mahasiswa yang mengikuti penelitian tersebut sering mengonsumsi makanan cepat saji dan ditemukan sebanyak 34% mahasiswa tersebut mengalami pre-hipertensi serta 16,4% sisanya mengalami hipertensi. Kondisi ini juga ditemukan pada mahasiswa di Universitas King Khalid Arab Saudi, dimana mereka yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali perminggu memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan cepat saji kurang dari tiga kali perminggu (Alsabieh et al, 2019)

Makanan dalam bahasa Arab adalah ath'imah. Kata ath'imah merupakan jamak dari kata tha'am yang berarti mencicipi sesuatu. Secara istilah, makanan dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat dikonsumsi (Samsuddin, 2020). Seorang muslim diperintahkan memilih makanan dan minuman yang bergizi dan halal (Andriyani, 2019). Dalam QS. Al-Baqarah/2: 172. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ -

١٧٢

Artinya :

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah. (QS. Al-Baqarah (2): 172)

Selain itu, dalam perspektif syariah terdapat beberapa etika makan dan minum seperti diantaranya ialah membaca Basmalah, makan dengan tangan kanan dan mengambil makanan yang dekat terlebih dahulu, larangan makan dan minum sambil berdiri, dan larangan untuk makan dan minum hingga terlalu kenyang. (Sohrah, 2016)

Selain diakibatkan oleh faktor genetik, usia, obesitas, pola makan, dan kurangnya aktivitas fisik, hipertensi dalam pandangan Islam bersumber dari hati seseorang yang tidak tenang. Ketidaktenangan tersebut membuat seseorang

menjadi lebih mudah emosi sehingga tekanan darah dalam jantung akan meningkat. Dalam suatu hadist yang diriwayatkan oleh Bukhari:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya :

“Ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal daging, bila ia baik maka akan sehatlah seluruh tubuh; dan jika ia rusak maka sakitlah seluruh tubuh. Ketahuilah, sesungguhnya itu adalah Al Qolbu” (H.R. Bukhari)

Berdasarkan uraian tersebut diketahui bahwa akibat peningkatan konsumsi makanan cepat saji khususnya remaja di Indonesia menimbulkan dampak bagi kesehatan tubuh, salah satunya ialah terjadinya peningkatan tekanan darah, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, Hipertensi merupakan suatu masalah kesehatan di dunia, tak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat terlihat dari tinggi prevalensi hipertensi di berbagai daerah di Indonesia yang semakin hari semakin meningkat. Menurut Heidy dan Darvan (2018), hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya ialah pola makan yang kurang sehat. Salah satu pola makan yang kurang sehat tersebut ialah seringnya mengonsumsi makanan cepat saji dikarenakan komposisi gizi yang kurang baik bagi tubuh (Amalina dan Vijayakumaran, 2018). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kazi et al (2020) dan Alsabieh et al (2019), ditemukan bahwa mahasiswa yang cenderung mengonsumsi makanan cepat saji terlalu sering akan mengalami peningkatan tekanan darah hingga hipertensi.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, terdapat kecenderungan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI untuk mengonsumsi makanan cepat saji yang dapat berdampak pada kenaikan tekanan darah. Berdasarkan hal tersebut dirumuskan permasalahan bagaimana hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji terhadap status tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Penelitian ini belum pernah dilakukan di Universitas YARSI sebelumnya.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Pada penelitian ini, diajukan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pola konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
2. Bagaimana status tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
3. Bagaimana hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji terhadap tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
4. Bagaimana pandangan Islam mengenai pola konsumsi makanan cepat saji dan tekanan darah?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu :

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji terhadap status tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pola konsumsi makanan cepat saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

2. Mengetahui status tekanan darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
3. Mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji terhadap status tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
4. Mengetahui pandangan islam mengenai pola konsumsi makanan cepat saji dan tekanan darah

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana untuk berlatih dalam mengembangkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian.

1.5.2 Bagi Responden

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan responden terkait dampak mengonsumsi makanan cepat saji.

1.5.3 Bagi Institusi/ Universitas YARSI

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai makanan cepat saji.