

**ANALISIS PENGARUH PERILAKU KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI TERHADAP  
RISIKO PENGEMBANGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI KALANGAN  
PENDUDUK RW 07 KAVLING PENGARENGAN  
BEKASI UTARA**

**Heri Setiyawan<sup>1\*</sup>, Asep Barkah<sup>2</sup>**

<sup>1-2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: setiyawanheri384@gmail.com

Disubmit: 21 Februari 2025 Diterima: 30 Agustus 2025 Diterbitkan: 01 September 2025  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9.19736>

**ABSTRACT**

*Fast food also known as "junk food" is food that can be eaten quickly and is easily accessible. Getting ready-to-eat foods at the store makes it easier to get a variety of foods to suit your tastes and financial capabilities. However, if consumed regularly and continuously it can cause overweight, which means more nutrition, and obesity, which means being overweight, and can cause other nutritional problems in teenagers. Consuming junk food can also disrupt and damage health, such as resulting in an unbalanced increase in body fat which can cause premature aging, diabetes mellitus, hypertension, coronary heart disease and cancer. To find out the effect of consuming fast food on the risk of hypertension in adults. The type of research used is quantitative research and the design used is "cross-sectional". Calculating the number of samples can be done using statistical methods using the Slovin formula. The relationship between the frequency of fast food consumption and the risk of hypertension is not coincidental, but is statistically significant with a p value of  $0.000 < 0.005$ . From the results of research that has been carried out, it is known that there is a relationship between the frequency of consumption of fast food and the risk of hypertension. In addition, it was found that the majority of respondents were more women than men. Meanwhile, according to the age distribution, the majority are 18-30 years old. According to the distribution of ready-to-eat food, the majority are characterized by moderate consumption behavior. Meanwhile, according to the distribution of hypertension with high normal characteristics.*

**Keywords:** Behavior, Fast Food, and Hypertension

**ABSTRAK**

Makanan siap saji juga dikenal sebagai "junk food" adalah makanan yang dapat dimakan dengan cepat dan mudah diakses. Memperoleh makanan siap saji di toko membuatnya lebih mudah untuk mendapatkan variasi makanan yang sesuai dengan selera dan kemampuan finansial. Namun jika dikonsumsi secara teratur dan terus menerus itu dapat menyebabkan overweight, yang berarti lebih banyak gizi, dan obesitas, yang berarti kegemukan, serta dapat menyebabkan masalah gizi lainnya pada remaja. Mengonsumsi junk food juga dapat mengganggu dan merusak kesehatan seperti mengakibatkan peningkatan lemak badan yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan penuaan dini, diabetes mellitus, hipertensi,

penyakit jantung koroner, dan kanker. Untuk mengetahuinya pengaruh mengonsumsi makanan siap saji terhadap risiko hipertensi pada orang dewasa. jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dan desain yang digunakan yaitu “cross-sectional” Penghitungan jumlah sampel bisa dilakukan dengan metode statistik menggunakan formula Slovin. Adanya hubungan antara frekuensi konsumsi makanan siap saji dan risiko hipertensi bukan kebetulan, melainkan signifikan secara statistik dengan nilai p Value  $0,000 < 0,005$ . dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa diketahui adanya hubungan antara frekuensi konsumsi makanan siap saji dan risiko hipertensi. Selain itu, ditemukan bahwa mayoritas responden lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki. Sedangkan menurut distribusi usia mayoritas berusia 18-30 tahun. Menurut distribusi makanan siap saji mayoritas dengan karakteristik perilaku konsumsi moderat. Sedangkan menurut distribusi penyakit hipertensi dengan karakteristik normal tinggi.

**Kata Kunci:** Perilaku, Makanan Siap Saji, dan Hipertensi

## PENDAHULUAN

*Fast food* juga dikenal sebagai makanan siap saji adalah jenis makanan yang dikemas secara menarik disajikan dengan mudah dan dibuat dengan cara yang sederhana oleh industri pengolah makanan yang menggunakan teknologi tinggi dan mengandung zat adiktif untuk membuat makanan tetap awet dan memberi aneka rasa untuk jenis makanan yang akan dikonsumsi oleh konsumen. Makanan siap saji juga dikenal sebagai jenis makanan yang dibuat dengan cara yang praktis dan cepat (Nurdiansyah 2019).

Makanan yang tidak bergizi dan tidak baik untuk tubuh disebut *junk food*, juga dikenal sebagai makanan siap saji. Jadi jika dikonsumsi secara teratur dan terus menerus itu dapat menyebabkan *overweight*, yang berarti lebih banyak gizi, dan obesitas, yang berarti kegemukan, serta dapat menyebabkan masalah gizi lainnya pada remaja. Mengonsumsi *junk food* juga dapat mengganggu dan merusak kesehatan seperti mengakibatkan peningkatan lemak badan yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan penuaan dini, diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan kanker.

Menurut data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO), hipertensi adalah salah satu penyebab kematian dini tertinggi di seluruh dunia. Sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi pada tahun 2020, dan hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di seluruh dunia. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi dengan perkiraan kematian 9,4 juta orang setiap tahunnya, termasuk di Indonesia Menurut Departemen Kesehatan RI (2018). Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi pada tahun 2007 sebesar 31,7%, hal ini mengalami penurunan pada tahun 2013 sebesar 25,8%. Kemudian, mengalami peningkatan kembali pada tahun 2018 sebesar 34,1% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data sampel BPJS Kesehatan kejadian hipertensi primer masuk dalam sepuluh diagnosis primer terbanyak kunjungan FKTP tahun 2019-2020. Hipertensi primer menempati urutan kedua dengan persentase 6,05% (BPJS Kesehatan, 2021).

Pengetahuan yang baik pada penderita hipertensi terkait dengan penyakitnya, mengatur pola makanan dan diet makanan yang mengandung garam akan membuat penderita lebih berhati-hati dalam menjaga gaya hidup sehingga dapat mengendalikan tekanan darah (Hidayat & Agnesia, 2021). Peneliti memilih judul "Analisis Pengaruh Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji Terhadap Risiko Pengembangan Penyakit Hipertensi di Kalangan Penduduk RW 07 Kavling Pengarengan Bekasi Utara" berdasarkan observasi bahwa kebiasaan konsumsi makanan siap saji semakin meningkat di kalangan masyarakat sekitar.

Tujuan umum diketahuinya pengaruh mengonsumsi makanan siap saji terhadap risiko hipertensi pada orang dewasa. Sedangkan tujuan khusus yaitu diketahui bahwa distribusi konsumsi makanan siap saji berisiko terhadap penyakit hipertensi, diketahui bahwa konsumsi berkelanjutan makanan siap saji dapat mempengaruhi distribusi dan durasi risiko kesehatan, serta diketahui adanya hubungan antara konsumsi makanan siap saji dan peningkatan risiko penyakit hipertensi.

#### TINJAUAN PUSTAKA

Fast food (Makanan siap saji) merupakan makanan berenergi tinggi, tinggi lemak yang instan, gampang dikemas serta disajikan. Keberadaan restoran makanan fast food yang banyak bermunculan di kota-kota besar Indonesia bisa berakibat pada kebiasaan makan anak muda. Restoran tersebut menyajikan bermacam fast food, yang bisa ditawarkan dalam wujud western fast food serta makanan cepat saji tradisional. western fast food merupakan makanan yang terjangkau, disajikan dengan cepat,

umumnya beraroma, namun tinggi energi total, lemak, gula, natrium, serta rendah serat serta nutrisi. Contoh produk santapan western fast food termasuk hamburger, kentang goreng, ayam goreng, pizza, sandwich, serta soda (Maharani, 2024).

Dari segi pengelolaan yang handal, fast food memiliki keunggulan yaitu pelayanan yang cepat sehingga dapat disajikan hemat waktu dan kapan saja dan dimana saja, tempat saji serta penyajian yang higienis, dianggap masakan bergengsi, masakan modern, serta masakan gaul untuk anak muda. Fast food adalah makanan yang dikemas, mudah disajikan, nyaman, atau mudah diolah. Makanan ini umumnya dibuat dengan teknologi tinggi oleh industri makanan dan menawarkan berbagai zat aditif untuk mengawetkan produk dan memberikan rasa. Namun dibalik manfaat tersebut, fast food juga dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan bila dijadikan sebagai menu makanan sehari-hari (Mursidah, 2022).

#### METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat adanya hubungan atau pengaruh dengan menggunakan metode "cross-sectional". Penelitian ini dilakukan di RW 07 Kavling Pengarengan, Bekasi Utara, yang merupakan area perumahan yang berlokasi di Kota Bekasi, Jawa Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada Desember hingga Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk RW 07 Kavling Pengarengan, Bekasi Utara, yang tercatat pada bulan November hingga Januari 2024 sebanyak 71 orang. Penghitungan jumlah sampel bisa dilakukan dengan metode

statistik menggunakan formula Slovin. Adapun kriteria inklusi yaitu penduduk RW 07 Kavling Pengarengan, Bekasi Utara yang berusia 18 tahun ke atas, pernah mengonsumsi makanan siap saji setidaknya satu kali dalam seminggu selama enam bulan terakhir, bersedia menjadi responden dan datang ke tempat penelitian.

Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu tidak dapat

memberikan informasi yang akurat mengenai pola konsumsi makanan siap saji atau riwayat medis terkait hipertensi, mengundurkan diri atau menarik persetujuan selama penelitian berlangsung, serta memiliki kondisi medis lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan ginjal. Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *chi square* dengan tingkat signifikansi  $< 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Penduduk RW 07 Kavling Pengarengan Bekasi Utara

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
- Laki-laki	28	46.7
- Perempuan	32	53.3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>
<b>Usia</b>		
- Usia 18 - 30 Tahun	18	30.0
- Usia 31 - 40 Tahun	14	23.3
- Usia 41 - 50 Tahun	11	18.3
- Usia > 50 Tahun	17	28.3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>

Dari tabel 1, Terdapat distribusi frekuensi yang signifikan dalam karakteristik penduduk RW 07 Kavling Pengarengan, Bekasi Utara. Dari total 60 responden yang terlibat dalam pengamatan ini, terdapat 28 laki-laki yang mencakup 46.7% dari keseluruhan sampel, sementara perempuan berjumlah 32 orang, merepresentasikan 53.3% dari total populasi yang diamati. Dalam aspek usia, distribusi penduduk menunjukkan bahwa mayoritas berada dalam kelompok usia 18 hingga 30 tahun dengan jumlah 18 orang atau 30% dari total responden.

Kelompok usia 31 hingga 40 tahun diikuti oleh 14 orang, yang merupakan 23.3% dari total, sedangkan usia 41 hingga 50 tahun berjumlah 11 orang atau 18.3%. Selain itu, penduduk yang berusia di atas 50 tahun berjumlah 17 orang, mencakup 28.3% dari keseluruhan responden. Analisis ini menunjukkan bahwa populasi di RW 07 Kavling Pengarengan memiliki distribusi yang cukup merata antara berbagai kelompok usia, dengan persentase tertinggi pada kelompok usia muda dan lanjut usia.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji Responden di Kalangan Penduduk RW 07 Kavling Pengarengan Bekasi Utara**

No	Konsumsi Makanan Siap Saji	Frekuensi	Persentase
1.	Perilaku Konsumsi Sangat Terbatas	4	6.7
2.	Perilaku Konsumsi Moderat	35	58.3
3.	Perilaku Konsumsi Tinggi	16	26.7
4.	Perilaku Konsumsi Sangat Tinggi	5	8.3
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100.0</b>

Dari tabel 2, dapat dilihat distribusi frekuensi konsumsi makanan siap saji di kalangan penduduk RW 07 Kavling Pengarengan, Bekasi Utara. Sebelum analisis lebih lanjut, konsumsi makanan siap saji di area ini variatif, dimana tidak semua individu rutin mengonsumsi makanan jenis ini. Perilaku konsumsi sangat terbatas dirasakan oleh 4 orang (6.7%), menunjukkan bahwa sebagian kecil penduduk memilih untuk sangat jarang mengonsumsi makanan siap saji. Sebaliknya, perilaku konsumsi moderat merupakan yang terbanyak, dialami oleh 35 orang (58.3%), mengindikasikan bahwa mayoritas penduduk memilih keseimbangan dalam mengonsumsi makanan siap

saji. Perilaku konsumsi tinggi juga cukup signifikan, dengan 16 orang (26.7%) sering mengonsumsi makanan ini. Sementara itu, perilaku konsumsi sangat tinggi hanya dialami oleh 5 orang (8.3%), yang menunjukkan bahwa sebagian kecil penduduk sangat sering mengonsumsi makanan siap saji. Melalui analisis data konsumsi makanan siap saji ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penduduk RW 07 Kavling Pengarengan cenderung mengonsumsi makanan siap saji secara moderat, dengan sejumlah kecil penduduk yang memilih untuk sangat jarang atau sangat sering mengonsumsi jenis makanan siap saji.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Risiko Pengembangan Penyakit Hipertensi Responden di Kalangan Penduduk RW 07 Kavling Pengarengan Bekasi Utara**

No	Kategori Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
1.	Tekanan Darah Normal	6	10.0
2.	Normal Tinggi	36	60.0
3.	Hipertensi Derajat 1	14	23.3
4.	Hipertensi Derajat 2	4	6.7
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100.0</b>

Dari tabel 3, terdapat distribusi frekuensi risiko pengembangan penyakit hipertensi di kalangan penduduk RW 07 Kavling Pengarengan, Bekasi Utara. Analisis data menunjukkan bahwa dari total 60 responden, hanya 6 orang (10.0%) yang memiliki tekanan darah normal, yang mencerminkan sebagian kecil penduduk dengan risiko rendah terhadap hipertensi.

Kelompok dengan tekanan darah normal tinggi mencakup mayoritas, dengan 36 orang (60.0%) berada dalam kategori ini, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar penduduk berada pada kondisi pra-hipertensi atau risiko awal untuk pengembangan hipertensi.

Sementara itu, 14 orang (23.3%) telah dikategorikan dalam hipertensi derajat 1, menunjukkan

bahwa ada proporsi signifikan dari penduduk yang sudah memerlukan pengawasan dan intervensi kesehatan. Hipertensi derajat 2, yang merupakan kondisi lebih lanjut dan lebih serius, dialami oleh 4 orang (6.7%), mengindikasikan bahwa beberapa individu di area tersebut sudah berada pada risiko tinggi untuk komplikasi kesehatan

yang berkaitan dengan hipertensi. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas penduduk RW 07 Kavling Pengarengan memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari normal, dengan sebagian besar berada pada kondisi pra-hipertensi dan sejumlah yang signifikan sudah mengalami hipertensi tingkat awal.

**Tabel 4. Pengaruh Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji Terhadap Risiko Pengembangan Penyakit Hipertensi di Kalangan Penduduk RW 07 Kavling Pengarengan Bekasi Utara**

Risiko Pengembangan Penyakit Hipertensi	Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji								Total	P. Value	
	Perilaku Konsumsi Sangat Terbatas		Perilaku Konsumsi Moderat		Perilaku Konsumsi Tinggi		Perilaku Konsumsi Sangat Tinggi				
	F	%	F	%	F	%	F	%			
Tekanan Darah Normal	4	6.67	1	1.67	1	1.67	0	0.0	6	10.0	0.000
Normal Tinggi	0	0.0	34	56.7	1	1.67	1	1.67	3	60.0	
Hipertensi Derajat 1	0	0.0	0	0.0	14	23.3	0	0.0	1	23.3	
Hipertensi Derajat 2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	6.67	4	6.67	
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>6.67</b>	<b>35</b>	<b>58.3</b>	<b>16</b>	<b>26.7</b>	<b>5</b>	<b>8.33</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel 4 yang disajikan, dapat diketahui bahwa dari 60 responden di RW 07 Kavling Pengarengan Bekasi Utara, terdapat pola yang menarik antara frekuensi konsumsi makanan siap saji dengan risiko hipertensi. Dari 4 responden yang sangat jarang mengonsumsi makanan siap saji, semuanya memiliki tekanan darah normal. Namun, seiring meningkatnya frekuensi konsumsi, proporsi responden dengan hipertensi juga meningkat. Misalnya, dari 35 responden dengan konsumsi moderat, 14 di antaranya (23.3%) sudah mengalami hipertensi derajat 1. Kondisi ini semakin memburuk pada kelompok yang sering dan

sangat sering mengonsumsi makanan siap saji, di mana persentase penderita hipertensi derajat 2 cukup signifikan.

Hasil uji statistik *Chi-Square* memperkuat temuan ini dengan nilai *p-value* 0.000 ( $p < 0.05$ ). Dapat disimpulkan, hubungan antara frekuensi konsumsi makanan siap saji dan risiko hipertensi bukan kebetulan, melainkan signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji secara berlebihan dapat menjadi faktor risiko yang berkontribusi pada meningkatnya kasus hipertensi di masyarakat, khususnya di wilayah penelitian.

## PEMBAHASAN

Hasil uji statistik *Chi-Square* memperkuat temuan ini dengan nilai *p-value* 0.000 ( $p < 0.05$ ). Dapat disimpulkan, hubungan antara frekuensi konsumsi makanan siap saji dan risiko hipertensi bukan kebetulan, melainkan signifikan secara statistik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Edwin et al. (2022) yang berjudul “Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angkat Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang” menggunakan *Observasional* analitik dengan *Design Cross Sectional*. Analisis statistik menggunakan uji *Chi Square*. Didapatkan hubungan yang bermakna secara *statistic* antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan angka kejadian hipertensi ( $p=0,044$ ). Konsumsi makanan cepat saji berperan terhadap hipertensi. Penelitian pada orang dewasa dengan aktivitas ringan hingga sedang masih perlu dilakukan evaluasi kembali sehingga diperlukan penelitian yang berkesinambungan untuk menilai hubungan makronutrien dan mikronutrien didalam makanan cepat saji dengan hipertensi.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap responden di RW 07 Kavling Pengarengan Bekasi Utara, terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan siap saji dan risiko hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang jarang mengonsumsi makanan siap saji, yaitu 4 dari 60 responden, semua memiliki tekanan darah normal. Sebaliknya, responden dengan frekuensi konsumsi makanan siap saji yang moderat, sebanyak 23.3% dari 35 responden, telah mengalami hipertensi derajat 1. Kondisi ini semakin memburuk pada kelompok yang sering dan sangat sering

mengonsumsi makanan siap saji, dengan persentase penderita hipertensi derajat 2 yang signifikan. Hasil uji *Chi-Square* mendukung temuan ini dengan nilai *p-value* 0.000 ( $p < 0.05$ ), yang menandakan bahwa hubungan antara frekuensi konsumsi makanan siap saji dan risiko hipertensi adalah signifikan secara statistik. Temuan ini menegaskan bahwa konsumsi makanan siap saji yang berlebihan dapat menjadi faktor risiko penting untuk meningkatnya kasus hipertensi di masyarakat wilayah penelitian.

Penelitian ini secara signifikan menunjukkan bahwa konsumsi makanan siap saji berkorelasi dengan peningkatan risiko hipertensi, khususnya di RW 07 Kavling Pengarengan Bekasi Utara. Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa frekuensi konsumsi makanan siap saji memiliki dampak langsung pada tingkat kesehatan tekanan darah responden. Hal ini dapat dijelaskan oleh kandungan garam yang tinggi dalam makanan siap saji, yang dikenal sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, lemak jenuh dan trans fat yang sering ditemukan dalam jenis makanan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi.

Temuan dari penelitian ini mengindikasikan kebutuhan mendesak untuk intervensi kesehatan masyarakat. Edukasi mengenai bahaya konsumsi berlebihan makanan siap saji perlu ditingkatkan, khususnya di kalangan masyarakat yang berisiko tinggi terkena hipertensi. Program pencegahan hipertensi melalui diet seimbang dan mengurangi asupan makanan siap saji dapat diintegrasikan dalam kegiatan promosi kesehatan oleh pemerintah lokal. Selain itu, perlu juga adanya

kebijakan yang mendukung ketersediaan makanan sehat sebagai alternatif yang lebih terjangkau dan mudah diakses oleh masyarakat.

#### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan Adanya pengaruh antara perilaku konsumsi makanan siap saji terhadap risiko pengembangan penyakit Hipertensi di kalangan penduduk RW 07 Kavling Pengarengan, Bekasi Utara dengan nilai *p-value* 0.000. Selain itu, ditemukan bahwa mayoritas responden lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki. Sedangkan menurut distribusi usia mayoritas berusia 18-30 tahun. Menurut distribusi makanan siap saji mayoritas dengan karakteristik perilaku konsumsi moderat. Sedangkan menurut distribusi penyakit hipertensi dengan karakteristik normal tinggi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH :

Penelitian ini didukung oleh Program studi sarjana keperawatan STIKes Abdi Nusantara.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ainingrum, S., & Naryati. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Minum Obat pada Hipertensi di RW 018 Perumnas 3 Bekasi Timur*.
- 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 Utama*, 03(03), 2525-2529. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31692887/>
- Dinas Kesehatan Kota Bekasi. (2019). *Profil Kesehatan Kota Bekasi Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Kota Bekasi. [https://dinkes.bekasikota.go.id/public/unduh/bankdata/Profil\\_Kesehatan\\_Kota\\_Bekasi\\_2019.pdf](https://dinkes.bekasikota.go.id/public/unduh/bankdata/Profil_Kesehatan_Kota_Bekasi_2019.pdf)
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penangannya. *Hipertensi*, 28.
- Eltigeka, D. A., & Wafi, A. R. A. (2023). Perancangan Kartu Kendali Hipertensi Untuk Posyandu Lansia Di Desa Ngunut Kecamatan Parang Kabupaten Magetan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(2), 172-178. <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.145>
- Hajri, Z. et al. (2021). Lifestyle of patients hypertension. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 16, 321-330.
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(1), 8-19.
- Hisan, C. (2022). *Pathway Hipertensi*. Scribd. <https://www.scribd.com/doc/121743181/pathway-hipertensi>
- Jannah, L. (2023). Profil Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Usia 18-24 Tahun di Puskesmas Pakis Surabaya. *Wijaya Kusuma Surabaya University*. <https://erepository.uwks.ac.id/16847/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/>

- 5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *10 Makanan Tidak Sehat yang Harus Dihindari, Apa Saja?* Kementerian Kesehatan RI. <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/berbagai-makanan-tidak-sehat/>
- Krisma, P., & Ainnur, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 45-54. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i3.39>
- Kurniawan, I. S. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1), 10-17.
- Kusuma, D., Satyarsa, A., & Aryani, P. (2020). Edukasi Penyakit Hipertensi dan Komplikasinya pada Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi II, Kabupaten Badung. *Buletin Udayana Mengabdi*, 19(2), 178-186.
- Mambela, I. J. (2019). " Pengaruh Perkembangan Zaman Modern Yang Memunculkan Perilaku Abstrak : Pendahuluan : Pembahasan : Zaman Modern. *Pengaruh Perkembangan Zaman Modern Yang Memunculkan Perilaku Gaya Hidup Konsumerisme, Di Kalangan Mahasiswa Teologi Zaman Ini*, 4.
- Maharani, A. F. (2024). *Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta).
- Mursidah, I. (2022). *Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) pada Remaja di SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Nafi, S. U., & Putriningtyas, N. D. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi Pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kedung li Jepara). *Journal of Nutrition College*, 12(1), 53-60. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i1.36230>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Rineka Cip).
- Rahmatika, K. N. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smk Cor Jesu Malang. *Program Studi D-III Gizi*. [https://perpustakaan.poltekk.es-malang.ac.id/index.php/web\\_kti/detail\\_by\\_id/40242/%2520konsumsi%2520Fast%2520Food](https://perpustakaan.poltekk.es-malang.ac.id/index.php/web_kti/detail_by_id/40242/%2520konsumsi%2520Fast%2520Food)
- Rintonga, I. P. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan masyarakat pesisir terhadap resiko kejadian penyakit hipertensi pada usia  $\geq 15$  tahun di wilayah kerja Puskesmas sei. Apung Tanjungbalai. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 454-458.
- Saleh, A. J. (2019). *Hubungan kebiasaan konsumsi makanan siap saji (fast food), status gizi dan kejadian hipertensi dengan fungsi kognitif pada remaja*. <https://api.semanticscholar.org>

- rg/CorpusID:87127089
- Suprayitno, E., & Wahid, A. (2019). Pendampingan Tentang Penyakit Hipertensi Dan Perawatan Keluarga Dengan Hipertensi. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 104-106.
- Suriyadi, Akilah, M., & Marhaeni, S. (2024). *Budaya Konsumsi Makanan Cepat Saji Dalam Kehidupan Remaja Di Kelurahan Dangerakko Kecamatan Wara Kota Palopo (Studi Kasus Franchise KFC)*.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)*, 75(6), 1334-1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Wati, N. anjar, Ayubana, S., & Purnowo, J. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 1-5.
- Winsky, C. S. (2013). *Kuesioner Penelitian Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)*. Scribd. <https://www.scribd.com/doc/160452261/Kuesioner-Penelitian>
- Wirakhmi, I. N., & Novitasari, D. (2021). Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 240-248. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i3.162>
- World Health Organization. (2020). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>