

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi menjadi salah satu dari beragam jenis penyakit kardiovaskular. Kondisi tersebut sering kali dijuluki sebagai *silent killer* akibat banyaknya kasus yang terjadi tanpa didahului dengan gejala awal yang jelas. Banyak orang yang mengalami gejala hipertensi, tetapi tidak menyadari kondisi tersebut karena tidak merasakan sakit ataupun terjadi gejala yang mencolok dan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kronis lainnya yang dapat mengancam jiwa, seperti penyakit jantung dan stroke (Fatima & Mahmood, 2021).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menyajikan data mengenai prevalensi hipertensi di Indonesia yang sudah menyentuh angka 34,1% (Firdaus & Suryaningrat, 2020). Lebih lanjut Profil Kesehatan Jawa Timur menyatakan bahwa angka hipertensi di Provinsi Jawa Timur menyentuh angka 13,47%. Tantangan gaya hidup tidak sehat di kalangan mahasiswa menjadi perhatian yang mendalam.

Mahasiswi, dengan jadwal yang padat dan tekanan akademis, seringkali menghadapi tantangan untuk menjaga gaya hidup sehat (Azizah et al, 2023). Pola atau kebiasaan tidur dengan tidak teratur, mengonsumsi makanan cepat saji, kurangnya waktu untuk berolahraga, dan stres akademis dapat menjadi faktor-faktor utama yang berkontribusi pada gaya hidup tidak sehat (Kunset et al, 2023). Berbagai faktor tersebut memberikan dampak yang negatif pada kesehatan mental maupun fisik mahasiswa.

Lingkungan perkuliahan yang kompetitif dapat menciptakan situasi dimana mahasiswi cenderung mengabaikan dalam menjaga kesehatan, misalnya aktivitas fisik harian yang cukup serta pola makan seimbang (Ratmono et al). Keterbatasan waktu dan biaya juga dapat menjadipenghambat untuk mengakses makanan bergizi dan fasilitas olahraga bagi mahasiswa (Amore et al, 2019).

Mengonsumsi fast food atau makanan cepat saji umumnya dipilih karena menyesuaikan dengan terbatasnya waktu yang mereka miliki. Padahal pilihan

tersebut dapat memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan tubuh. Tidak terkecuali pada tubuh anak-anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji berpotensi meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan seperti diabetes, hipertensi, serta displidemia atau gangguan lemak darah (Pamelia & I, 2018).

Dalam konteks kehidupan mahasiswi, terutama di lingkungan kampus yang seringkali memerlukan mobilitas tinggi dan waktu yang terbatas, kecenderungan untuk mengandalkan makanan cepat saji menjadi lebih besar. Makanan cepat saji semacam, pizza, burger, ayam goreng tepung, dan sejenisnya menawarkan kepraktisan dan kecepatan dalam pengadaan makanan. Namun, sayangnya, keuntungan tersebut seringkali disertai dengan risiko kesehatan, terutama dalam hal peningkatan risiko hipertensi.

Keterlibatan dalam rutinitas yang padat dan seringnya mahasiswi sibuk dapat menyebabkan kurangnya waktu untuk melakukan kegiatan fisik secara memadai. Kurangnya aktivitas fisik ini, bersamaan dengan konsumsimakanan *fast food* yang cenderung tinggi kandungan gula, lemak, serta garam berpotensi memberikan dampak negatif pada kesehatan mahasiswi (Ranggayuni & Nuraini, 2021).

Konsumsi makanan cepat saji di mana kandungan lemaknya tergolong tinggi memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan kardiovaskular (Sobhani et al, 2021a). Makanan cepat saji dengan kadar lemak yang tinggi menjadi pencetus peningkatan kolesterol dalam darah. Tingkat kolesterol yang berlebihan dalam aliran darah dapat mengarah pada pembentukan plak di dalam pembuluh darah, yang selanjutnya akan menyempitkan lumen pembuluh darah serta menjadi penghambat aliran darah (Margareth et al, 2023) .

Kolesterol dapat menjadi pemicu risiko hipertensi, memperburuk keadaan pembuluh darah dan memicu berbagai masalah kesehatan jangka panjang. Tidak hanya lemak, tetapi tingginya kandungan garam juga memiliki konsekuensi serius terhadap tekanan darah. Garam memiliki sifat menahan air, sehingga mengonsumsi makanan dengan kandungan garam yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan volume darah. Apabila terjadi

peningkatan volume darah, maka dibarengi pula dengan meningkatnya tekanan darah. Ini memicu beban ekstra pada dinding arteri, mempercepat kerusakan pada pembuluh darah, dan menyebabkan peningkatan risiko hipertensi (Destra et al, 2023).

Mahasiswi sebagai bagian dari kelompok individu yang aktif dilingkungan kampus, dapat merasakan dampak positif dari kegiatan fisik dalam mendukung kesehatan jantung. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur memainkan peran penting dalam menjaga denyut jantung pada tingkat yang sehat. Dengan terlibat dalam aktivitas fisik, mahasiswi dapat membantu mengoptimalkan kinerja jantung, mengurangi risiko peningkatan tekanan darah, dan memperkuat sistem peredaran darah (Kljajević et al, 2022).

Selain dampak pada tekanan darah, aktivitas fisik yang kurang juga menyebabkan risiko obesitas atau kelebihan berat badan. Mahasiswi yang kurang bergerak cenderung memiliki risiko peningkatan berat badan, (Ompusunggu & Kadang, 2022). Obesitas dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena adanya peningkatan jumlah jaringan lemak dalam tubuh. Lemak tubuh yang berlebihan, terutama di sekitar perut, dapat mengganggu fungsi normal dari berbagai organ dan sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular. Hal ini dapat meningkatkan resistensi terhadap insulin dan menyebabkan peningkatan produksi hormon yang mempengaruhi tekanan darah (Tiara, 2020).

Mahasiswi yang mengalami tekanan darah tinggi cenderung jarang melakukan aktivitas fisik teratur karena kesibukan dengan tugas-tugas kuliah. Sering merasa kelelahan setelah seharian di kampus dan lebih memilih untuk bersantai di rumah daripada berolahraga. Selain itu, karena jadwal perkuliahan yang padat, sering kali memilih makanan cepat saji sebagai pilihan makanan yang praktis. Umumnya orang dengan jenis kelamin laki- laki melakukan aktivitas harian dalam kategori berat, sementara aktivitas harian yang dilakukan oleh perempuan berada pada tingkat sedang. Hal ini yang mendasari perempuan lebih sedikit pergerakan jika dibandingkan dengan laki-laki.

Kandungan garam, lemak jenuh, dan kalori tinggi dalam makanan cepat saji ini sering kali diabaikan. Apabila perubahan pada diri mahasiswi tersebut tetap dibiarkan tanpa upaya penyeimbangan, maka dapat mempengaruhi tekanan darah. Peneliti tertarik untuk mengambil masalah ini, karena peneliti ingin melihat bagaimana gambaran aktivitas fisik dan perilaku makan *fast food* yang memberikan dampak lebih terhadap risiko tekanan darah pada tubuh.

Berakar pada kondisi yang melatarbelakangi, maka sangat penting untuk dilakukan penelitian mengenai deskriptif tekanan darah berdasarkan aktifitas fisik dan perilaku makan *fast food* pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, berdasarkan hasil survey lapangan terdapat *fast food* yang beraneka ragam serta letak yang strategis dan mudah untuk dijangkau bagi mahasiswi. Ini dapat dijadikan sebagai metode bagi para mahasiswi untuk mencegah dan meminimalisir risiko terjadinya penyakit kardiovaskular pada usia dewasa nanti dengan menyadari tentang perilaku yang tidak sehat dengan cara dilihat jenis makan, jumlah makan, frekuensi makan yang dikonsumsi dan kurangnya aktivitas fisik.

1.2 Rumusan Masalah

Berakar dari latar belakang, maka permasalahan yang hendak dijawab melalui penelitian berikut yaitu: bagaimana tekanan darah berdasarkan aktivitas fisik dan perilaku makan *fast food* yang dialami oleh mahasiswi Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan secara umum yang hendak dicapai melalui penelitian berikut ini yaitu mengetahui gambaran Tekanan Darah Berdasarkan Aktifitas Fisik Dan Perilaku Makan *Fast Food* yang terjadi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini memiliki tujuan yang lebih spesifik sebagai berikut:

1. Mendapatkan gambaran mengenai tekanan darah yang terjadi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Memperoleh gambaran aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswi Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Mengetahui gambaran Perilaku Makan *Fast Food* yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Mendapatkan informasi mengenai gambaran Tekanan Darah berdasarkan Aktivitas Fisik yang terjadi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.
5. Mendapatkan gambaran Tekanan Darah berdasarkan Perilaku Makan *Fast Food* yang terjadi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Berbagai informasi yang digali serta disajikan dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana informasi atau sumber data, penambah pengetahuan, serta masukan data referensi bagi penelitian selanjutnya oleh Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik tentang Deskriptif Takanan Darah Berdasarkan Aktifitas Fisik Dan Perilaku Makan *Fast Food* yang terjadi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Informasi yang dihasilkan melalui penelitian berikut dapat dimanfaatkan sebagai tatalaksana pencegahan/preventif mahasiswi untuk sadar dan memperbaiki perilaku makan, meningkatkan makanan gizi seimbang, mengurangi *fast food* & mulai meningkatkan aktivitas fisiknya agar tidak terjadinya hipertensi.