

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 Tekanan Darah

2.1.1 Definisi Tekanan Darah

Tekanan darah menjadi salah satu parameter penting dalam kesehatan manusia. Tekanan darah mengukur kekuatan yang dibutuhkan oleh darah guna mengalir tubuh melalui pembuluh darah serta menyebar ke seluruh bagian tubuh. Fluktuasi dalam tekanan darah, baik peningkatan maupun penurunan, memiliki dampak yang signifikan pada keseimbangan aliran darah dalam tubuh. Tekanan darah yang stabil adalah kunci untuk menjaga homeostasis pada arteri, arteriol, kapiler, dan sistem vena, yang merupakan bagian integral dari fungsi sistem kardiovaskular.

Peningkatan tekanan darah atau umumnya sering disebut dengan hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah serta meningkatkan risiko terjadinya bermacam-macam penyakit serius, misalnya gagal ginjal, jantung, atau stroke. Di sisi lain, penurunan tekanan darah yang signifikan, yang disebut hipotensi, juga dapat mengganggu keseimbangan aliran darah dalam tubuh, menyebabkan gejala seperti pusing, kelelahan, dan bahkan pingsan (Alifariki & Kusnan, 2022).

2.1.2 Pengukuran Tekanan Darah

Tekanan darah dapat diukur dengan sebuah peralatan medis yang disebut tensimeter. Tensimeter terdiri atas manset yang dapat dikembungkan serta terhubung ke alat pengukur tekanan darah. Proses pengukuran dengan cara ini jauh lebih nyaman bagi pasien dan tidak memerlukan prosedur invasif seperti pada metode langsung. Lebih umum digunakan dalam pengaturan klinis maupun di rumah.

Penempatan posisi tubuh secara benar saat melakukan pengukuran tekanan darah yakni dengan duduk atau berbaring. Posisi lengan serta tensimeter disejajarkan dengan letak jantung. Posisi demikian membantu meminimalkan efek gravitasi pada pembuluh darah, memastikan hasil pengukuran yang lebih akurat.

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Pada Orang Dewasa

Kategori	Keterangan
Normal	<120/80 mmHg
Pra-hipertensi	>120—139/80—98 mmHg

Sumber : JNC 7

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah

Berdasarkan sifatnya, terdapat dua faktor yang berkaitan dengan tekanan darah dalam tubuh, yaitu faktor yang tidak dapat diubah serta faktor yang dapat diubah (Sasmalinda et al, 2019). Faktor yang dapat diubah meliputi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan obesitas, sedangkan faktor yang tidak dapat diubah meliputi jenis kelamin dan usia.

1. Faktor yang tidak dapat diubah

1) Umur

Dengan bertambahnya umur, penumpukan plak di dalam pembuluh darah menjadi lebih umum. Proses ini dikenal sebagai aterosklerosis. Aterosklerosis dapat menyempitkan pembuluh darah serta menghambat aliran darah, di mana hal tersebut pada akhirnya akan membuat tekanan darah meningkat.

Di samping itu, faktor gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi makanan tidak sehat, serta aktivitas fisik yang kurang juga dapat menambah risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, juga sering terkait dengan penuaan. Seiring bertambahnya usia, ini bisa berkontribusi pada meningkatnya tekanan darah (Cheng et al, 2022).

2) Jenis Kelamin

Pada umumnya, pria memiliki tekanan darah yang sedikit lebih tinggi daripada wanita. Namun, setelah wanita mencapai usia menopause, tekanan darah mereka cenderung meningkat secara signifikan dan sering kali menyamai atau bahkan melampaui tekanan darah pria. Faktor-faktor hormon, seperti estrogen, memiliki perannya yang signifikan dalam dinamika ini. Perbedaan komposisi tubuh, di mana pria secara umum memiliki lebih banyak massa otot dan kurang

lemak tubuh daripada wanita, juga memengaruhi tekanan darah. Namun, setelah menopause, perubahan hormonal pada wanita dapat menyebabkan peningkatan penimbunan lemak dan perubahan distribusi lemak tubuh, yang juga berdampak pada tekanan darah. Karena pada umumnya wanita memiliki tekanan darah lebih tinggi daripada sebelumnya (Hastuti & Kep, 2020).

2. Faktor yang Dapat Dirubah

1) Obesitas

Obesitas yang ditandai dengan berat badan berlebih teridentifikasi sebagai pemberi risiko utama terjadinya hipertensi atau tingginya tekanan darah. Kondisi ini dipicu karena meningkatnya volume darah serta resistensi terhadap aliran darah di dalam pembuluh darah, di mana pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Obesitas diketahui dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang memainkan peran krusial dalam pengaturan tekanan darah dengan meningkatkan kontraksi pembuluh darah.

Selain itu, resistensi insulin, yang sering terkait dengan obesitas, dapat memperparah kondisi ini dengan meningkatkan kontraksi pembuluh darah. Selain itu, volume darah orang yang mengalami obesitas cenderung lebih tinggi sehingga dapat meningkatkan tekanan terhadap dinding pembuluh darah, serta memicu peradangan kronis dalam tubuh. Hal tersebut menyumbang peluang terjadinya peningkatan tekanan darah (Connelly et al, 2022).

2) Konsumsi *Fast Food*

Konsumsi makanan *fast food* dengan kandungan kalori, garam, dan lemak jenuh yang tinggi juga berkontribusi meningkatkan risiko tekanan darah tinggi atau hipertensi. Beberapa mekanisme yang mungkin terlibat meliputi kandungan garam yang tinggi dapat menyebabkan retensi air serta meningkatkan volume. Trans dan lemak jenuh berpotensi meningkatkan kolesterol LDL dalam darah yang berkontribusi pada penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi.

Selain itu, kandungan kalori tinggi dalam *fast food* bisa memicu peningkatan berat badan, di mana berat badan melebihi batas menjadi faktor risiko utama meningkatnya tekanan darah. Meskipun gula tidak secara langsung menyebabkan tekanan darah tinggi, konsumsi gula yang berlebihan dapat berkontribusi pada obesitas dan resistensi insulin, meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.

Selain itu, *fast food* umumnya kurang kandungan serat serta nutrisi lain yang dibutuhkan oleh tubuh, di mana hal tersebut dapat memengaruhi regulasi gula darah dan pencernaan, yang terkait dengan tekanan darah tinggi. Namun, perlu diingat bahwa bukan hanya *fast food* yang memengaruhi tekanan darah. Faktor gaya hidup lainnya seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan stres jugadapat memainkan peran penting dalam pengembangan tekanan darah tinggi (Kazi et al, 2020a).

3) Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada tekanan darah dan kesehatan jantung secara umum. Beberapa dampak kurangnya aktivitas fisik terhadap tekanan darah meliputi peningkatan risiko hipertensi, yang telah terkait dengan peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Saat tubuh tidak aktif, pembuluh darah cenderung menjadi kaku dan lebih sempit, meningkatkan tekanan darah. Di samping itu, kurangnya tingkat aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah dan penumpukan lemak di dalamnya, yang meningkatkan resistensi aliran darah dan tekanan darah.

Penurunan aktivitas fisik berkontribusi pula pada meningkatnya berat badan yang menjadi faktor risiko utama bagi tekanan darah tinggi. Resistensi insulin juga dapat meningkat, menyebabkan peningkatan produksi glukosa oleh hati dan kontraksi pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Akibatnya, jantung serta pembuluh darah tidak mendapat latihan yang cukup guna mempertahankan kondisi yang sehat, meningkatkan risiko penyakit

kardiovaskular, termasuk hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan naiknya kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida serta menurunkan kadar kolesterol baik (HDL), meningkatkan risiko pengerasan arteri dan peningkatan tekanan darah (Istiana et al, 2022).

2.2 Aktivitas Fisik

2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat dimaknai sebagai pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot serta membutuhkan energi. Aktivitas fisik meliputi kegiatan yang dilakukan saat bermain, bekerja, mengurus rumah, hingga berekreasi (WHO, 2017). Aktivitas fisik penting sekali untuk dilakukan demi keberlangsungan hidup manusia. Hal ini karena aktivitas fisik mampu menurunkan risiko kelebihan berat badan (obesitas) dan tekanan darah tinggi (hipertensi) (Ardiyanto & Mustafa, 2021). Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik dilakukan oleh seseorang dengan melibatkan energiserta gerakan otot.

2.2.2 Tingkat Aktivitas Fisik

Berdasarkan penggunaan kalori, aktivitas fisik dapat dikategorikan menjadi tiga golongan, yakni aktivitas fisik tingkat ringan, sedang, serta berat (Kemenkes, 2018).

1. Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik yang ringan merujuk pada kegiatan-kegiatan yang hanya perlu sedikit tenaga serta umumnya tidak memicu perubahan yang signifikan pada pernapasan maupun denyut jantung. Aktivitas-aktivitas ini seringkali bersifat lebih santai dan kurang intensif daripada aktivitas fisik yang lebih berat. Aktivitas fisik ringan pada dasarnya hanya mengeluarkan tenaga dalam jumlah kecil serta tidak menimbulkan perubahan dalam sistem pernapasan. Jumlah energi yang umum dikeluarkan ketika melakukan aktivitas fisik ringan adalah $< 3,5$ kcal/ menit.

Meskipun tidak memberikan manfaat kardiovaskular yang signifikan seperti aktivitas fisik yang lebih intens, kegiatan-kegiatan ini tetap

penting untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh, terutama jika diimbangi dengan gaya hidup yang aktif secara keseluruhan. Berbagai aktivitas sehari-hari dan rekreasi dapat diklasifikasikan sebagai kegiatan yang memerlukan tenaga dalam jumlah kecil serta mungkin tidak secara signifikan meningkatkan pernapasan atau denyut jantung.

Contoh aktivitas ringan:

- 1) Berjalan santai di kantor, rumah, atau pusat perbelanjaan.
- 2) Duduk sembari membaca, menulis, menyetir, atau bekerja.
- 3) Berdiri saat melakukan tugas rumah seperti menyapu, mengepel mencuci, menyeterika, memasak, dan menjahit.
- 4) Peregangan atau pemanasan yang dilakukan dengan gerakan lambat.

2. Aktivitas Fisik Sedang

Saat seseorang melakukan aktivitas fisik yang berbobot sedang, tubuhnya merespons dengan meningkatkan beberapa fungsi fisiologis. Pertama, tubuh mulai mengeluarkan keringat sebagai mekanisme pendinginan alami saat suhu tubuh naik akibat aktivitas. Selain itu, denyut jantung dan frekuensi napas juga meningkat untuk memenuhi kebutuhan tambahan oksigen dan energi yang dibutuhkan oleh otot-otot yang sedang bekerja.

Aktivitas fisik dengan bobot dengan merujuk pada aktivitas tubuh yang mengeluarkan sedikit keringat, denyut dan frekuensi napas juga menjadi lebih cepat. Saat melakukan aktivitas fisik sedang, energi yang dikeluarkan oleh tubuh sebanyak 3,5-7 kkal/ menit.

Contoh aktivitas sedang:

- 1) Berjalan di atas permukaan yang rata atau di luar rumah dengan kecepatan 5 km/jam, bisa juga berjalan santai ketika jam istirahat kerja atau sekolah.
- 2) Berkebun, mencuci kendaraan, atau memindahkan perabotan ringan.
- 3) Pekerjaan yang biasa dilakukan oleh tukang kayu, misalnya membawa balok dan menyusunnya. Bisa juga aktivitas lain seperti memotong rumput menggunakan mesin.

4) Bermain bulu tangkis menari, berekreasi, atau bersepeda dengan lintasan yang datar.

3. Aktivitas Fisik Berat

Selama beraktivitas, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang mengindikasikan peningkatan kerja dan penggunaan energi. Selain itu, denyut jantung dan frekuensi napas juga meningkat untuk memenuhi kebutuhan oksigen yang lebih tinggi dalam tubuh saat beraktivitas. Ketika intensitas aktivitas meningkat, tubuh membutuhkan lebih banyak energi, yang tercermin dalam tingginya konsumsi kalori.

Aktivitas fisik berat merujuk pada aktivitas fisik di mana tubuh mengeluarkan keringat dalam jumlah banyak serta terjadi peningkatan frekuensi pernapasan dan denyut jantung hingga terengah-engah. Aktivitas fisik dengan tingkat berat umumnya mengeluarkan energi sebesar $>7\text{kcal/menit}$.

Contoh aktivitas berat:

- 1) Berjalan dengan kecepatan di atas 5 km/jam, mendaki, berjalan dengan membawa beban di punggung, atau berlari dengan kecepatan 8 km/jam.
- 2) Melakukan aktivitas yang berkaitan dengan pengangkutan beban berat, misalnya memindahkan batu bata, mencangkul, menggali selokan, atau menyekop pasir.
- 3) Melakukan pekerjaan rumah yang tergolong berat seperti menggondong atau memindahkan barang yang berat.
- 4) Mengayuh sepeda di atas lintasan yang menanjak dengan kecepatan 15 km/jam.

2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur merupakan kebiasaan yang penting sekali bagi kesehatan tubuh. Manfaatnya tidak hanya sebatas menjaga keseimbangan berat badan ideal dan menurunkan tekanan darah, melainkan juga memiliki dampak yang signifikan dalam mencegah berbagai penyakit serius. Salah satu manfaat utamanya adalah dalam mencegah penyakit jantung, di mana penyakit tersebut menjadi penyebab kematian yang utama di

seluruh dunia. Di samping itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga dapat mengurangi risiko stroke dengan meningkatkan elastisitas pembuluh darah serta mengurangi pembekuan darah. Oleh sebab itu, memasukkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari merupakan sebuah langkah penting untuk menjaga kesehatan jantung dan tubuh secara keseluruhan.

Rutin berolahraga dapat membantu mengurangi risiko terkena demensia pada usia lanjut. Latihan fisik tidak hanya membantu menjaga otak tetap tajam, tetapi juga melindungi struktur otak dari kerusakan yang terkait dengan penuaan. Oleh karena itu, menerapkan gaya hidup sehat dengan menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan bukan hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga bermanfaat untuk pikiran, membantu seseorang menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan secara keseluruhan (Subekti et al, 2021).

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

1. Jenis Kelamin

Remaja laki-laki maupun perempuan pada masa pubertas umumnya melakukan aktivitas fisik yang hampir sama. Namun, setelah lepas masa pubertas, umumnya remaja laki-laki lebih banyak berpartisipasi dalam aktivitas fisik daripada perempuan (Besti, 2019). Umumnya remaja laki-laki lebih banyak berpartisipasi dalam aktivitas fisik karena mereka sering menghabiskan waktunya di luar rumah atau ke tempat olahraga bersama keluarga maupun teman (Endozo & Oluyinka, 2019).

2. Usia

Terjadi peningkatan aktivitas fisik remaja hingga berusia 25 atau 30 tahun. Setelah melewati usia tersebut, akan terjadi penurunan kapasitas fungsional pada tubuh manusia sekitar 0,8 — 1% setiap tahun. Tingkat penurunan fungsional tersebut bisa berkurang hingga setengahnya apabila orang yang bersangkutan tetap rajin melakukan olahraga (Besti, 2019).

3. Konsumsi *Fast Food*

Konsumsi makanan yang tinggi kandungan lemak jenuh, kalori, dan garamnya dapat memicu tubuh untuk merasa lebih lelah sehingga keinginan untuk beraktivitas fisik seperti berolahraga atau aktivitas

lainnya menjadi hilang (Besti, 2019).

2.2.5 Cara Menghitung Aktivitas Fisik

Metode yang dapat diterapkan guna menilai tingkat aktivitas seseorang selama periode tertentu yaitu pengukuran aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Level* (PAL). PAL mengacu pada jumlah energi yang dibakar oleh seseorang dalam bentuk kalori per kilogram berat badan per hari sebagai akibat dari aktivitas fisik mereka. Penilaian PAL didasarkan pada pengamatan dan pencatatan aktivitas jasmaniah yang dilakukan oleh seseorang selama periode 24 jam. Ini mencakup bermacam-macam kegiatan fisik yang dilakukan seperti berjalan, berlari, berolahraga, bekerja, dan beristirahat. Setiap kegiatan diberi nilai tertentu yang mencerminkan tingkat energi yang dibutuhkan untuk melakukannya. Nilai-nilai ini kemudian dihitung dan dibandingkan dengan kebutuhan energi dasar seseorang.

Untuk mengukur PAL, rumus yang digunakan adalah jumlah kalori yang terbakar per kilogram berat badan per hari.

$$PAL = \frac{\sum(PAR \times \text{alokasi waktu tiap aktifitas})}{24 \text{ jam}}$$

PAL : Physical activity level (tingkat aktivitas fisik)

PAR : Physical activity rate dari masing-masing aktifitas yang dilakukan untuk tiap jenis aktifitas per jam. Waktu tiap aktivitas dinyatakan dalam hitungan jam.

1). Penggolongan aktivitas fisik menurut tujuan aktivitas meliputi:

- a) Tidur, baik malam maupun siang hari
- b) Sekolah, meliputi belajar di kelas, atau melakukan aktivitas sekolah yang lain
- c) Rumah tangga, meliputi membersihkan rumah, menjaga anak, mencuci dan menyeterika pakaian, mengambil air, menyiapkan makanan, dan berbagai pekerjaan rumah lainnya.

- d) Produksi, meliputi pembuatan kerajinan tangan , pekerjaan tekstil, aktivitas agrikultur, berkebun, menangkap ikan, dan berdagang.
- e) Luar sekolah, meliputi istirahat, perawatan diri dan kebersihan, bepergian atau jalan-jalan, melakukan pekerjaan rumah, beraktivitas sosial dan keagamaan, bermain dan bersenang-senang, serta berbagai aktivitas lainnya.

2). Klasifikasi Aktivitas Fisik Menurut Nilai PAR

Tabel 2. 2 Klasifikasi Aktivitas Fisik

Kategori	Keterangan	PAR
PAL 1	Tidur, meliputi tidur siang dan tidur malam	1.00
PAL 2	Tidur-tiduran (tidak tidur, duduk dalam diam, dan Membaca	1.20
PAL 3	Duduk sembari menonton televisi	1.72
PAL 4	Beribadah, berdiam diri, menunggu dengan posisi berdiri, dan berhias	1.50
PAL 5	Makan dan minum	1.60
PAL 6	Jalan-jalan santai	2.50
PAL 7	Berbelanja atau membawa barang	5.00
PAL 8	Mengendarai kendaraan	2.40
PAL 9	Menjaga anak	2.50
PAL 10	Melakukan pekerjaan rumah seperti bersih-bersih dan pekerjaan sejenis	2.75
PAL 11	Menyetrika pakaian dengan posisi duduk	1.70
PAL 12	Berkebun	2.70
PAL 13	<i>Office worker</i> (menulis, mengetik, duduk di depan Meja	1.30
PAL 14	<i>Office worker</i> (berjalan ke sana kemari sembari membawa arsip	1.60
PAL 15	<i>Exercise</i> (badminton)	4.85
PAL 16	<i>Exercis</i> (<i>jogging</i> , lari jarak jauh	6.55
PAL 17	<i>Exercis</i> (bersepeda)	3.60

PAL 18 <i>Exercis</i> (aerobik, sepak bola, berenang, dan lain- Lain	7.50
---	------

Sumber: FAO/WHO/UNU (2001)

Physical activity level (PAL) dibagi menjadi tiga kategori, yakni aktivitas ringan, sedang, dan berat.

Tabel 2. 3 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL

Kategori	Nilai PAL
Aktivitas Ringan	1.40 – 1.69
Aktivitas Sedang	1.70 – 1.99
Aktivitas Berat	2.00 – 2.40

Sumber: FAO/WHO/UNU (2001)

Nilai PAL yang tinggi menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan tergolong tinggi, sedangkan PAL yang rendah menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan tergolong rendah. Pengukuran proporsi energi yang digunakan dalam berbagai aktivitas jasmaniah atau fisik relatif terhadap lamanya waktu yang dihabiskan guna melakukan aktivitas tersebut dikenal sebagai "rasio aktivitas fisik" (Physical Activity Ratio, PAR). Guna menghitung nilai *Physical activity level* (PAL) sepanjang hari, produk dari 24 jam dikalikan dengan PAR kemudian dijumlahkan. Rata-rata harian PAL kemudian dihitung dengan membagi total harian tersebut dengan 24 (Saputro, 2021).

2.3 Perilaku makan

2.3.1 Definisi Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu sebagai respons terhadap makanan, dan perilaku ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti persepsi, perasaan, pengetahuan, serta sikap individu terhadap makanan tersebut. Persepsi individu terhadap makanan dapat mencakup pandangan mereka terhadap rasa, aroma, dan tampilan makanan. Perasaan juga memainkan peran penting, karena emosi seperti lapar, kenyang, stres, atau kebosanan dapat memengaruhi keputusan makan seseorang. (Rahman et al, 2016)

Selain itu, pengetahuan individu tentang nutrisi dan efek makanan terhadap kesehatan juga dapat mempengaruhi perilaku makan mereka.

Pengetahuan ini bisa mencakup informasi tentang nilai gizi, kalori, dan manfaat kesehatan dari berbagai jenis makanan. Sikap individu terhadap makanan juga menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku makan mereka, seperti preferensi terhadap makanan tertentu, kecenderungan untuk menghindari atau mengonsumsi jenis makanan tertentu, serta kebiasaan atau tradisi makan yang dimiliki oleh individu atau kelompok masyarakatnya (Pingkan et al, 2022).

2.3.2 Definisi Fast Food

Fast food atau makanan cepat saji merujuk pada jenis makanan yang bisa disajikan dalam waktu cepat serta siap disantap. Hadirnya makanan cepat saji dalam industri kuliner di Indonesia turut berpengaruh pada pola makan remaja di kota, khususnya remaja tingkat menengah ke atas. Restoran cepat saji menjadi tempat yang tepat untuk bersantai. Di restoran cepat saji, makan ditawarkan dengan harga yang terbilang terjangkau dengan isi kantong mereka. Di samping itu, pelayanannya cepat serta sajiannya dapat memenuhi selera. Umumnya makanan cepat saji mengandung kalori, gula, lemak, serta natrium dalam jumlah tinggi, tetapi rendah akan kandungan asam lemak, vitamin A, folat, dan kalsium. Makanan siap saji saat ini sudah menjadi salah satu gaya hidup remaja (Saniartha et al, 2021).

2.3.3 Perilaku Makan *Fast Food*

Perilaku makan makanan cepat saji atau *fast food* merujuk pada kecenderungan seseorang dalam mengonsumsi makanan siap saji yang ritun ataupun dalam jumlah yang berlebihan. Makanan cepat saji biasanya dicirikan oleh ketersediaan yang mudah, kemudahan dalam penyajiannya, dan harga yang terjangkau. Pola makan ini seringkali mencakup konsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, garam, serta rendah serat dan nutrisi penting lainnya. Contoh makanan cepat saji termasuk burger, kentang goreng, pizza, ayam goreng, dan minuman bersoda (Saniartha et al, 2021).

2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan *Fast Food*

Menurut (Munasiroh et al, 2019) faktor yang mempengaruhi perilaku makan *fast food* dibagi menjadi dua faktor:

1. Dukungan Sosial

Faktor lingkungan sosial, terutama pengaruh dari teman sebaya, dapat memiliki dampak signifikan pada kebiasaan makan. Mahasiswi cenderung lebih suka makan bersama teman-teman mereka daripada di rumah, karena hal ini dianggap lebih menyenangkan dan merupakan bagian dari interaksi sosial mereka. Teman sepermainan memiliki kekuatan yang sangat besar dalam membentuk perilaku dan kebiasaan makan, terutama karena banyaknya waktu yang dihabiskan bersama di kampus atau tempat lain.

Dalam konteks perilaku makan, teman sepermainan dapat mempengaruhi pilihan makanan individu, termasuk memilih makanan cepat saji atau *fast food*. Ajakan dari teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, dukungan dan peran orang tua juga memainkan peran penting dalam membentuk pola makan.

2. Status Gizi

Kebiasaan makan seseorang memiliki dampak signifikan terhadap status gizinya, terutama dalam memilih jenis makanan yang terus-menerus dikonsumsi. Orang yang memiliki status gizi yang normal cenderung lebih memilih makanan yang sehat dan bergizi. Mereka yang memiliki status gizi normal umumnya lebih memperhatikan asupan rendah lemak dan kalori secara teratur, menunjukkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga pola makan yang sehat.

Namun, jika diperhatikan perilaku konsumsi makanan cepat saji, ada tren yang menarik. Mengonsumsi makanan olahan yang tinggi akan kalori dan lemak dapat mengakibatkan kelebihan gizi, bahkan obesitas. Perubahan yang dialami oleh remaja tersebut tidak diimbangi dengan mengonsumsi makanan yang dapat mencukupi kebutuhan gizi hariannya. Kebiasaan tersebut pada akhirnya memicu kerentanan permasalahan gizi pada remaja. Kurangnya asupan nutrisi untuk tubuh dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan juga bisa menjadipenyebab badan kurus yang mengakibatkan *underweight*.

2.3.5 Dampak Mengonsumsi *Fast Food*

Mengonsumsi makanan cepat saji yang dilakukan secara terus-menerus dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan yang serius. Salah satunya adalah peningkatan risiko terkena penyakit-penyakit yang berpotensi membahayakan seperti diabetes, kolesterol tinggi, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan hati. Hal ini dapat terjadi karena makanan cepat saji cenderung memiliki kandungan lemak jenuh, gula, garam yang tinggi, sementara serat dan nutrisi penting seringkali kurang dalam makanan tersebut.

Mengonsumsi makanan cepat saji terlalu melebihi batas dapat mengakibatkan tubuh menerima asupan gizi secara berlebihan. Terlebih lagi makanan cepat saji cenderung mengandung jumlah lemak yang tinggi dan sebagian lemak ini dapat mengendap dalam tubuh, berkontribusi pada peningkatan berat badan dan risiko obesitas. Ketika seseorang mengonsumsi makanan cepat saji, terjadi peningkatan aktivitas hormon insulin dalam tubuh.

Makanan cepat saji seringkali menjadi penyebab utama meningkatnya berat badan seseorang. Kandungan gula dan lemak yang tinggi dalam makanan cepat saji menjadi faktor penyebab utama. Orang yang secara intens mengonsumsi makanan dengan kandungan gula serta lemak yang tinggi cenderung mengalami kenaikan berat badan dengan lebih cepat daripada orang yang mengonsumsi makanan berkarbohidrat tinggi dalam jumlah kalori yang sama. Jika kebiasaan ini berlanjut, dapat mengakibatkan obesitas, yang merupakan masalah kesehatan yang serius.

Terutama bagi mahasiswa, penting untuk memperhatikan jenis makanan yang mereka pilih. Kualitas makanan yang dipilih bukan sekadar untuk mengenyangkan perut, tetapi hendaknya juga mengandung nutrisi yang cukup. Sebagian besar mahasiswa berada dalam masa pertumbuhan, dan asupan gizi yang memadai memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan mereka. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu menyadari pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi guna menjaga

kesehatan dan mendukung pertumbuhan yang optimal (Laksono et al, 2022).

2.3.6 Kandungan Gizi yang Terdapat dalam *Fast Food*

Fast food atau makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan kalori, gula, lemak, serta natrium yang tinggi, tetapi rendah akan kandungan vitamin A, vitamin C, serat, folat, dan kalsium.

A. Tinggi Kalori

Dalam satu porsi makanan cepat saji bisa mengandung kalori sebesar 400—1500. Angka tersebut merupakan setengah dari total kebutuhan kalori harian (Bonita, 2016).

B. Tinggi Lemak

Sebanyak 40% hingga 60% makanan siap saji memiliki kandungan lemak jenuh. *Fried chicken* sebagai salah satu jenis makanan cepat saji biasanya digoreng bersama kulitnya dan mengandung kolesterol dalam jumlah yang tinggi. Telur dan daging yang digoreng dengan minyak juga memiliki kandungan kolesterol dalam jumlah yang tinggi. Meski tubuh membutuhkan lemak dan kolesterol, tetapi apabila dikonsumsi berlebihan bisa saja mengakibatkan penyumbatan pada pembuluh darah (Bonita, 2016).

C. Tinggi Natrium

Beberapa jenis *fast food* mengandung tinggi sodium. Asupan natrium dalam jumlah yang tinggi mampu meningkatkan sekresi hormon natruretik, di mana hormon tersebut dapat mengganggu fungsi sel natrium dalam memompa dan memiliki efek peredam sistem ekskresi natrium. Hal tersebut dapat meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. (Bonita, 2016).

D. Rendah Serat

Biasanya, *fast food* memiliki kandungan serat yang rendah atau tidak mengandung sayuran di dalamnya. Namun, beberapa jenis *fast food* menggunakan sayur selada dan kol yang dikenal kaya akan kandungan mineral dan vitamin. Serat yang dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan tubuh setiap hari berkisar antara 25 gram hingga 30 gram. Sementara itu,

satu porsi kentang goreng mengandung 3 gram serat, sedangkan ayam mengandung serat kurang dari 1 gram. Asupan serat dengan jumlah yang rendah ini menghasilkan lebih sedikit asam empedu yang diekskresikan dalam tinja Kolesterol banyak diserap oleh empedu yang tersisa. (Bonita, 2016).

2.3.7 Indikator Pengukuran Perilaku Makan

1. *Food Frequency Questionare (FFQ)*

Salah satu metode yang biasa diterapkan guna mengukur pola makan adalah food frequency questionnaire (FFQ). FFQ adalah suatu instrumen kuesioner yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang frekuensi konsumsi pangan dan minuman dalam jangka waktu tertentu, seperti seminggu atau sebulan. Responden diminta untuk memberikan jawaban terkait pola makan mereka selama periode tertentu, misalnya satu bulan atau satu tahun. Pertanyaan dalam FFQ mencakup berbagai jenis makanan dan minuman, serta memperhatikan porsi dan frekuensi konsumsi.

Metode frekuensi makanan merupakan suatu pendekatan yang sangat bermanfaat dalam memperoleh gambaran kualitatif mengenai pola konsumsi pangan seseorang, dan ini dapat memberikan informasi mendalam tentang kebiasaan makan harian. FFQ yang mengukur sejauh mana individu mengonsumsi berbagai jenis makanan dan minuman dalam periode waktu tertentu. FFQ memberikan gambaran rinci tentang frekuensi individu terhadap zat gizi, termasuk vitamin, mineral, protein, lemak, dan karbohidrat.

Kelebihan dari FFQ adalah kemampuannya untuk menyediakan data yang mencakup pola makan jangka panjang, yang dapat mencerminkan kebiasaan makan seseorang secara lebih holistik. Namun, seperti setiap metode pengukuran, FFQ juga memiliki keterbatasan, seperti kecenderungan untuk mengandalkan ingatan responden, ketidakakuratan dalam menilai jumlah konsumsi sebenarnya, dan tergantung pada kemampuan responden untuk memberikan estimasi yang akurat.

Selain itu, langkah ini juga meningkatkan validitas dan reliabilitas data yang dikumpulkan melalui FFQ, sehingga hasilnya dapat memberikangambaran yang lebih akurat tentang pola makan dan potensi risiko kesehatan dalam populasi yang diteliti (Suryani et al, 2023).

Tabel 2. 4 Kategori *Food Frequency Questionnaire*

Kategori	Keterangan
Sering	1x/hari, 2-3/hari, 3-6x/minggu 3—6x/minggu
Jarang	1—2x/minggu, 1x/bulan, 2-3x/bulan
Tidak pernah	0x/hari

Sumber: (Andari, 2022)

2. Food Recall 24 Jam

Metode Food Recall 24 Jam merupakan pendekatan yang terperinci dan terstruktur untuk mengevaluasi kebiasaan makan individu dalam periode tertentu. Metode ini melibatkan responden dalam merekam dan mengingat kembali semua aspek makanan yang mereka konsumsi selama 24 jam sebelum waktu tertentu yang ditentukan. Tujuan utama dari Food Recall 24 Jam adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang waktu makan, menu makanan, jumlah makanan yang dikonsumsi, komposisi bahan makanan, porsi makan, serta jenis pengolahan yang digunakan dalam persiapan makanan.

Penggunaan metode Food Recall 24 Jam umumnya diterapkan selama dua hingga tiga hari untuk memastikan keakuratan data yang dikumpulkan. Selama periode ini, responden diminta untuk secara konsisten mencatat setiap aspek dari kebiasaan makan mereka. Setelahnya, hasil dari rekaman tersebut dapat digunakan untuk menganalisis pola makan, memahami preferensi makanan, dan memberikan informasi terhadap aspek gizi dalam diet sehari-hari responden.

Metode ini memberikan keuntungan dalam memberikan gambaran yang lebih akurat dan mendalam tentang pola makan individu, yang dapat

membantu dalam perencanaan program nutrisi yang lebih tepat dan personal. Selain itu, Food Recall 24 Jam juga dapat digunakan untuk memonitor perubahan dalam kebiasaan makan seiring waktu, memberikan landasan untuk intervensi nutrisi yang lebih efektif (Suryani et al, 2023).

2.4 Mahasiswi

2.4.1 Definisi Mahasiswi

Mahasiswi merujuk pada wanita yang tengah menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi atau universitas. Istilah "mahasiswi" berasal dari kata "mahasiswa" yang digunakan untuk merujuk pada seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Sebagai mahasiswi, mereka menghadiri kuliah, mengerjakan tugas-tugas, mengikuti ujian, serta berpartisipasi dalam kegiatan akademik maupun nonakademik lainnya di lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswi juga dapat terlibat dalam aktivitas ekstrakurikuler, organisasi mahasiswa, dan proyek riset yang sesuai dengan minat dan aspirasi akademik mereka (Azizah et al, 2023).

2.4.2 Perubahan pada Mahasiswi yang Mempengaruhi Tekanan Darah

Gaya hidup yang padat dan sibuk merupakan ciri umum dari kehidupan mahasiswi. Mereka sering memiliki jadwal yang padat dengan tuntutan akademik, pekerjaan paruh waktu, dan kegiatan ekstrakurikuler. Dalam kondisi seperti ini, mereka mungkin mencari makanan yang cepat dan praktis, seperti fast food, sebagai pilihan makanan yang mudah dan cepat diakses di antara kegiatan mereka.

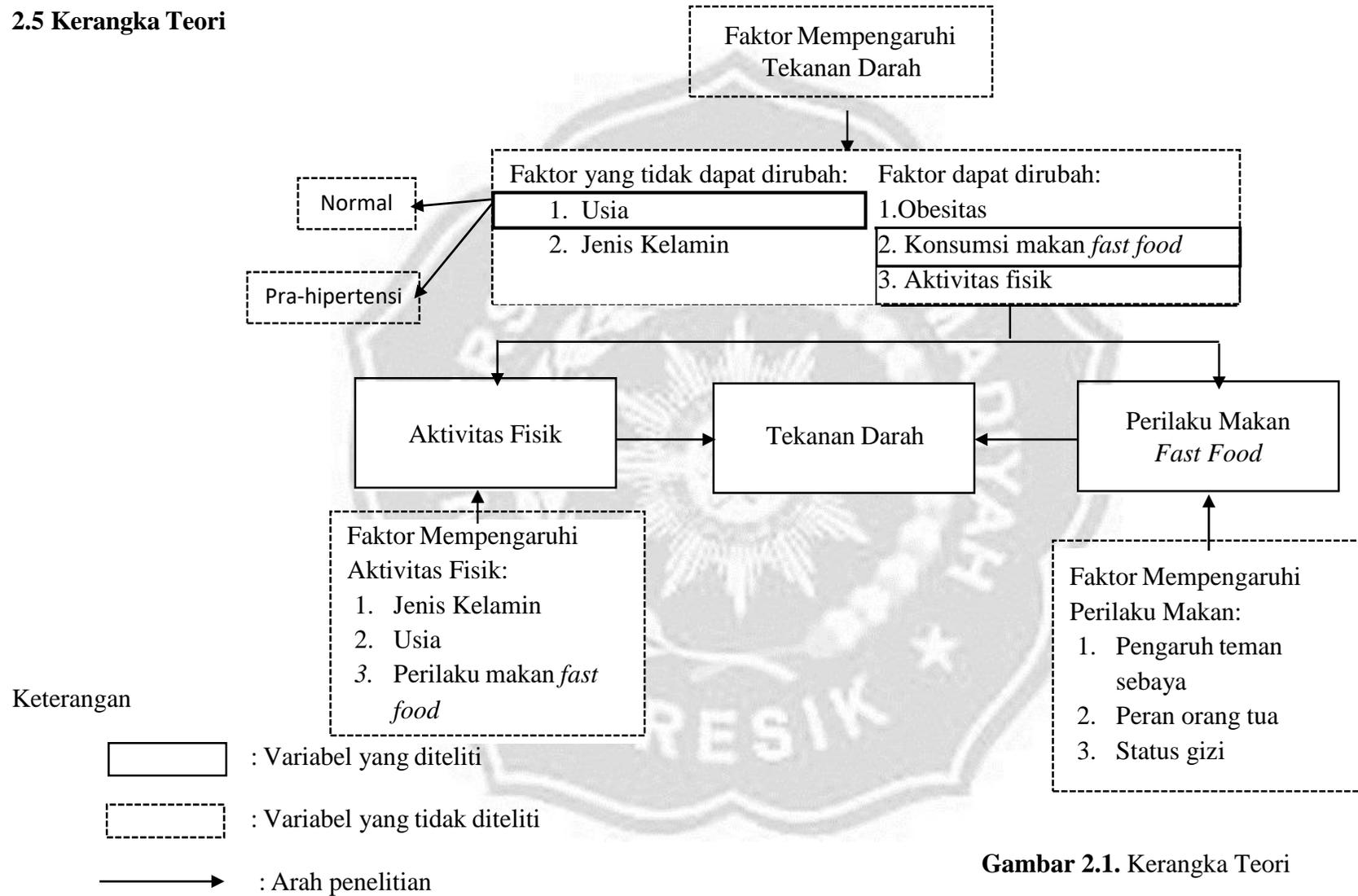
Tekanan akademik dan stres dapat menjadi pemicu untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Dalam situasi stres, kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam (yang biasanya ditemukan dalam makanan cepat saji) dapat meningkat karena makanan tersebut seringkali dianggap sebagai makanan "penyemangat" atau makanan yang dapat mengurangi stres.

Kurangnya waktu luang dan kelelahan akibat jadwal yang padat dapat membuat mahasiswi kurang termotivasi untuk berolahraga atau beraktivitas fisik. Akibatnya, kekurangan aktivitas fisik bisa menjadi masalah, terutama jika

disertai dengan pola makan yang tidak sehat (Ratmono et al, 2022).



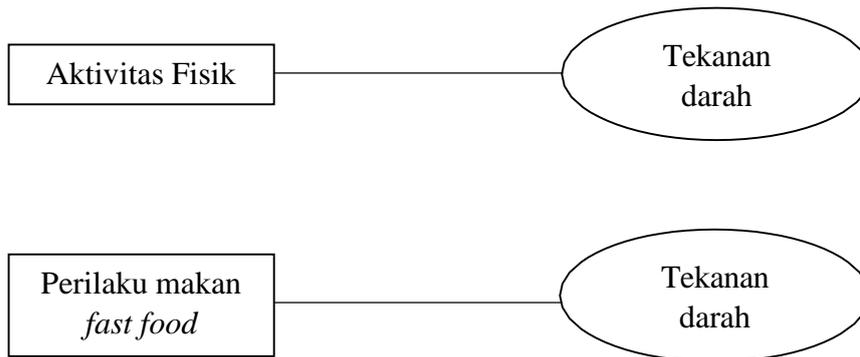
2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

Sumber: Destra et al., 2022; Firdaus & Suryaningrat, 2020; Makawekes et al., 2020; Yunus et al., 2021

2.6 Kerangka Konsep



Keterangan :

Variabel independen yang diteliti

Variabel dependen yang diteliti

Gambar 2.2. Kerangka Konsep