P-ISSN 2715-8934
E-ISSN 2716-5108

GHIDZA MEDIA JOURNAL
SEPTEMBER 2024
5(2):62-74

STUDI DESKRIPTIF TEKANAN DARAH BERDASARKAN AKTIFITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN FAST FOOD PADA MAHASISWI TINGKAT II FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

Descriptive Study Of Blood Pressure Based On Physical Activity And Fast Food Eating Behavior In Second Year Female Students Of The Health Faculty Of Muhammadiyah University Of Gresik

[1]Made Sawitri Dewi, [1]Eka Srirahayu Ariestiningsih, [1]Dwi Novri Supriatiningrum
[1]Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

This study aims to describe blood pressure based on physical activity and fast food consumption behavior among second-year female students at the Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Gresik, using a descriptive quantitative observational method. The results show that 90.9% of students with pre-hypertension and 68.8% with normal blood pressure rarely consume fast food. High-sugar fast food consumption is prevalent among both pre-hypertensive (84.5%) and normal blood pressure groups (68.8%). Normal energy intake is more common in the normal blood pressure group (27.3%), while severe and normal deficits are found in the pre-hypertensive group (36.4%). Protein and fat intake are mostly excessive in the normal blood pressure group (32.5% and 44.2%), but show severe deficits in the pre-hypertensive group (36.4%). Carbohydrate intake is mostly normal in both the normal (39.0%) and pre-hypertensive (36.4%) blood pressure groups.

Keywords: *Blood pressure, Physical activity, Eating behavior, Fast food.*

ABSTRAK

Penelitian bertujuan mengetahui deskripsi tekanan darah berdasarkan aktivitas fisik serta perilaku makan fast food pada mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik menggunakan metode kuantitatif deskriptif observasional. Hasil menunjukkan bahwa 90,9% mahasiswi dengan tekanan darah pra-hipertensi dan 68,8% dengan tekanan darah normal jarang makan fast food. Konsumsi fast food tinggi gula dominan pada kelompok pra-hipertensi (84,5%) dan normal (68,8%). Asupan energi normal lebih banyak pada tekanan darah normal (27,3%), sedangkan pada pra-hipertensi banyak yang defisit (36,4%). Asupan protein dan lemak lebih banyak berlebih pada tekanan darah normal (32,5% dan 44,2%), tetapi defisit pada pra-hipertensi (36,4%). Asupan karbohidrat normal pada tekanan darah normal (39,0%) dan pra-hipertensi (36,4%).

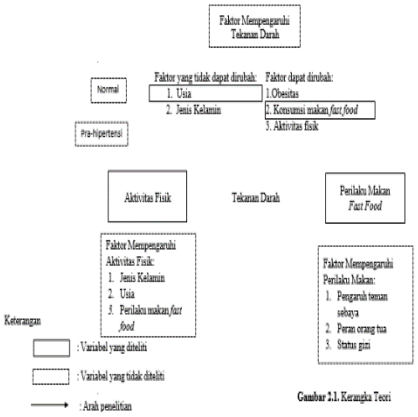
Kata kunci: Tekanan darah, Aktivitas fisik, Perilaku makan, *Fast food*

Korespondensi
CP: +6281217843578, Email: eka.ariesty@umg.ac.id

PENDAHULUAN

Hipertensi, yang disebut "*silent killer*" sebab gejala awal yang tidak mencolok, merupakan salah satu jenis penyakit kardiovaskular yang signifikan. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi Indonesia yaitu 34,1%, dengan Provinsi Jawa Timur mencatat angka 13,47% (Firdaus & Suryaningrat, 2020; Profil Kesehatan Jawa Timur, 2020). Gaya hidup tidak sehat di kalangan mahasiswa, mencakup pola tidur tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, serta minimnya aktivitas fisik, berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi. Fast food, seringkali dipilih karena keterbatasan waktu, dengan kandungan lemak tinggi, gula, serta garam yang mampu meningkatkan risiko hipertensi dan gangguan kardiovaskular lainnya (Pamelia & I, 2018; Sobhani et al., 2021a).

Kurangnya aktivitas fisik serta konsumsi fast food berdampak negatif bagi kesehatan, berpotensi menyebabkan obesitas, peningkatan kolesterol, dan tekanan darah tinggi (Margareth et al., 2023; Destra et al., 2023). Penting untuk menyelidiki hubungan antara asupan makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan risiko hipertensi di kalangan mahasiswi fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Dengan memahami pola makan dan kebiasaan fisik mahasiswa, diharapkan dapat diidentifikasi strategi pencegahan penyakit kardiovaskular untuk menjaga kesehatan jangka panjang (Kljajević et al., 2022; Ompusunggu & Kadang, 2022; Tiara, 2020).



Gambar 1. Kerangka Penelitian

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Pendekatakan pada penelitian ini adalah kuantitatif melalui jenis penelitian obervasional alalitik serta desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan bulan Maret dan Juli 2023 di Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik Kampus 2 yang berdiri di Jl. Proklamasi Nomor 65, Trate, Tlogobendung, Kecamatan

Gresik. kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur. No. 54, Trate, Tlogobendung, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik.

Populasi dan Sampel

Objek yang menjadi populasi pada penelitian berikut ini yaitu mahasiswi di Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, dan menjalani perkuliahan pada tingkat II dengan jumlah 113 mahasiswi. Populasi mahasiswi tersebut terdiri dari beberapa prodi, yaitu S-1 Keperawatan, S-1 Kesehatan masyarakat, S-1 Kebidanan, S-1 Ilmu Gizi, dan D-3 Farmasi.

Adapun sampel penelitian dipilih dengan kriteria:

1. Kriteria Inklusi
   a. Mau menjadi sampel penelitian
   b. Mahasiswi sehat secara fisik dan mental
   c. Mahasiswi aktif tingkat II di Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Kesehatan tahun ajaran 2023/2024
   d. Mahasiswi usia akhir 20-23 tahun
   e. Mampu melakukan komunikasi yang baik
2. Kriteria Eksklusi
   a. Mahasiwi yang tidak bersedia dilakukan pengecekan tensi darah
   b. Mahasiswi yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap
   c. Mahasiwi yang memiliki keluarga dengan hipertensi

Berdasarkan hasil penghitungan melalui rumus slovin, maka diperoleh sebanyak 88 sampel yang dapat dijadikan sebagai subjek penelitian.

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan sampel pada penelitian dilaksanakan memakais teknik sampel acak sederhana (cluster random sampling).

Teknik mengumpulkan data yaitu metode yang paling strategis palam penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan data. Penelitian ini memerlukan beberapa data ,diantaranya:

1. Data Primer
2. Data Sekunder

Analisis data yaitu:

a. *Editing* (Penyuntingan data)
b. *Coding* (Pemberian Kode data)
c. *Tabulating* (Tabulasi data)
d. *Entry* (Memasukkan data)

e. *Cleaning* (Peromambersihan data)

Dan, analisis univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Tekanan Darah

Berikut merupakan distribusi tekanan darah pada responden:

Tabel 1. Distribusi Tekanan Darah Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Tekanan darah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	77	87,5
Pra-hipertensi	11	12,5
Total	88	100.0

Sumber: (Data Primer 2024)

Dsitribusi tekanan darah di antara 88 Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik didapatkan tekanan darah sebagian besar mahasiswi yaitu 77 responden (87,5%) memiliki tekanan darah dalam rentang normal. Sebanyak 11 responden (12,5%) berada dalam kategori pra-hipertensi, yang berarti mereka mengalami tekanan darah di atas tekanan normal, tetapi belum masuk ke dalam kategori hipertensi. Dengan demikian, distribusi tekanan darah menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki tekanan darah normal, sementara sebagian kecil menunjukkan tanda- tanda pra-hipertensi.

2. Aktivitas Fisik

Berikut merupakan distribusi aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden:

Tabel 2. Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Aktivitas tingkat ringan	34	38,6
Aktivitas tingkat sedang	27	30,7
Aktivitas tingkat berat	27	30,7
Total	88	100.0

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 2 menyajikan informasi bahwa distribusi aktivitas fisik di antara 88 Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, didapatkan sejumlah 34 responden (38,6%) melakukan aktivitas fisik dalam kategori ringan, 27 responden (30,7%) berada dalam kategori sedang, dan aktivitas dalam kategori berat sebanyak 27 responden (30,7%). Dengan demikian, distribusi aktivitas fisik memperlihatkan mayoritas mahasiswi melakukan aktivitas fisik pada kategori ringan.

3. Perilaku Makan Fast Food

a. Frekuensi Konsumsi Fast Food

Berikut merupakan frekuensi konsumsi fast food berdasarkan aspek

frekuensi mengkonsumsi fast food sebagai berikut:

Tabel 3. Frekuensi Konsumsi Fast Food Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Frekuensi Konsumsi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Pernah	10	11,4
Jarang	63	71,6
Sering	15	17,0
Total	88	100.0

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 3 memberikan gambaran bahwa distribusi frekuensi makan fast food di antara 88 Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, didapatkan frekuensi makan fast food sebanyak 10 responden (11,4%) memiliki frekuensi makan fast food dalam kategori tidak pernah, sedangkan 63 responden (71,6%) berada dalam kategori jarang, dan frekuensi makan fast food dalam kategori sering sebanyak 15 responden (17,0%). Dengan demikian, distribusi frekuensi makan fast food menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki frekuensi makan fast food dengan kategori jarang.

b. Jenis Konsumsi Fast Food

Berikut merupakan jenis konsumsi fast food menurut aspek frekuensi mengkonsumsi fast food yaitu:

Tabel 4. Jenis Konsumsi Fast Food Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Frekuensi	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi Kalori	18	20,5
Tinggi Lemak	5	5,7
Tinggi Gula	59	67,0
Tinggi Natrium	5	5,7
Rendah Serat	1	1,1
Total	88	100.0

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 4 menginformasikan distribusi jenis makan fast food di antara 88 Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, didapatkan jenis makan fast food sebanyak 18 responden (20,5%) tinggi kalori, sedangkan 5 responden (5,7%) kategori tinggi lemak, lalu 59 responden (67,0%) kategori tinggi gula, dan 5 responden (5,7%) kategori tinggi natrium dan kemudian 1 responden (1,1%) kategori rendah serat. Dengan demikian, distribusi jenis makan fast food menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki jenis makan fast food dalam kategori tinggi gula.

4. Tabulasi Silang (Crosstab)

a. Tekanan Darah Berdasarkan Aktivitas Fisik

Berikut merupakan distribusi tekanan darah menurut aktivitas fisik:

Tabel 5 Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Aktivitas Fisik Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Tekanan Darah		Aktivitas Fisik			
		Ringan	Sedang	Berat	Total
Normal	N	30	23	24	77
	%	34,0	26,1	27,2	87,5
Pra-hipertensi	N	4	4	3	11
	%	4,5	4,5	3,4	12,5
Total	**N**	**34**	**27**	**27**	**88**
	%	**38,5**	**30,6**	**30,6**	**100,0**

Sumber: (Data Primer 2024)

Merujuk pada tabel 5, dari jumlah 88 responden, didapatkan hasil adanya perbedaan proporsi distribusi kategori tekanan darah mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Mahasiswi yang mengalami para-hipertensi paling banyak yakni mahasiswi yang aktivitas fisiknya tergolong ringan dan sedang dengan masing-masing berjumlah 4 orang (34, 6%) sedangkan mahasiswi yang aktivitas fisiknya berat berjumlah 3 orang (27, 3%). Mahasiswi yang tekanan darahnya normal paling banyak yaitu mahasiswi yang melakukan aktivitas fisik ringan dengan jumlah 30 orang (39, 0%) kemudian disusul dengan mahasiswi yang melakukan aktivitas berat sebanyak 24 orang (31, 2%) dan aktivitas sedang sebanyak 23 orang (29, 9%).

b. Tekanan Darah Berdasarkan Perilaku Makan Fast Food

- Frekuensi Konsumsi Fast Food

Berikut merupakan distribusi tekanan darah berdasarkan perilaku makan fast food melalui frekuensi makan fast food sebagai berikut:

Tabel 6 Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Frekuensi Makan Fast Food Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Tekanan Darah		Frekuensi Makan *Fast Food*			
		Sering	Jarang	Tidak Pernah	Total
Normal	N	14	53	10	77
	%	15,9	60,2	11,4	87,5
Pra-hipertensi	N	1	10	0	11
	%	1,1	11,3	0,0	12,5
Total	**N**	**15**	**63**	**10**	**88**
	%	**17,0**	**71,5**	**11,4**	**100,0**

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 6 menyajikan informasi bahwa dari jumlah 88 responden didapatkan hasil mahasiswi yang mengalami pra-hipertensi paling banyak merupakan mahasiswi yang frekuensi makan fast food tergolong jarang dengan jumlah 10 orang (90, 9%) sedangkan mahasiswi penggemar fas food yang mengalami mengalami pra- hipertensi berjumlah 1 orang (9, 1%). Mahasiswi yang tekanan darahnya tergolong normal juga paling banyak merupakan mahasiswi yang jarang mengonsumsi fast food dengan jumlah 64 orang (83, 1) dan mahasiswi yang mengonsumsi fast

food dengan intensitas tinggi berjumlah 13 orang (16, 9%).

- Jenis Makanan Fast Food

Berikut merupakan distribusi tekanan darah berdasarkan perilaku makan fast food dengan jenis makan fast food sebagai berikut:

Tabel 7 Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Jenis Makanan Fast Food Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Tekanan Darah		Jenis *Fast Food*					Total
		Tinggi Kalori	Tinggi Lemak	Tinggi Gula	Tinggi Natrium	Rendah Serat	
Normal	N	15	4	53	4	1	77
	%	17,0	4,5	60,2	4,5	1,1	87,5
Pra-hipertensi	N	3	1	6	1	0	11
	%	3,4	1,1	6,8	1,1	0,0	12,5
Total	**N**	**18**	**5**	**59**	**5**	**1**	**88**
	%	**20,4**	**5,6**	**67,0**	**5,6**	**1,1**	**100,0**

Sumber: (Data Primer 2024)

Tabel 7 memberikan gambaran bahwa dari jumlah 88 respinden, didapatkan hasil mahasiswi yang mengonsumsi fast food tinggi gula memiliki persentase mahasiswi pra-hipertensi tertinggi yaitu 54,5% dengan jumlah 6 orang, fast food tinggi kalori yaitu sejumlah 3 orang (27, 3%), dan fast food tinggi lemak serta tinggi natrium dengan masing-masing berjumlah 1 orang (9, 1%). Sebaran mahasiswi yang tekanan darahnya tergolong normal paling banyak yaitu mahasiswi yang mengonsumsifast food tinggi gula dengan jumlah 53 orang (68,8%) kemudian disusul dengan fast food tinggi kalori sebanyak 15 orang (19, 5%) , fast food tinggi lemak dan tinggi natrium dengan jumlah masing-masing sebanyak 4 orang (5, 2%) serta fast food rendah serat yang berjumlah 1 orang (1,3%).

Pembahasan

1. Tekanan Darah

Dari 88 mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, 77 orang (87,5%) memiliki tekanan darah normal, sementara 11 orang (12,5%) termasuk dalam kategori pra-hipertensi. Meskipun jumlah pra-hipertensi relatif kecil, kondisi ini tidak boleh diabaikan karena dapat berkembang menjadi hipertensi jika tidak ditangani. Pra-hipertensi pada mahasiswi ini terkait dengan pola makan tinggi kalori, lemak, natrium, serta gula, serta rendah serat. Konsumsi makanan cepat saji serta rendahnya aktivitas fisik juga berkontribusi bagi risiko hipertensi, yang dapat diperparah oleh faktor genetik. Kebiasaan makan yang sehat cenderung dikaitkan dengan tekanan darah normal, sementara pola makan yang buruk meningkatkan risiko pra-hipertensi dan hipertensi.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada 88 mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, dengan 38,6% beraktivitas fisik ringan, 30,7% beraktivitas fisik sedang, dan 30,7% beraktivitas fisik berat. Aktivitas fisik penting untuk kesehatan, membantu mengurangi risiko hipertensi dan obesitas. Mahasiswi dengan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan atau tugas rumah tangga, meskipun bermanfaat, mungkin memerlukan intensitas lebih tinggi untuk manfaat tambahan. Aktivitas fisik sedang, seperti bersepeda atau berenang, membantu kesehatan mental dan kebugaran, sementara aktivitas berat, seperti berlari atau angkat beban, memperkuat sistem kekebalan tubuh dan kesehatan jantung. Faktor lingkungan, seperti dukungan sosial dan status tempat tinggal, memengaruhi tingkat aktivitas fisik. Stabilitas tekanan darah mungkin terpengaruh oleh aktivitas fisik yang kurang, sementara aktivitas yang cukup dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

3. Perilaku Makan Fast Food

Dari 88 mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, 71,6% orang mengonsumsi fast food seminggu 1-2 kali hingga 1 sampai 3 kali per bulan, sementara 17% sering mengonsumsi fast food hingga beberapa kali per hari. Meskipun sebagian besar jarang mengonsumsi fast food, kebiasaan ini tetap ada dan dipengaruhi oleh gaya hidup praktis serta akses mudah. Konsumsi fast food berlebihan mampu meningkatkan risiko berbagai problematika kesehatan jangka panjang misalnya obesitas, diabetes, serta penyakit jantung.

Dan, mengungkap bahwa 67% mahasiswi lebih sering mengonsumsi fast food tinggi gula, seperti es krim dan minuman manis, yang berpotensi meningkatkan risiko diabetes dan obesitas. Sebanyak 20,5% mengonsumsi fast food tinggi kalori, sementara 5,7% mengonsumsi makanan tinggi lemak dan natrium. Hanya 1,1% yang mengonsumsi fast food rendah serat, menandakan kurangnya asupan serat yang penting untuk kesehatan pencernaan dan jantung. Menurut Hasanah et al., (2022), konsumsi gula mampu

menaikkan kalori tanpa zat gizi lainnya yang menjadikan konsumsi secara berlebih mampu meningkatkan obesitas.

Menurut Ariestiningsih & Has, (2024) Hasil analisis dalam penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang menyiapkan bekal makan siang sendiri dari rumah membawa makanan sehat, yaitu nasi, lauk pauk, sayur dan buah. Sementara itu untuk mahasiswa yang makan siang di kampus, makanan yang mereka konsumsi adalah makanan yang tersedia yang tersedia di sekitar kampus. sebagian besar pedagang di sekitar kampus cenderung menyediakan makanan yang tergolong makanan yang tidak sehat, makanan berlemak, digoreng dengan banyak minyak dan digunakan berkali-kali. Makanan yang dikonsumsi mahasiswa berbanding terbalik dengan ciri-ciri makanan sehat.

4. Tekanan Darah Berdasarkan Aktivitas Fisik

88 mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, 34% memiliki tekanan darah normal dengan aktivitas fisik ringan, sementara 4,5% di antara mereka mengalami pra-hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau bersepeda ringan efektif dalam menjaga tekanan darah tetap normal, meskipun sebagian mahasiswi tetap mengalami pra-hipertensi, mungkin karena faktor lain seperti pola makan, stres, atau genetik.

Studi juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik sedang, seperti joging ringan, dikaitkan dengan tekanan darah normal, namun terdapat juga risiko pra-hipertensi pada kelompok ini. Aktivitas fisik berat, seperti angkat beban atau lari cepat, juga efektif dalam menjaga tekanan darah normal, meskipun perlu dilaksanakan sesuai teknik yang tepat untuk meminimalisir cedera.

Secara keseluruhan, aktivitas fisik, baik ringan, sedang, maupun berat, memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan kardiovaskular dan mencegah hipertensi. Namun, aktivitas fisik yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko hipertensi, sementara aktivitas yang lebih intens dapat memberikan manfaat tambahan dalam meningkatkan kebugaran dan metabolisme tubuh.

5. Tekanan Darah Berdasarkan Perilaku Makan Fast Food

Penelitian membahas hubungan antara frekuensi serta jenis konsumsi fast food dengan tekanan darah di kalangan mahasiswi. Hasil memperlihatkan sebagian besar mahasiswi dengan tekanan darah normal jarang mengonsumsi fast food, sementara mereka yang mengonsumsinya cenderung mengalami pra-hipertensi. Fast food, yang tinggi lemak, gula, garam, dan kalori, dapat meningkatkan risiko hipertensi, terutama jika konsumsi tidak diimbangi dengan nutrisi lain. Namun, faktor-faktor lain seperti genetika, pola makan sehat, dan gaya hidup juga mempunyai peranan untuk memelihara tekanan darah tetap normal. Studi ini menyoroti pentingnya mengatur asupan fast food untuk mencegah risiko kesehatan di masa depan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini memperlihatkan mayoritas mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik memiliki tekanan darah normal (87,5%) dan aktivitas fisik yang tergolong ringan (38,6%). Perilaku makan fast food umumnya jarang (71,6%) dengan jenis makanan yang dikonsumsi didominasi oleh fast food tinggi gula (67,0%). Sebagian besar mahasiswi dengan tekanan darah normal maupun pra-hipertensi jarang mengonsumsi fast food (90,9% dan 68,8%), dengan jenis makanan fast food yang dikonsumsi terutama tinggi gula (68,8% dan 84,5%). Penelitian ini menyoroti pentingnya pola makan dan aktivitas fisik dalam menjaga tekanan darah yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan untuk dosen pembimbing dan rekan-rekan peneliti atas bimbingan serta dukungannya. Semoga hasil penelitian ini memberi manfaat bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Aryanti, K., & Pardede, L. (2023). Tingkat Aktivitas Fisik berhubungan dengan Derajat Tekanan Darah Pada Pasien

Hipertensi. Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, 7(3).

Ariestiningsih, E. S., & Has, D. F. S. (2024). Factors that Cause Unhealthy Eating Behavior in Generation (Gen) Z of Indonesia: a Case Study. *Formosa Journal of Applied Sciences*, *3*(2), 413–426. https://doi.org/10.55927/fjas.v3i2.8049

Azizah, A. N., Shafina, D., Dealova, D. N., Setiana, E., Nisa, F. A., & Ediyono, S. (2023). Stress Akademik dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30597.52960

Bata, A. S. B., Toy, S. M., & Nur, M. L. (2024). Hubungan Citra Tubuh, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMA di Kota Ende. SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 3(2), 226-234.

Connelly, P. J., Currie, G., & Delles, C. (2022). Sex Differences in the Prevalence, Outcomes and Management of Hypertension. In Current Hypertension Reports (Vol. 24, Issue 6, pp. 185–192). Springer. https://doi.org/10.1007/s11906-022-01183-8

Destra, E., Frisca, F., Santoso, A. H., & Firmansyah, Y. (2022). Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang. Jurnal Medika Hutama, 3(3), 2525–2529. http://jurnalmedikahutama.com

Djerol, I., Talarima, B., & Siahaya, G. C. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Kristen Indonesia maluku).

Djibu, E. (2021). Skripsi Pengaruh Peran Perawat Sebagai Edukator Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas

Dinoyo Kota Malang Erni Djibu NIM. 191114201730.

Fatima, S., & Mahmood, S. (2021). Combatting a silent killer - the importance of self-screening of blood pressure from an early age. EXCLI Journal, 20, 1326–1327. https://doi.org/10.17179/excli2021-4140

Firdaus, M., & Suryaningrat, W. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kapuas Hulu. Majalah Kesehatan, 7(2).

Hasanah, A., Muzarofatus Sholihah, D., & Novri Supriatiningrum, D. (2022). The Relationship Of Nutritional Knowledge, Body Image And Fast Food Consumption With The Nutritional Status Of Adolescent Women in SMA District Gresik. *Ghidza Media Journal*, *4*(1), 45–57.

Henggu, K. U., & Nurdiansyah, Y. (2021). Review dari Metabolisme Karbohidrat, Lipid, Protein, dan Asam Nukleat. QUIMICA: Jurnal Kimia Sains dan Terapan, 3(2), 9-17.

Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. Jurnal Kesehatan Masyarakat Terkini, 18(4), 1–5. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi,jkmi@unimus.ac.id

Kartika, L. A., Afifah, E., & Suryani, I. (2016). The correlation between fat intake and physical activity, their correlation with hypertension among outpatients. Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics, 4(3), 139–146.

Kunset, P., Punsawad, C., Petsirasan, R., Suwanbamrung, C., Shohaimi, S., Narkkul, U., & Noonil, N. (2023). Unhealthy Dietary Patterns and Their Associations with Sociodemographic Factors as Predictors among Underweight and Overweight Adolescents in Southern Thailand. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(17).

https://doi.org/10.3390/ijerph20176703

Laksono, R., Dwi Mukti, N., & Nurhamidah, D. (2022). The Impacts of Fast Food on Health of "X" Undergraduate Student Program of University "Y." Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 14(1).

Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review Cureus. https://doi.org/10.7759/cureus.33475

Margareth, W., Tondang, L. P., Yemima, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., Carolus, S., Salemba, J., 14, N., & Pusat, J. (2023). Warning : Your Fat Gonna Kills You (Vol. 1, Issue 1). https://www.who.int/news-

Masriadi, M. (2022). Asosiasi Determinan Kejadian Hipertensi Grade 1 Usia 20- 40 Tahun. Jurnal Kesehatan Global, 5(1), 48–55.

Meher, M., Pradhan, S., & Pradhan, S. R. (2023). Risk Factors Associated With Hypertension in Young Adults: A Systematic Review. Cureus. https://doi.org/10.7759/cureus.37467