

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu penyakit yaitu tekanan darah melebihi dari kadar seharusnya yakni di atas 140mm Hg untuk sistolik dan di atas 90 mmHg untuk diastolik, yang diukur minimal dua kali (Mahyubi *et al.*, 2023). Cirinya apabila tensimeter menunjukkan di atas angka 130/80, angka 130 artinya angka sistolik yaitu ketika jantung mengkerdut atau sedang memompa darah ke pembuluh nadi, dan angka 80 artinya angka diastolik yaitu ketika jantung melebar mengisap darah kembali (Ariyani *et al.*, 2021).

Kata bahasa Inggris untuk hipertensi yakni *hypertension* merupakan asal muasal istilah hipertensi. Istilah medis untuk tekanan darah tinggi adalah hipertensi. Selain itu disebut juga “*High Blood Pressure*” yang artinya tekanan darah tinggi. Kondisi ini menyebabkan peradangan pada pembuluh darah vena sehingga menyebabkan stok oksigen dan nutrisi yang dibawa darah terhambat untuk sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. (Suryani & Isdiany, 2018). Hipertensi termasuk kategori penyakit yang dapat mematikan. Meski hipertensi tidak menyebabkan kematian secara langsung, namun hipertensi bertanggung jawab atas timbulnya penyakit mematikan lainnya (Pudiastuti, 2013).

2.1.2 Klasifikasi Hipertensi

Hipertensi digolongkan ke dalam dua jenis berdasarkan penyebabnya, yakni:

1. Hipertensi Primer (Esensial)

Hipertensi primer ialah meningkatnya secara persisten tekanan darah arteri yang dihasilkan akibat dari tidak teraturnya mekanisme kontrol homeostatik normal (Mahyuni *et al.*, 2023). 90% dari seluruh kasus hipertensi merupakan hipertensi primer (Kemenkes RI, 2019b). Faktor keturunan ataupun lingkungan dapat menjadi aspek penyebab hipertensi (Mahyuni *et al.*, 2023).

2. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder berkaitan dengan kelainan pada organ tubuh sehingga cenderung sulit dibedakan. Kerusakan dan disfungsi ginjal merupakan penyebab utama hipertensi sekunder. Tumor, masalah tiroid, kondisi terkait kehamilan, dan kondisi lainnya merupakan penyebab tambahan (Pradono *et al.*, 2020).

Penggolongan tekanan darah yang digunakan sebagai tolak ukur di Indonesia adalah penggolongan hipertensi menurut hasil JNC VII pada tahun 2003 (*Joint National Committee on the prevention, detection, evaluation and treatment of high blood pressure*) yang telah diperbaharui menjadi JNC VIII tahun 2015. Berikut penggolongan hipertensi berlandaskan *Joint National Committee (JNC)*.

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
---------------------------	-----------------------------	------------------------------

Normal	<120	<80
Prehipertensi	120 – 139	80 – 89
Hipertensi Tahap 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensi Tahap 2	≥160	≥100

Sumber : Olin & Pharm (2018)

2.1.3 Gejala Hipertensi

Hipertensi kadangkala tidak menunjukkan gejala apa pun. Sakit kepala, sensasi terbakar di tengkuk, dan kepala terasa berat adalah tanda-tanda umum hipertensi. Namun tanda dan gejala tersebut tidak bisa digunakan untuk menentukan apakah seseorang menderita hipertensi. Hipertensi hanya bisa diketahui dengan memeriksa tekanan darah (Suryani & Isdiany, 2018). Adapun ciri penyakit hipertensi yaitu sakit kepala dan tengkuk dirasa berat, kaburnya penglihatan, jantung berdegup, mual disertai muntah, telinga mengiang, cemas berlebihan, dada terasa sakit bahkan juga disertai dengan mimisan. Terkadang hipertensi dibarengi dengan terjadinya komplikasi (Sari, 2022).

2.1.4 Patofisiologi Hipertensi

Faktor obesitas, usia, jenis kelamin, dan gaya hidup semuanya dapat berkontribusi kepada terjadinya hipertensi. Hipertensi mengakibatkan rusaknya pembuluh darah, vasokonstriksi, serta sirkulasi yang mengalami gangguan. Rusaknya pembuluh darah berefek kepada terganggunya sirkulasi darah yang mengangkut oksigen ke otak. Akibatnya kepala akan terasa sakit dan pola tidur berantakan. Selain itu, hipertensi juga menjadi sebab penyakit pada ginjal yang

berefek terjadinya *blood flow*, respon RAA, ransang *aldosterone*, serta edema (Hariawan & Tatisina, 2020).

2.1.5 Faktor Risiko Hipertensi

Hipertensi terjadi karena korelasi antar aspek yang saling memengaruhi. Penyebab hipertensi digolongkan ke dalam dua faktor yakni: (Mahyuvi *et al.*, 2023).

a. Faktor risiko yang tidak dapat diubah

1) Usia

Ketika usia bertambah, maka kemungkinan terjadinya hipertensi pun meningkat, karena apabila usia bertambah, keelastisitas pembuluh darah akan berkurang dan berakibat tekanan darah abnormal meningkat. Selain itu zat kapur serta kalsium dalam tubuh mengalami gangguan. Hal ini tampak jumlah zat kapur atau kalsium yang berbau dengan darah sangat banyak (*hypercalcemia*). Keadaan demikian menyebabkan darah menjadi lebih padat dan terjadilah hipertensi (Trisnawan, 2009).

2) Jenis Kelamin

Pria lebih berisiko mengidap hipertensi ketimbang wanita. Namun, apabila wanita menopause prevalensi hipertensinya mengalami peningkatan karena faktor hormon wanita sehingga akan lebih tinggi ketimbang laki-laki. Beralaskan penelitian Peer *et al.*, (2013) mengemukakan bahwa prevalensi hipertensi pada pria lebih tinggi ketimbang wanita karena lebih baik dalam mengendalikannya. Selain itu, karena wanita mudah menerima dalam pengobatan serta perubahan gaya hidup.

3) Riwayat keluarga

Risiko hipertensi meningkat karena riwayat keluarga. Seseorang akan terkena hipertensi jika orang tuanya mengidap penyakit tersebut (Kemenkes RI, 2019a). Efek dari hipertensi, khususnya hipertensi primer (esensial), juga meningkat sebab adanya riwayat hipertensi dalam keluarga (faktor keturunan). Secara alami, faktor risiko genetik ini juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan lain sehingga mengakibatkan terjadinya hipertensi. Faktanya, kebanyakan kasus hipertensi terjadi pada kembar monozigot atau yang memiliki satu sel telur ketimbang pada heterozigot atau yang memiliki sel telur berbeda, menunjukkan bahwa faktor genetik berperan dalam perkembangan hipertensi. (Rohkuswara & Syarif, 2017).

b. Faktor risiko yang dapat diubah

1) Merokok

Nikotin serta karbon monoksida merupakan bahan kimia riskan pada rokok karena dapat menyebabkan pelepasan hormon sehingga berefek kepada penyempitan pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah. Berbagai jenis rokok, antara lain kretek, lintingan tangan, dan rokok elektrik. Penyakit jantung dan pernafasan juga lebih mungkin menyerang perokok pasif.

2) Konsumsi *Fast Food*

Bagi sebagian orang, menyantap makanan cepat saji adalah pilihan terbaik, paling bergengsi, praktis, dan lezat. Namun, ada sejumlah zat yang tidak baik dalam *fast food* yang berdampak buruk bagi tubuh. Misalnya, sering memakan

makanan yang diawetkan dengan berisi banyak garam dan mengonsumsi makanan dengan tambahan perasa masakan (Trisnawan, 2009).

Makanan dengan banyak bumbu masakan dan garam diduga dapat membuat atau menaikkan tekanan darah seseorang. Hal ini disebabkan kandungan natriumnya yang tinggi sehingga berpotensi menahan air serta menaikkan volume darah. Efeknya, jantung beraksi lebih cepat untuk memompa darah sehingga tekanan darah meningkat. Makanan segar atau makanan siap saji, terutama yang berbahan dasar daging, merupakan penyebab utama terjadinya hipertensi (Trisnawan, 2009).

3) Status Gizi

Sudah menjadi rahasia umum bahwa status gizi seseorang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi, terutama pada orang dengan status gizi lebih tinggi. Seseorang bisa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas jika melakukan kebiasaan makan makanan yang tidak sehat serta tidak terkontrol. Secara deduktif, obesitas pada umumnya terjadi karena seseorang mengonsumsi kalori lebih banyak dari kebutuhan tubuh. Status gizi berlebihan pada obesitas membuat lemak menumpuk di pembuluh darah sehingga berefek kepada peningkatan tekanan darah (Trisnawan, 2009).

4) Aktivitas fisik

Fisik yang aktif sangat memengaruhi kesehatan tubuh terutama kepada kesehatan paru-paru serta jantung. Gerak tubuh yang aktif juga menjaga pembuluh darah tetap sehat serta melalau hipertensi. Upaya untuk mencegah hipertensi paling

baik dilakukan apabila seseorang aktif dalam bekerja disertai pola makan sehat dan tidak merokok (Suryani & Isdiany, 2018).

5) Stres

Respon tubuh terhadap stres dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan detak jantung. Segala tekanan yang membuat pikiran atau tubuh bekerja terlalu keras dianggap sebagai stres. Ketika seseorang menghadapi tekanan terus-menerus, denyut nadinya pasti akan meningkat (Mahyuvi *et al.*, 2023).

2.1.6 Komplikasi Hipertensi

Secara langsung ataupun tidak langsung, hipertensi memicu kerusakan pada organ tubuh lain. Berikut komplikasi efek dari hipertensi, yakni (Mahyuvi *et al.*, 2023):

1. Serangan Jantung; arteri yang rusak akibat tekanan darah yang tinggi dan berefek aliran darah ke otot jantung terganggu.
2. Stroke; pecahnya pembuluh darah di otak akibat tekanan darah tinggi
3. Gagal jantung; tekanan darah tinggi efek dari meningkatnya beban kerja jantung dapat menyebabkan jantung membengkak dan menghambat aliran darah.
4. Gagal ginjal; hipertensi mengakibatkan rusaknya arteri di area ginjal, sehingga terganggunya kemampuan ginjal untuk menyaring darah secara efektif.
5. Kurangnya penglihatan; kerusakan pembuluh darah mata bisa diakibatkan oleh tekanan darah tinggi.

6. Disfungsi seksual; baik libido rendah maupun disfungsi ereksi pada pria dan wanita dapat disebabkan oleh hipertensi.
7. Nyeri dada; hipertensi dapat menjadi penyebab penyakit jantung koroner atau infeksi mikrovaskuler.
8. Penyakit arteri perifer; tekanan darah tinggi dapat menyebabkan *atherosclerosis*, sehingga terjadinya penyempitan arteri dan menimbulkan nyeri atau kelelahan.

2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi 2 macam yaitu sebagai berikut (Mahyuvi *et al.*, 2023):

a. Terapi farmakologis

Banyak penelitian yang menunjukkan apabila memberikan obat antihipertensi dengan tepat waktu bisa mengurangi sebesar 30-40% risiko stroke, 20-25% infark miokard, dan 50% lebih gagal jantung. *Diuretik, Angiotensin Converting Enzyme (ACE), Beta-blocker, Calcium Channel Blocker (CCB)*, dan obat lain diberikan kepada penderita tekanan darah tinggi. Diuretik adalah pengobatan utama untuk hipertensi bagi banyak penderita hipertensi.

b. Terapi non farmakologis

1) Mengonsumsi Gizi Seimbang

Pengendalian pola makan dinilai valid dapat mengecilkan tekanan darah penderita hipertensi. Meminimalkan konsumsi gula, garam, mengonsumsi buah dan sayur dengan cukup, mengonsumsi makanan minim lemak, dan

mengonsumsi ikan tuna, salmon, serta makarel yang mengandung minyak sehat merupakan cara mengelola hipertensi dalam pola makan.

2) Mengurangi berat badan

Penurunan berat badan mengurangi kerja jantung dan volume sekuncup, hal ini dapat menurunkan tekanan darah. Penderita hipertensi dengan berat badan berlebih disarankan untuk menjaga kebugaran tubuh mencapai BMI rata-rata 18.522,9 kg/m², dengan lingkaran pinggang <90 cm untuk pria dan <80 cm untuk wanita.

3) Olah raga teratur

Aktivitas harian yang normal dilakukan yakni jalan kaki, lari, renang, dan bersepeda berpengaruh baik serta positif dalam meminimalkan tekanan darah dan semakin meningkatkan fungsi jantung. Baik tekanan darah sistolik maupun diastolik dapat diturunkan dengan latihan aerobik atau rutin lima kali dalam seminggu jalan cepat 30-45 menit. Berbagai cara relaksasi yang dapat diterapkan contohnya kontemplasi dan yoga menjadi pilihan bagi penderita hipertensi tanpa obat.

4) Berhenti Merokok

Ketika seseorang memilih berhenti merokok, hal tersebut akan sangat membantu dalam meminimalkan efek jangka panjang hipertensi dikarenakan rokok merupakan tembakau yang terkandung di dalamnya nikotin dan karbon monoksida. Keduanya adalah zat kimia yang amat riskan apabila dihirup ataupun terhirup. Asap rokok nantinya akan berpengaruh ke aliran darah yang menjadi terhambat mengalir ke seluruh organ.

5) Meminimalisir konsumsi alkohol

Tekanan darah sistolik dapat diturunkan dengan tidak mengonsumsi alkohol. Oleh karena itu, pantangan alkohol harus menjadi prioritas bagi penderita hipertensi

6) Mengurangi stres

Kebutuhan oksigen pada berbagai organ dapat meningkat akibat stres yang pada akhirnya dapat meningkatkan kinerja jantung. Stres dapat menyebabkan penurunan aliran darah ke jantung. Hasilnya, seseorang bisa mengontrol tekanan darahnya dengan mengurangi stres.

2.1.8 Pengukuran Tekanan Darah

Untuk Mengukur tekanan darah dapat menggunakan tensimeter atau *sphygmomanometer* ataupun *blood pressure monitor*. Setelah tekanan darah diukur menggunakan alat tersebut maka hasilnya akan berupa dua angka bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik contohnya didapatkan angka 120/80, angka 120 maknanya adalah tekanan darah sistolik yaitu tekanan ketika jantung berdegap atau sedang memompa darah lewat pembuluh arteri sedangkan angka 80 bermakna tekanan diastolik yakni suatu tekanan di arteri ketika jantung sedang mengendur. Adapun ukuran tekanan darah ini memiliki satuan yakni militer merkuri atau mmHg, yang mana Hg adalah tanda kimia senyawa merkuri (Palmer & Wiliam, 2007). Tekanan darah dilakukan ketika posisi berbaring atau duduk (Suryani & Isdiany, 2018).

Terdapat dua jenis tensimeter atau alat pengukur tekanan darah yaitu (Romania, 2019):

1. Tensimeter digital

Tensimeter digital adalah alat pengukur tensi yang lebih maksimal penggunaannya karena alat ini menyajikan hasil pengukuran tanpa bunyi aliran darah atau bunyi korotof serta hasilnya langsung dapat diamati pada layar. Terdapat tensimeter digital yang juga bisa langsung mencetak hasilnya.

2. Tensimeter manual

Tensimeter aneroid dan tensimeter air raksa adalah ragam tensimeter manual. Adapun cara memakainya sama, bedanya terletak pada alat untuk membaca hasil pengukurannya. Hasil pengukuran tensimeter aneroid bisadiamati dari jarum cakram angka sedangkan hasil pengukuran tensimeter raksa diamati dari nilai pergerakan air raksa pada skalanya.

2.2 Pengertian Usia Produktif

Penduduk usia produktif yaitu segenap penduduk berada pada interval umur 15-64 tahun (Badan Pusat Statistik, 2021). Masyarakat dapat dikategorikan ke dalam tiga kategori usia: kelompok usia muda atau di bawah 15 tahun, kelompok usia produktif yakni 15-64 tahun, dan kelompok usia non-produktif yaitu di atas 65 tahun. Adapun penduduk usia produktif juga dapat dikatakan sebagai seseorang yang telah mampu memproduksi suatu barang atau jasa (Kemenkes RI, 2018).

Penyebab hipertensi di usia produktif yaitu permasalahan jantung dan ginjal, turunan dari keluarga, kelebihan berat badan serta buruknya pola makan. Hipertensi esensial serta penyakit parenkim ginjal merupakan hipertensi yang paling sering menjangkiti. Segenap penelitian telah memperlihatkan bahwa terdapat 80 % hipertensi esensial yang terjadi pada penduduk kemudian disusul penyakit ginjal (Fitrianingsih, 2015).

2.3 Konsumsi *Fast Food*

2.3.1 Pengertian *Fast Food*

Fast Food adalah istilah asing dari makanan cepat saji yaitu komponen umum dari pola makan gaya Barat, dan padat energi, rendah nutrisi, rendah serat dan mikronutrien, serta tinggi biji-bijian olahan, natrium, dan gula (Li *et al.*, 2020). Menurut Merriam Webster 1951 dalam Alamsyah (2009), *fast food* dimaknai dengan makanan dengan persiapan serta penyajian dalam waktu serba cepat. Makanan yang dijual di gerai atau toko dengan penyajian instan berupa makanan dalam kemasan pun dapat digolongkan makanan *fast food*.

Terdapat beberapa makna *fast food* diantaranya *fast food* dapat dimaknai dengan suatu makanan yang disuguhkan serta dikonsumsi dalam waktu seminimum mungkin, dan dapat pula dimaknai dengan makanan yang dimakan dalam waktu yang singkat (Wandansari, 2015).

Bonita (2016) menjelaskan produk *fast food* yang terbagi dalam dua jenis, yakni:

- 1) *Fast food* dari negara barat atau disebut dengan *fast food western* atau modern contohnya *burger, sandwich, pizza*, dan minuman-minuman bersoda.
- 2) *Fast food* lokal, atau makanan siap saji tradisional yaitu nasi goreng, bakso, mie ayam, sate, soto dan makanan lokal lainnya.

2.3.2 Kandungan *Fast Food*

Berikut kandungan *fast food* yang tergolong tinggi, yaitu (Bonita, 2016):

a. Tinggi kalori

Kalori yang terdapat dalam *fast food* amat besar menandingi kalori yang dibutuhkan oleh tubuh per hari yaitu 400-600 kalori ataupun mencapai 1500 kalori. Mengonsumsi kalori lebih dari kebutuhan yang diperlukan tubuh berefek kepada terjadinya kelebihan berat badan.

b. Tinggi lemak

Fast food mengandung kalori yang tinggi, di dalam kalori tersebut terdapat 40-60% lemak jenuh. Selain lemak jenuh juga kolestrolnya sangat tinggi contohnya dalam makanan yang digoreng. Lemak serta kolestrol diperlukan oleh tubuh namun apabila berlebihan berakibat menyumbat pembuluh darah.

c. Gula yang Tinggi

Fast food terkandung di dalamnya gula yang tinggi yaitu gula buatan termasuk pemanis buatan yang merusak kesehatan karena dapat memicu penyakit gula atau diabetes serta merusak gigi. Contoh makanannya yang mengandung gula yang tinggi yaitu *cookies*, *cake*, serta minuman bersoda.

d. Tinggi natrium

Terdapat kandungan natrium yang amat tinggi dari sebagian *fast food* yang dapat memicu penyakit hipertensi. Mengonsumsi natrium secara berlebihan memicu sekresi hormone natriuretik yaitu hormon yang memasung kegiatan sel

pompa natrium serta berefek terjadinya penekanan pada sistem pengeluaran natrium.

e. Rendah serat

Fast food merupakan salah satu makanan yang rendah serat karena jarang menggunakan sayur. Adapun sayur yang dipakai bukan sayur yang mengandung banyak vitamin dan mineral seperti selada dan kol. Kebutuhan akan serat yang diperlukan tubuh sehari yakni 25-30 gram sehingga apabila kurang dari ukuran tersebut akan memicu terjadinya kolestrol akibat dari feses yang sedikit mengekskresi feses.

2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi *Fast Food*

Berikut empat aspek penyebab seseorang menikmati *fast food*, yakni (Poti *et al.*, 2014) :

1) Akses ke Sumber Makanan

Jalan yang mudah untuk mendapatkan *fast food* menambah frekuensi konsumsi *fast food* sehingga menjadi sebuah kebiasaan. Poti *et al.* (2014), mengemukakan bahwa dimana pun tempatnya suatu makanan tidak terlalu mempengaruhi seseorang untuk mempertimbangkan akan kualitas makanan. Diamati dari total lemak serta gula yang dikandung, makanan yang didapatkan melalui gerai makanan ritel Amerika Serikat dapat dikatakan sebagai *fast food*.

2) Pengetahuan

Pengetahuan mempunyai pengaruh terhadap perilaku seseorang. Adapun pengetahuan yang dimaksud yaitu pengetahuan akan gizi. Minimnya pengetahuan

seseorang akan gizi suatu makanan akan berdampak pada minimalnya perolehan gizi seseorang dalam tubuh. (Pamelia, 2018).

3) Ketersediaan Makan di Rumah

Rumah yang menyediakan makanan-makanan *fast food* seperti *snack*, minuman bersoda dapat memicu seseorang untuk lebih sering dalam mengkonsumsi *fast food* (Poti *et al.*, 2014).

4) Kenyamanan Tempat

Restoran yang menghadirkan *fast food* akan menjadi tempat yang diincar oleh sebagian orang dengan keluarga maupun teman-teman. Pada umumnya tempat ini akan dilengkapi dengan fasilitas umum seperti *wifi* gratis, penataan ruangan yang estetik disamping santai dan rasa nyamannya. (Pamelia, 2018).

2.3.4 Dampak Mengonsumsi *Fast Food*

Dampak yang terjadi dalam mengonsumsi *fast food* adalah sebagai berikut (Wandansari, 2015) :

a. Meningkatkan Risiko Serangan Jantung

fast food terkandung di dalamnya kolestrol yang amat tinggi yang berefek kepada pembuluh darah. Pembuluh darah akan mengalami penyumbatan sehingga menghambat aliran darah dan memicu timbulnya serangan pada jantung coroner.

b. Membuat Ketagihan

Fast food akan membuat seseorang merasa candu sehingga ingin selalu mengkonsumsinya karena kandungan zat aditif di dalamnya.

c. Meningkatkan Berat Badan

Mengonsumsi *fastfood* tanpa dibarengi dengan olahraga maka akan membuat berat badan lama kelamaan makin bertambah namun secara tidak sehat. Lemak yang ada dalam *fast food* tertimbun dan tidak terurai dengan baik dalam tubuh ketika seseorang tidak berolahraga.

Berdasarkan penelitian oleh Netty *et al* (2022) ditemukan adanya korelasi yang signifikan terkait konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas yang merupakan salah satu aspek resiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hasil penelitian Netty *et al* (2022) didapatkan hasil nilai $p < 0,005$ antara konsumsi *fast food* terhadap gizi lebih atau obesitas.

d. Risiko Kanker Meningkat

Lemak tinggi yang terkandung dalam *fast food* berefek bagi kesehatan yakni bisa memicu terjadinya kanker seperti kanker payudara.

e. Memicu Diabetes

Fast food mengandung energi dan lemak tinggi yang dapat berefek kepada terjadinya resistensi insulin yaitu awal mula diabetes menyerang. Resistensi insulin yaitu ketika sel-sel tubuh tidak menangkap insulin yang berakibat penyerapan terhadap glukosa mengalami penurunan sehingga tertimbun pada aliran darah.

f. Menimbulkan Tekanan Darah

Kebanyakan *fast food* mengandung garam yang cukup tinggi untuk memperkuat rasanya. Namun, bagi tubuh, konsumsi garam yang mengandung natrium apabila dikonsumsi secara berlebihan berpengaruh terhadap ginjal karena

natrium akan menumpuk dalam darah dan menahan air sehingga akan sukar diproses oleh ginjal serta jantung beraksi lebih cepat untuk dapat meneruskan darah ke seujur tubuh. Hal inilah yang mengakibatkan tekanan darah tinggi.

2.4 Status Gizi

2.4.1 Pengertian Status Gizi

Asupan zat gizi yang diperoleh dari suatu makanan serta kebutuhan tubuh akan gizi yang seimbang merupakan makna dari status gizi (*nutritional status*) (Thamaria & Hipertensiva, 2017). Status gizi adalah keadaan dimana zat gizi yang masuk ke tubuh seimbang dengan kadar kebutuhan tubuh akan gizi sebagai proses metabolisme. Kebutuhan gizi seseorang tidak sama, dilihat dari faktor usia, jenis kelamin, aktifitas harian, serta berat badan (Ronitawati, 2020).

Status gizi adalah ketika tubuh mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi. Seseorang bergizi baik apabila perkembangan fisik serta mental intelektualnya seimbang (Syarfaini, 2014). Konsumsi dan kesehatan merupakan dua hal yang memengaruhi status gizi. Adapun pada konsumsi makanan dipengaruhi oleh zat gizi makanan, pola makan, lingkungan sosial dan fisik (Putri, 2023).

Fisik yang berubah pada diri seseorang dapat berkaitan dengan gizi dan status kesehatannya. Ketika asupan gizinya tidak seimbang maka dapat memicu permasalahan gizi, yaitu apabila gizi kurang maupun gizi berlebihan. Pengecekan di laboratorium atau antropometri bisa dilakukan untuk menetapkan status gizi yaitu dengan melihat IMT seseorang (Angesti *et al.*, 2020).

2.4.2 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi dipengaruhi aspek-aspek berikut, yakni (Putri, 2023):

1. Keadaan fisik di lingkungan suatu daerah yang berkaitan dengan status pangan dan gizi daerah tersebut yaitu keadaan cuaca, tanah, kesehatan di sekitarnya, sistem pengelolaan tanahnya, serta iklim.
2. Lingkungan biologi seperti rekayasa genetika berkaitan langsung dengan keadaan pangan dan gizi. Di samping itu, defisiensi nutrisi dan penyakit infeksi yang berkorelasi juga berpengaruh terhadap status gizi.
3. Keadaan ekonomi berkorelasi terhadap ketersediaan pangan serta kualitas gizinya. Semakin baik keadaan ekonomi seseorang maka berdampak pada status gizinya yang juga akan baik dan sebaliknya.
4. Aspek lingkungan budaya yang berkaitan dengan perilaku seseorang dengan makanan yaitu masih percaya akan pantangan, tabul, takhayul yang beredar di masyarakat akibatnya rendahnya minat terhadap suatu makanan. Selain itu, anak yang lahir jaraknya dekat dengan anak sebelumnya serta terkadang jumlah anak dalam satu keluarga cukup banyak sehingga berpengaruh terhadap pemberian makanan yang bergizi.
5. Aspek lingkungan sosial yang menyangkut keadaan ekonomi, padatnya penduduk, serta tekanan sosial. Keadaan ekonomi suatu daerah akan berpengaruh terhadap gizi dan pola konsumsi masyarakatnya.
6. Aspek politik akan memengaruhi segala keputusan perihal produksi, ketersediaan pangan, serta proses distribusi suatu negara.

2.4.3 Penilaian Status Gizi

Suatu cara dalam hal menentukan kondisi gizi seseorang untuk dapat ditetapkan apakah kekurangan ataupun kelebihan akan gizi disebut penilaian status gizi. Penilaian status gizi dilaksanakan melalui pengukuran yang disesuaikan dengan status gizi. Adapun hasil yang akan didapat akan menunjukkan tingkatan gizinya contohnya status gizi yang menyangkut tingkat kesehatan (Thamaria & Hipertensiva, 2017).

Penilaian gizi yang dilakukan dengan pemeriksaan Antropometri yaitu dilakukan melalui pengukuran terhadap tinggi dan berat badan, lingkar lengan, serta ketebalan lemak. Adapun pengukuran ini mempunyai maksud yakni untuk memperoleh informasi status gizi seseorang ditinjau berdasarkan pengukuran lainnya Berat badan merupakan bagian dari tolak ukur untuk melihat massa tubuh (Romania, 2019).

Ada dua macam penilaian status gizi, yakni (Putri, 2023):

1. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

a) Antropometri

Istilah antropometri dapat diartikan sebagai kegiatan untuk mengukur fisik yang mana ketika dicermati dari sisi gizi, antropometri gizi berkaitan terhadap pengukuran tubuh manusia beserta komposisinya yang diukur berdasarkan usia maupun tingkat gizi.

b) Klinis

Cara pengecekan klinis merupakan teknik yang bersifat urgen dalam penilaian status gizi karena menyangkut perubahan-perubahan dan

berkaitan dengan keterbatasan zat gizi yang dapat dicermati melalui jaringan epitel atau semua organ yang terletak di permukaan tubuh.

c) Biokimia

Biokimia dilakukan dengan pengujian specimen pada segenap jaringan tubuh seperti urin, darah, tinja, hati, serta otot. Cara ini juga diterapkan pada malnutrisi.

d) Biofisik

Penetapan status gizi cara biofisik yaitu dilakukan dengan mengamati struktur jaringan dari perubahannya serta kemampuan fungsinya. Adapun tekniknya yaitu dengan mengamati ciri-ciri fisiknya serta kondisi tertentu.

2. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

a) Survey Konsumsi Makanan

Cara menetapkan status gizi yaitu melakukan pengamatan pada jumlah dan ragam zat gizi dari suatu makanan lewat survey. Adapun data makanan yang dikonsumsi dapat dijadikan sebagai catatan konsumsi zat gizi seseorang dalam keluarga ataupun masyarakat.

Cara untuk mengukur konsumsi makanan suatu individu, yaitu:

1) *Food Recall* 24 jam

Food Recall 24 jam yaitu suatu cara sederhana dari segi kecepatan, ketepatan dalam pengukuran dan mewawancarai responden, keakuratan, kemudahannya, serta peralatannya yang murah, yaitu dengan mencatat jenis serta jumlah seluruh konsumsi bahan makanan berdasarkan waktu dari 24 jam sebelumnya.

2) *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Pada penelitian epidemiologi, FFQ merupakan cara yang paling sering diaplikasikan karena erat kaitannya dengan sejarah pangan dan detail dalam melakukan pengecekan terhadap zat mikro seperti vitamin dan mineral dari segi keunggulannya maupun kelemahannya serta kaitannya dengan suatu penyakit. Di samping itu, pelaksanaan FFQ cepat dan tentunya mudah untuk dilakukan serta dapat membaca kebiasaan makan masyarakat.

b) Statistik Vital

Statistik vital dijalankan dengan melakukan analisis evidensi statistik dari tingkat kesehatan yaitu angka kematian yang disesuaikan dari usia atau aspek yang berkaitan dengan gizi atau berdasarkan sakit tertentu.

c) Faktor Ekologi

Aspek ekologi yaitu iklim, tanah, dan lainnya dapat memengaruhi ketersediaan makanan yang berkaitan dengan kejadian malnutrisi dan juga sebagai tolak ukur pelaksanaan kegiatan intervensi gizi. Sehingga aspek ini dipandang sebagai sesuatu yang urgensi.

2.4.4 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT

Suatu cara sederhana dalam hal mengamati status gizi dari sisi lebih atau kurangnya berat badan subjek yang berusia 18 tahun atau lebih adalah penerapan cara IMT atau Indeks Massa Tubuh. Sehingga untuk seseorang yang berusia 18 tahun ke bawah yaitu remaja, anak-anak ataupun bayi tidak dapat menerapkan cara

ini begitupun dengan seorang ibu hamil dikarenakan penambahan berat badan ataupun olahragawan (Thamaria & Hipertensiva, 2017).

Berikut kalkulasi IMT:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Berikut indikator antropometri indeks masa tubuh, status gizi suatu individu dapat diklasifikasikan.

Tabel 2. 2 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT)

Kategori	IMT
<i>Underweight</i> / sangat kurus	<17,0
Kurus	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
<i>Overweight</i> / gizi lebih	>25,0 – 27,0
Obesitas	>27,0

Sumber: Ronitawati, (2020)

Gizi yang melebihi kebutuhan akan gizi pada tubuh dapat terjadi karena gaya hidup ataupun ekonomi seseorang. Ketika dewasa, gaya hidup seseorang akan cenderung berubah karena ekonomi yang memungkinkan untuk mengkonsumsi makanan seperti *fast food* yang kurang baik bagi kesehatan sehingga memicu penyakit-penyakit terutama obesitas . Obesitas yaitu kelebihan berat badan akan berefek kepada penurunan tekanan darah sehingga berakibat terhadap terjadinya hipertensi (Prasetyaningrum, 2014).

2.5 Kajian Integrasi Keislaman

Agama islam memiliki aturan dari setiap elemen kehidupan untuk kemudian dapat memberikan kebahagiaan di dunia dan akhirat bagi umatnya. Memiliki tubuh yang sehat merupakan salah satu penunjang kebahagiaan umat manusia dimana tubuh sehat dapat membantu dalam hal beribadah kepada Allah SWT, sehingga dapat beribadah dengan lebih baik. Islam menunjukkan pentingnya kekuatan dan kesehatan bagi seorang muslim sebagai aset utama ketika melakukan perbuatan baik dan terlibat dalam kegiatan dalam urusan keagamaan maupun urusan duniawi.

Berikut QS. Ali Imran ayat 133-134 merupakan salah satu ayat yang berkorelasi dengan penyakit.

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ
 يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝
 ١٣٤ ﴿١٣٤﴾

Artinya:

"Dan bersegeralah menuju ampunan dari Tuhan kalian dan surga yang lebarnya (seluas) langit dan bumi yang disediakan bagi orang yang bertakwa, yaitu orang yang menginfakkan (hartanya) di waktu lapang atau susah, dan orang-orang yang menahan amarah, dan bersikap pemaaf kepada manusia, dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik" (Q.S Ali Imran:133-134).

Pada salah satu jurnal kedokteran merepresentasikan bahwa adanya korelasi menahan emosi dengan tekanan darah tinggi laki-laki, sedangkan kaitan tersebut belum dapat terlihat pada wanita. Akan tetapi, hubungan hal tersebut masih ambigu

karena bersifat observasional. Individu yang menahan segala perasaan buruk ataupun emosi berisiko lebih tinggi terhadap terjadinya hipertensi. Kondisi ini termasuk pemicu utama kardiovaskular, stroke, ataupun infark miokard (Denpasar, 2019).

Rasulullah shallallahu 'alaihi wassallam bersabda :

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

“Ingatlah bahwa di dalam tubuh terdapat segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak maka rusaklah tubuh seluruhnya, ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)” (HR. Bukhari dan Muslim).

“*qulb*” atau “*qalb*” merupakan istilah dari Al-qur’an serta hadits yang bermakna “hati”. Adapun secara harfiah dapat dimaknai dengan “jantung”. Dari segi biologi, jantung merupakan bagian dari organ yang keberadaannya dipandang penting yaitu berkaitan dengan fungsinya untuk memompa darah ke seluruh bagian tubuh. Terdapat banyak masalah kesehatan pada jantung termasuk hipertensi. Hipertensi adalah penyakit riskan yang bersifat komplikasi dalam kesehatan.

Aspek yang mempengaruhi hipertensi salah satunya yaitu konsumsi makanan yang kurang baik. Rasa lapar pada perut seseorang dapat dihilang oleh makanan. Dalam Al-qur’an terdapat istilah ta’am yang bermakna umum yaitu segala yang berasal dari laut ataupun darat yang bisa untuk dikonsumsi atau diminum ataupun sifatnya yang belum diketahui (Nurhayati *et al.*, 2020).

Terdapat peringatan dalam Al-qur’an ketika memperhatikan makanan yang akan di makan salah satunya pada ayat 168 Surah Al-Baqarah berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya:

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu” (QS. Al-Baqarah : 168).

Beralaskan pemaparan ayat tersebut terdapat kata “halal” yang bermakna sesuatu yang boleh. Kata halal pada ayat tersebut adalah penjelasan akan kesalahan salah satu kaum di Mekah yaitu kaum musyrik. Kaum musyrik melakukan pengharaman terhadap apa yang Allah Subhanahu Wa Ta’ala halalkan. Selain itu, sebagai pembatalan dari apa yang telah mereka haramkan sendiri atau menghalalkan apa yang telah Allah haramkan termasuk ke dalamnya adalah makanan (Nurhayati *et al.*, 2020).

Tsabit menjelaskan bahwa dalam islam, anjuran tentang kesehatan suatu makanan bukan hanya tentang halal atau haramnya namun juga berkaitan akan jumlah serta kualitas gizi suatu makanan karena amat erat kaitannya. Hal tersebut adalah sesuatu yang urgensi pada makanan karena ketika seseorang mengkonsumsinya dengan berlebihan atau kurang zat gizinya maka penyakit akan sangat mudah datang (Baihaki, 2017).

Sangat penting untuk memperhatikan makanan dari segi manfaat ataupun mudaratnya sejalan dengan firman Allah Subhanahu Wa Ta’ala dalam Al-Qur’an berikut:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya:

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.” (QS. ‘Abasa : 24).

Berdasarkan penjelasan dari tafsir As-Sa’di, ayat diatas merepresentasikan perihal perintah Allah Subhanahu Wa Ta’ala agar manusia memberik perhatiannya kepada makanan termasuk proses dibuatnya makanan tersebut apakah sesuai dengan syariat sebagai bentuk rasa bersyukur kepada Allah atas nikmat yang berlimpah ruah. Sedangkan dari pakar fiqih dan tafsir dari negeri suriah menjelaskan bahwan pada tafsir Al-Wajiz, ayat tersebut bermakna manusia dianjurkan untuk merenungi serta berpikir tentang kuasa Allah yang telah memberikan nikmat makanan untuk kehidupan manusia.

Selain itu, faktor risiko terjadinya hipertensi yaitu status gizi lebih atau kegemukan. Kegemukan ialah ketika lemak jenuh, gula, serta garam yang tinggi terlalu banyak di dalam tubuh karena terlalu banyak makan, akibatnya berat badan tidak ideal atau melebihi ukuran normalnya dan berdampak buruk kepada kesehatan. Salah satu jenis makanan dengan kandungan zat-zat berlebih tersebut yakni makanan cepat saji atau *fast food*.

Generasi saat ini, kemudahan mendapatkan *fast food* yang tinggi akan kalori dan gula menjadikan pola makan orang-orang semakin tidak terkontrol namun tidak dibarengi dengan olahraga atau malas bergerak sehingga sangat mudah untuk terserang penyakit. Padahal dalam Islam, dianjurkan agar tidak berlebihan termasuk dalam makanan yang dapat dicermati dari ayat Al-Qur’an, berikut:

يٰۤاٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A‘raf : 31).

Dari pemaparan ayat tersebut menjelaskan bahwasanya Allah memberikan perintah agar dalam beribadah manusia dapat menggunakan pakaian terbaik serta tidak berlaku berlebih-lebihan.

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* bersabda,

مَا مَلَأَ آدَمِيٍّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمَنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلُثْ
لِطَعَامِهِ وَتُلُثْ لِشَرَابِهِ وَتُلُثْ لِنَفْسِهِ

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melelebihkannya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas (HR At-Tirmidzi)”.

Penjelasan dari hadits di atas yaitu perut manusia diibaratkan sebagai tempat yang buruk apabila diisi terus-terusan karena dapat merusak tubuh.

Abu Hurairah *radhiyallahu anhu* meriwayatkan :

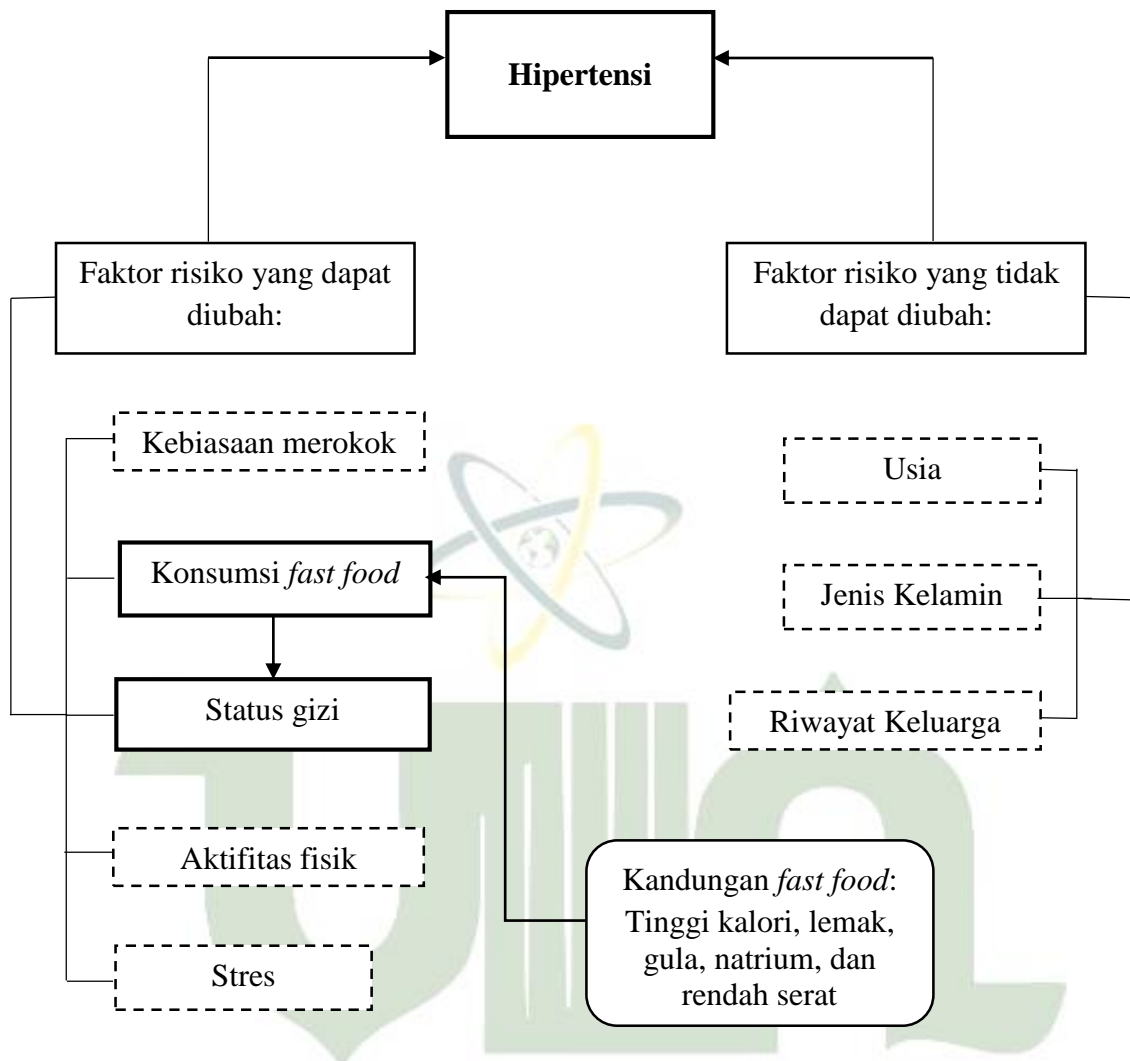
خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنَ الدُّنْيَا وَلَمْ يَشْبَعْ مِنْ خُبْزِ الشَّعِيرِ

"Rasulullah shallallahu alaihi wasallam selama hidupnya sampai meninggal dunia. Beliau tidak pernah makan roti gandum sampai kekenyangan (HR. Bukhari)".

Ibnu Hajar Al-Asqalani *rahimahullah* mengemukakan bahwa ketika perut penuh maka rasa malas akan menjangkiti seluruh badan sehingga hal tersebut jatuh kepada hukum haram. Adapun makna lainnya adalah seseorang dilarang untuk makan dengan sangat kenyang yang dapat membuatnya menjadi malas untuk beribadah, memilih tidur, serta sombong. Status hukum yang pada mulanya makruh bisa menjadi haram karena berbahaya bagi kesehatan.

Pemaparan di atas merupakan segenap nasihat bagi manusia yang telah Allah tetapkan dalam islam agar manusia dapat memperhatikan segala hal yang Allah perintahkan termasuk pada makanan untuk terjaga dari macam penyakit terutama hipertensi. Bentuk perhatian itu termasuk ke dalam ibadah kepada Allah karena telah melaksanakan perintah Allah dan berusaha tidak mengerjakan apa yang telah Allah larang untuk dilakukan.

2.6 Kerangka Teori



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Trisnawan (2009), Bonita (2016), Suryani & Isdiany (2018), Kemenkes RI (2019), Mahyuvi *et al* (2023)

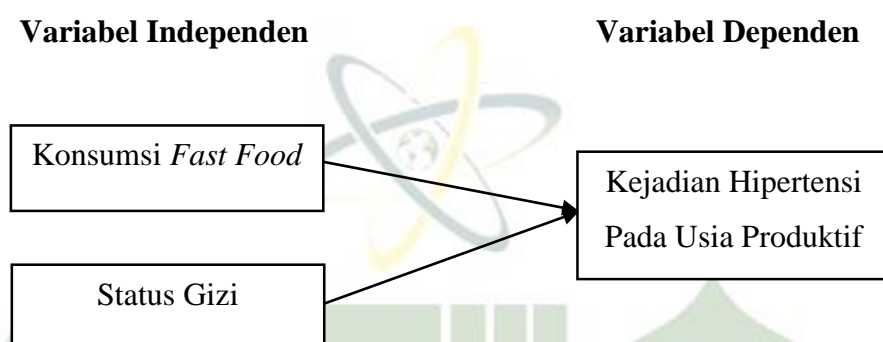
Keterangan:

: Diteliti

: Tidak diteliti

2.7 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konseptual merupakan kerangka hubungan antar konsep yang akan diamati atau diukur dalam penelitian yang dilakukan. Kerangka konseptual ini mencakup variabel-variabel yang menghubungkan satu variabel dengan variabel lainnya. Kerangka konseptual membantu menganalisis hasil penelitian (Sugiyono, 2013). Kerangka konsep penelitian ini digambarkan seperti berikut:



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

Dalam penelitian ini variabel yang diteliti adalah konsumsi *fast food* dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Konsumsi *fast food* dan status gizi merupakan variabel independen (bebas) yang mempengaruhi variabel dependen (terikat) yaitu tingkat hipertensi pada usia produktif.

2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan tanggapan sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang telah diberikan dalam bentuk kalimat tanya. Kebenaran hipotesis akan dibuktikan dalam penelitian yang akan dilakukan (Sugiyono, 2013).

Hipotesis pada penelitian ini yaitu:

Ha = Ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal.

Ho = Tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal.

Ha = Ada hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal.

Ho = Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal.

