



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 8909-8916

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran Pola Makan Remaja Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi di Sekolah Menengah Atas Katolikbudi Murni 2 Medan Tahun 2023

Vani Kristianto^{1✉}, Magda Siringoringo², Indra Hizkia³

Sekolah Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Email: Kristiyantovani58@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Pola makan adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja dapat menimbulkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan remaja resiko penyakit hipertensi di Sekolah Menengah Atas Swasta Katolik Budi Murni Medan Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan deskriptif dengan desain c, teknik pengambilan sampel simple random sampling berjumlah 70 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner food frequency questionnaire (FFQ). Hasil penelitian remaja memiliki pola makan dengan kategori cukup (64.3%). Remaja yang memiliki riwayat hipertensi normal (58.6%) Dapat disimpulkan pola makan remaja dengan status gizi di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023 dalam kategori cukup dan sebagian dalam kategori baik, status gizi remaja berada dikategori normal. Diharapkan remaja dapat mengatur pola makan yang baik dan teratur dengan makan makanan seimbang.

Kata kunci: *Pola makan, Hipertensi remaja.*

Abstract

Diet is a condition caused by the balance between the intake of nutrients from food and the need for nutrients needed to metabolize the body. The imbalance of food consumed with the needs of adolescents can cause nutritional problems, both undernutrition and overnutrition. This study aims to determine the description of the diet of adolescents at risk of hypertension at Budi Murni Catholic Senior High School Medan in 2023. This study uses descriptive design, simple random sampling technique totaling 70 respondents. The research instrument used a food frequency questionnaire (FFQ). The results of the study adolescents have a diet with sufficient category (64.3%). Adolescents who have a history of hypertension are normal (58.6%) It can be concluded that the diet of adolescents with nutritional status at SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Year 2023 is in the category of enough den partly in the good category, the nutritional status of adolescents is in the normal category. It is expected that adolescents can organize a good and regular diet by eating a balanced diet.

Keyword:.. *Diet, adolescent hypertension.*

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan gambaran informasi tentang konsumsi berbagai macam jumlah bahan dan jenis makanan dalam setiap hari dan merupakan ciri khas dari kelompok masyarakat tertentu. Pemilihan bahan makanan yang tepat dan seimbang serta kebiasaan makan sangat erat hubungannya dengan pola makan yang terbentuk agar terpenuhi segala kebutuhan gizinya. pola makan yang tidak sehat sering kali menjebak para remaja yang sedang dalam peralihan dari anak-anak ke arah dewasa. (Yusinta et al., 2019)

Pola makan (dietary patterns) telah di teliti mempunyai hubungan dengan komposisi tubuh yang dalam analisis ini merupakan hasil analisis total dari diet yang diukur secara keseluruhan maupun kombinasi beberapa kelompok makanan ke dalam fokus kelompok makanan pada hubungan diet dengan kesehatan hanya berfokus pada asupan zat gizi tertentu. Walaupun begitu, diet merupakan hal yang kompleks dan asupan zat gizi tertentu tidak berdiri sendiri, melainkan berkorelasi dengan zat gizi lain. 6 Pola makan snack yang tinggi mempunyai hubungan yang negatif terhadap obesitas, lingkaran pinggang dan rasio lingkaran pinggang-tinggi badan. 7,8,9 Namun hal ini tidak menyatakan secara umum bahwa snack mempunyai energi tinggi (Prasasti, 2022).

Selain itu, penelitian terdahulu Makanan cepat saji atau *fast food* juga dikenal masyarakat dengan istilah *junk food*. Secara harfiah, *junk food* diartikan sebagai makanan sampah atau makanan tidak bergizi. Istilah tersebut berarti menunjukkan makanan-makanan yang dianggap tidak memiliki nilai nutrisi bagi tubuh. Makan makanan *junk food* tidak hanya sia-sia, tetapi juga dapat merusak kesehatan. Gangguan kesehatan akibat

makan makanan *junk food* seperti obesitas atau kegemukan, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain sebagainya s(Masyarakat & Sriwijaya, 2020).

Akibat dari pengonsumsi makanan instan yang berlebihan dapat membuat remaja mengabaikan pola makan yang sehat. Padahal pengonsumsi makanan instan dalam jumlah banyak dan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan penimbunan zat aditif yang terkandung dalam makanan instan pada tubuh mereka. Saat ini banyak remaja yang menderita penyakit maag, radang, dan berbagai penyakit yang menyerang alat pencernaan (Prasasti, 2022).

Negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah kini sedang mengalami beban ganda (double burden) terkait status gizi pada anak. Di satu sisi pemerintah sedang berjuang menghadapi kondisi kurang gizi sedangkan di sisi lain obesitas dan kelebihan berat badan mengalami peningkatan yang cepat.¹ Obesitas merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan kalori yang bersifat kronis dengan konsumsi kalori berlebihan.² World Health Organization (WHO) mendefinisikan obesitas sebagai Suatu penumpukan lemak yang abnormal atau berlebih yang mengganggu kesehatan.³ Jumlah penyandang obesitas khususnya di kalangan remaja kian meningkat. Prevalensi kegemukan pada anak-anak Indonesia di berbagai rentang usia terbilang masih tinggi. Obesitas pada anak usia 5-12 tahun adalah sebanyak 8,8% di tingkat nasional tahun 2013. Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun adalah 10,8% dengan obesitas sebanyak 2,5%, sedangkan prevalensi gemuk pada rentang usia 16- 18 tahun adalah sebesar 7,3% dan 1,6% obesitas.(Adnyana & Sudhana, 2019)

Berdasarkan latar belakang diatas ,penulis tertarik penelitian dengan judul"gambaran pola makan dan status gizi remaja resiko penyakit tidak menular hipertensi di sekolah menengah atas katolik budi murni 2 medan 2023". yang akan timbul seperti hipertensi kemudian berakibat lebih pada remaja akan Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama Remaja yang mengalami hipertensi akan sangatberisiko mengalami penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, stroke, penyakit jantung pada saat dewasa.¹Di samping itu,hipertensi mengakibatkan kerusakan beberapa organ tubuh diantaranya dinding pembuluh darah, jantung, ginjal dan sistem saraf pusat.² Penelitian terkait hipertensi remaja terutama di Indonesia menunjukkan prevalensi yang lebih besar dibandingkan dengan negara lain. Data Riskesdas 2007,

menunjukkan sebesar 29,7% remaja usia 15-17 tahun mengalami hipertensi (Putra Surya et al., 2022).

Berdasarkan Data Riskesdas 2013 juga menunjukkan bahwa provinsi Bali termasuk ke dalam salah satu provinsi dengan prevalensi gemuk di atas angka nasional (5,7%) yaitu sebesar (8,6%) (Ni Putu Wina Lestari Dewi, 2022). Berdasarkan Data Riskesdas 2018 menunjukan Provinsi Bali memiliki prevalensi kurus (5,2%), prevalensi gemuk (12,5%), dan (9,3%) obesitas (Kemenkes, 2018). Menurut Riset Kesehatan Dasar (2013) di Kabupaten Tabanan prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun diperoleh prevalensi sangat kurus (1,2%), prevalensi kurus (5,6%), prevalensi gemuk (12%), dan prevalensi sangat gemuk (obesitas) 4,3%. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2017, prevalensi obesitas berusia > 15 di Kabupaten Tabanan pada laki – laki (4,7%) dan prevalensi obesitas > 15 di Kabupaten Tabanan pada perempuan adalah 6,81% (Dinas Kesehatan Provinsi (Ni Putu Wina Lestari Dewi, 2022)

Hipertensi pada remaja masuk ke dalam sepuluh penyakit kronis tertinggi di Amerika. Publikasi terbaru dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) menunjukkan bahwa satu dari 10 anak usia 8-17 tahun mengalami prehipertensi dan hipertensi.⁶ Berdasarkan data The Brazilian Study of Cardiovascular Risks in Adolescents (ERICA) prevalensi hipertensi pada remaja usia 12–17 tahun sebesar 9,6%.⁷ Kejadian hipertensi pada remaja juga ditemukan di Indonesia (Shaumi & Achmad, 2019).

Berdasarkan survei awal pada remaja di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan, terhadap 20 orang didapatkan status gizi baik 50% (10 orang), status gizi lebih 25% (4 orang), status gizi kurang 15% (3 orang) dan status gizi obesitas 10% (2 orang). Keadaan status gizi seperti ini dapat dipengaruhi oleh pola makan yang bervariasi. Dengan mengetahui pola makan remaja tersebut dapat diketahui keterkaitan makanan yang dikonsumsi dengan status gizi mereka.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil. Istilah rancangan penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan kedua rancangan penelitian digunakan untuk mendefinisikan struktur penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2020).

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian deskriptif yaitu untuk mendeskriptifkan (memaparkan) peristiwa- peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Penelitian *cross-sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu

pengukuran/observasi data variabel independen hanya satu kali ada suatu saat (Nursalam, 2020). Rancangan penelitian ini bersifat deskriptif dimana peneliti akan mengamati, menggambarkan atau mengobservasi Gambaran pola makan remaja dengan status gizi di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut kemenkes RI (2018), pola makan merupakan makanan yang tersusun meliputi dari jumlah, jenis bahan makanan yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu. menurut Depkes RI (2009), pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023 dengan menggunakan kuisioner terdapat 70 responden, diperoleh hasil penelitian pola makan remaja dengan kategori baik (18,57%) dengan kategori cukup (64,29%) dan dengan kategori kurang (17,14%).

Berdasarkan diagram 5.3.1 diatas menggambarkan bahwa masih ada sampel yang pola konsumsinya kurang yaitu sebesar 17.14% dan sebagian besar pola konsumsi remaja berada dikategori cukup (64,29%) peneliti berasumsi bahwa pola konsumsi yang cukup pada remaja SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan diakibatkan karena remaja SMA mengutamakan untuk mengerjakan tugas dan sebagian remaja mengutamakan untuk bercerita bersama teman-temannya, sehingga remaja sering melewatkan jam makan membuat pola makan tidak teratur. Terkadang remaja SMA lebih sering mengkonsumsi makanan siap saji atau makanan ringan.

Asumsi ini didukung oleh penelitian yang dilakukan christia (2021) dimana ditemukan pola makan remaja di SMP Negeri Kota Malang dengan kategori cukup (95.1%), diakibatkan karena remaja belum sepenuhnya melengkapi kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh dan remaja sering melewatkan waktu makan akibatnya membuat pola makan remaja tidak teratur.

Frekuensi pola makan remaja dengan kategori baik (18,57%) peneliti berasumsi bahwa pola makan remaja yang baik dikarenakan remaja dapat mengatur pola makan setiap harinya, mengkonsumsi makanan tidak berlebihan dan makan tepat waktu dengan makan tiga kali sehari mengkonsumsi makanan pokok (protein hewani dan protein nabati), sayur-sayuran, buah-buahan serta air pada jumlah yang cukup sesuai kelompok umur atau kebutuhan tubuh. Asumsi ini didukung oleh penelitian yang dilakukan christia (2021), dimana ditemukan pola makan dengan kategori baik (49%) dikarenakan remaja dapat

mengatur pola makan dan bisa melengkapi kebutuhan gizinya sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah 70 responden mengenai Gambaran Pola Makan Remaja Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi Di Sekolah Menengah Atas Katolik Budi Murni 2 Medan 2023 maka dapat disimpulkan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan remaja dengan kategori kurang sebanyak 12 responden (17,14%) dan sebagian besar dengan kategori cukup sebanyak 45 responden (64,29%) pola konsumsi yang cukup pada remaja SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan diakibatkan karena ketidakseimbangan antar karbohidrat, protein, sayur dan buah sehari-harinya serta mengkonsumsi makanan cepat saji atau makanan ringan.

Frekuensi pola makan remaja juga sering melewati sarapan dan mengurangi porsi makan. pola makan remaja dengan kategori baik sebanyak 13 responden (18,57%) pola makan remaja yang baik dikarenakan remaja dapat mengatur pola makan setiap harinya, mengkonsumsi makanan tidak berlebihan dan makan tepat waktu dengan makan tiga kali sehari mengkonsumsi makanan pokok (protein hewani dan protein nabati), sayur-sayuran, buah-buahan serta air pada jumlah yang cukup sesuai kelompok umur atau kebutuhan tubuh. hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas status gizi remaja berada dikategori normal dengan jumlah 41 responden (58.6%). remaja yang memiliki status gizi normal dikarenakan remaja mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M. S., Ni, W. T., & Ni, P. W. O. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–308. https://books.google.co.id/books/about/Metodologi_Penelitian_Kesehatan.html?id=DDYtEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Adnyana, N. A. S. A. W. L., & Sudhana, I. W. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Obesitas Remaja Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas (Sma) Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 2019. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). *Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). *Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status*

- Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.277>
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). *No Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial Di Sman Kota Bengkulu* (Vol. 21, Issue 1).
- Esza, A. D. (2020). *Gambaran Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Pada Remaja. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang*, 37.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Pada Siswa Di Sman 1 Sampara Kabupaten Konawe*.
- Handayani, S. (2019). *Gambaran Status Gizi Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Baturetno. Jurnal Keperawatan GSH*, 8(1), 18–23.
- Masyarakat, F. K., & Sriwijaya, U. (2020). *Program studi ilmu kesehatan masyarakat (s1) fakultas kesehatan masyarakat universitas sriwijaya 2020*.
- Melisa Abbas, Diantamaela, M., & Nila Ardila Arif. (2019). *Gambaran Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tekanan Darah Remaja Binaan Dinas Sosial Palu Tahun 2018. Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.31970/ma.v1i1.17>
- Adiputra, M. S., Ni, W. T., & Ni, P. W. O. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–308. https://books.google.co.id/books/about/Metodologi_Penelitian_Kesehatan.html?id=DDYtEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Adnyana, N. A. S. A. W. L., & Sudhana, I. W. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Obesitas Remaja Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas (Sma) Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 2019. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). *Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). *Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.277>
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). *No Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial Di Sman Kota Bengkulu* (Vol. 21, Issue 1).
- Esza, A. D. (2020). *Gambaran Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Pada Remaja. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang*, 37.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Pada*

Siswa Di Sman 1 Sampara Kabupaten Konawe.

- Handayani, S. (2019). *Gambaran Status Gizi Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Baturetno. Jurnal Keperawatan GSH, 8(1), 18–23.*
- Masyarakat, F. K., & Sriwijaya, U. (2020). *Program studi ilmu kesehatan masyarakat (s1) fakultas kesehatan masyarakat universitas sriwijaya 2020.*
- Melisa Abbas, Diantamaela, M., & Nila Ardila Arif. (2019). *Gambaran Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tekanan Darah Remaja Binaan Dinas Sosial Palu Tahun 2018. Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan, 1(1), 12–16.*
<https://doi.org/10.31970/ma.v1i1.17>
- Miftahul Reski Putra Nasjum. (2020). *No Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Budl Title. Kaos GL Dergisi, 8(75), 147–154.*
- Muafiah, A. F. (2019). *No Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja titeleελενη. Αγαη, 8(5), 55.*
- Ni Putu Wina Lestari Dewi. (2022). *Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa di SMPN 3 Kediri. 2010, 1–23.*
- Nursalam. (2020). *metodologi penelitian ilmu keperawatan.*
- Pamelia, I. (2018). *Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. Ikesma, 14(2), 144.* <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Pangaila, M., Paturusi, A., & Supit, A. (2020). *Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap dalam mencegah hipertensi pada siswa kelas XI dan XII SMK Kristen Kawangkoan. Epidemia : Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima, 1(1), 23–29.*
<https://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/epidemia/article/view/572>
- Prasasti, A. P. (2022). *Hipertensi Pada Usia Dewasa Pertengahan (Middle Age). Skripsi.*
- Putra Surya, D., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja. Jurnal Kesehatan Tambusai, 3(2), 107–119.*
<https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4400>
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). *Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia. Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 29(2), 115–122.*
<https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1106>
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). *Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia, 1(1), 11–17.* <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41433>
- Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiludin, M. Z. (2019). *Hubungan Body Image Dengan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMPN 12 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(2), 47–53.*