

## Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Junk Food*) Terhadap Kejadian Hipertensi Gestasional Di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru

Dewi Maslara<sup>1\*</sup>, Susanti Suhartati<sup>2</sup>, Anita Herawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

<sup>3</sup> Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

\*Email: [dewimaslara64@gmail.com](mailto:dewimaslara64@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** *Junk food* mengandung sejumlah besar natrium yang dapat meningkatkan volume darah di dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi (hipertensi).

**Tujuan:** Mengetahui hubungan konsumsi makanan siap saji (*junk food*) terhadap kejadian hipertensi gestasional di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru.

**Metode:** Metode penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 orang ibu hamil di Poli Kandungan pada bulan Januari 2023 di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dianalisis dalam bentuk distribusi frekuensi dan uji analisis Chi Square dengan nilai signifikansi 95%.

**Hasil:** Sebagian besar kategori ibu yang mengkonsumsi junkfood sebanyak 22 orang (57,9%) sebagian besar ibu mengalami hipertensi gestasional sebanyak 20 orang (52,6%). Ada hubungan konsumsi makanan siap saji (*junk food*) terhadap kejadian hipertensi gestasional di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru (p value = 0,000<0,05).

**Simpulan:** Peneliti menyimpulkan bahwa konsumsi makanan siap saji (*junk food*) berhubungan terhadap kejadian hipertensi gestasional.

**Kata Kunci:** Hipertensi gestasional, makanan, siap saji (*junk food*)

*Relationship between Junk Food Consumption and the Incidence of Gestational Hypertension in the Gynecology Clinic of Pangeran Jaya Sumitra Hospital, Kotabaru Regency.*

**ABSTRACT**

**Background:** *Junk food contains a large amount of sodium which can increase blood volume in the body so that the heart has to pump blood stronger which causes higher blood pressure (hypertension).*

**Objective:** *To determine the relationship between consumption of fast food (junk food) and the incidence of gestational hypertension in the Gynecology Polyclinic at Pangeran Jaya Sumitra Hospital, Kotabaru District.*

**Method:** *Analytic survey research method with a cross sectional approach. The sample in this study were 38 pregnant women at the Gynecology Polyclinic in January 2023 at the Gynecology Polyclinic at Pangeran Jaya Sumitra Hospital, Kotabaru District. Data collection used a questionnaire which was analyzed in the form of a frequency distribution and Chi Square analysis test with a significance value of 95%.*

**Results:** *Most of the categories of mothers who consumed junk food were 22 people (57.9%) most of the mothers experienced gestational hypertension as many as 20 people (52.6%). There is a relationship between the consumption of fast food (junk food) and the incidence of gestational hypertension in the Gynecology Polyclinic of Pangeran Jaya Sumitra Hospital, Kotabaru Regency ( $p$  value = 0.000 < 0.05).*

**Conclusion:** *Researchers concluded that consumption of fast food (junk food) is related to the incidence of gestational hypertension.*

**Keywords:** *Food, junk food, gestational hypertension*

**Pendahuluan**

Hipertensi dalam kehamilan merupakan penyebab utama peningkatan morbiditas dan mortalitas maternal, janin, dan neonatus. Hipertensi dalam kehamilan merupakan 5-15% penyulit kehamilan dan merupakan salah satu penyebab tertinggi mortalitas dan morbiditas ibu bersalin. Hipertensi dalam kehamilan juga dapat menyerang semua lapisan ibu hamil. Klasifikasi hipertensi dalam

kehamilan yang dipakai di Indonesia adalah hipertensi kronik, preeklampsia-eklampsia, hipertensi kronik dengan superimposed preeklampsia, dan hipertensi gestasional (N. A. T. Dewi, 2016).

Angka Kematian Ibu (*maternal mortality rate*) merupakan jumlah kematian ibu akibat dari proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang dijadikan indikator derajat kesehatan perempuan. Angka Kematian Ibu

(AKI) merupakan salah satu target global *Sustainable Development Goals* (SDGs) dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Menurut WHO (2022) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Data Kemenkes RI (2022), hipertensi merupakan penyebab pertama kematian ibu (AKI) di Indonesia dan Kalimantan Selatan. Data kejadian kematian ibu akibat hipertensi sebesar 33,7%, perdarahan 27,3%, komplikasi 15,7%, Komplikasi nonobstetrik 6,5% dan infeksi sebesar 4%. Sedangkan untuk wilayah Kalimantan Selatan (2021), AKI akibat Covid 19 sebesar 45 kasus (32,14%), hipertensi sebanyak 32 kasus (22,86%), perdarahan sebanyak 20 kasus (14,29%), Gangguan metabolik sebanyak 5 kasus (3,57%), jantung sebanyak 4 kasus (2,86%), infeksi sebanyak 3 kasus (2,14%), dan kasus lainnya sebanyak 29 kasus (20,71%) (Kemenkes RI, 2022).

Perempuan hamil dengan hipertensi dalam kehamilan mempunyai resiko yang tinggi untuk komplikasi yang berat seperti abrupcio plasenta, penyakit serebrovaskular, gagal organ, dan koagulasi intravaskular. Preeklampsia dan eklampsia memberi pengaruh buruk pada kesehatan janin yang disebabkan oleh menurunnya perfusi utero plasenta, hipovolemia, vasospasme, dan kerusakan sel endotel pembuluh darah plasenta. Dampak preeklampsia pada janin adalah *intrauterine growth restriction* (IUGR), oligohidramnion, dan kenaikan morbiditas dan mortalitas janin, secara tidak langsung akibat *intrauterine growth restriction*, prematuritas, oligohidramnion, dan solusio plasenta (Atika, 2019).

Penyebab hipertensi gestasional hingga kini belum diketahui dengan jelas (Prawiroharjo, 2018). Sedangkan menurut Marmi (2019) terdapat beberapa faktor risiko penyebab hipertensi dalam kehamilan yaitu hamil di usia tua (di atas 35 tahun), obesitas (kegemukan), pengentalan darah saat hamil, berlebihan dalam mengonsumsi kafein, kurang

olahraga, mengonsumsi garam berlebihan, merokok, kebiasaan mengonsumsi minuman alkohol, stres berlebihan, kurangnya asupan nutrisi, memiliki riwayat hipertensi kronis, mengidap gangguan ginjal dan faktor genetik. Nutrisi yang kurang tepat merupakan salah satu faktor risiko penyebab hipertensi dalam kehamilan. Kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak dan asin yang biasanya terdapat pada makanan siap saji dapat menyebabkan tekanan darah tinggi pada ibu hamil, sehingga kebiasaan makan yang baik dapat mencegah ibu terkena tekanan darah tinggi (Khairah et al., 2019).

*Junk food* tidak sehat karena tinggi lemak dan rendah nutrisi. *Junk food* biasanya identik dengan makanan siap saji atau *fast food*. Organisasi Kesehatan Dunia di bawah naungan PBB menganggap serius kejahatan *junk food* dan kelompok organisasi 9 kelompok yang termasuk dalam jenis *junk food*, yaitu makanan kaleng, gorengan, makanan daging olahan, mie instan, panggang atau kue, makanan asin, permen kering, permen beku, daging berlemak, dan makanan

cepat saji. *Junk food* bisa lebih banyak menimbulkan efek negatif, namun bukan berarti Anda tidak boleh mengonsumsi *junk food* jenis ini, namun konsumsinya dibatasi hanya 2 atau 3 kali dalam seminggu (Kemenkes RI, 2022).

*Junk food* mengandung sejumlah besar natrium yang dapat meningkatkan volume darah di dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi (hipertensi). Penelitian yang dilakukan oleh Nur Istiqamah Fatimah (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *junk food* dengan faktor risiko hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hairiah (2018) yang menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi (Fatimah, 2017).

Data yang dihimpun pada tahun 2018 di Bagian Ginekologi Rumah Sakit Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru didapatkan 137 ibu hamil dengan hipertensi, 183 ibu hamil pada tahun 2019, 204 ibu hamil pada tahun 2020 dan 234 ibu hamil pada tahun 2021.

Wanita selama November 2022 pada tahun 2022. ibu hamil sebanyak 38 orang

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di poliklinik kandungan RS Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru, yang melakukan survey terhadap 10 ibu hamil yang diperiksa kandungannya, didapatkan 6 ibu hamil setiap hari makan *junk food*, 3 orang sesekali makan junk food dan 1 orang wanita hamil. tidak makan *junk food*. Dari 6 ibu hamil yang mengonsumsi junk food setiap hari, 4 ibu hamil mengalami tekanan darah tinggi dan 2 ibu hamil tidak mengalami tekanan darah tinggi. Sementara itu, tiga ibu hamil yang makan junk food mengalami hipertensi, satu tidak, dan ibu hamil yang tidak makan *junk food* tidak mengalami hipertensi.

### **Metode**

Penelitian ini akan dilakukan pada Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru, dilakukan pada bulan Januari 2023. Sasaran dalam penelitian ini yaitu ibu hamil di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru.

Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan cross sectional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan siap saji (*junk food*) terhadap kejadian hipertensi gestasional di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru sebanyak 38 orang periode bulan Nopember tahun 2022. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 orang ibu hamil di Poli Kandungan pada bulan Januari 2023 di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data primer pada penelitian ini adalah data yang diperoleh langsung dengan cara melakukan penyebaran checklist kepada responden mengenai hubungan konsumsi makanan siap saji (*junk food*) terhadap kejadian hipertensi gestasional di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru. Data sekunder pada penelitian ini adalah data

yang diperoleh dari pihak lain atau dari laporan-laporan dan penelitian yang telah ada yang ada keterkaitan relevansinya dengan masalah yang dibahas jumlah data ibu hamil. Instrumen penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah checklist yang digunakan untuk mengetahui konsumsi junk food. Dalam pengumpulan data dipergunakan daftar checklist yang disebar kepada seluruh responden dengan tujuan memperoleh data tentang Hubungan konsumsi makanan siap saji (junk food) terhadap kejadian hipertensi gestasional di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan pengujian statistik dengan Chi Square. Nilai kepercayaan yang dipakai dalam uji statistik adalah 95%.

Variabel dalam penelitian ini yaitu:

a. Variabel Terikat (*Dependent*) dalam penelitian ini adalah kejadian hipertensi pada ibu hamil di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru.

b. Variabel Bebas (*Independent*) dalam penelitian ini adalah konsumsi makanan siap saji (*Junk food*).

## Hasil

### 1. Analisis Univariat

Tabel Error! No text of specified style in document..  
Karakteristik Ibu Berdasarkan Umur

No.	Umur	f	%
1	Beresiko (<20/>35)	15	39,5
2	Tidak Beresiko (20-35)	23	60,5
Total		38	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2. Karakteristik Ibu Berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	f	%
1	Rendah (Tidak sekolah/SD/SMP)	11	28,9
2	Tinggi (SMA/PT)	27	71,1
Total		38	100

Tabel 3. Karakteristik Ibu Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	f	%
1	Tidak Bekerja	14	36,8
2	Bekerja	24	63,2
Total		38	100

Tabel 4. Karakteristik Ibu Berdasarkan Paritas

No.	Paritas	f	%
1	Beresiko (Primi/Grande)	25	65,8
2	Tidak Beresiko (Multipara)	13	34,2
Total		38	100

Tabel 5. Konsumsi Makanan Siap Saji (Junk Food) pada Ibu

No.	Konsumsi Makanan Siap Saji (Junk Food) pada Ibu	F	%
1	Ya	22	57,9
2	Tidak	16	42,1
Total		38	100

Tabel 6. Kejadian Hipertensi Gestasional

No.	Kejadian Hipertensi Gestasional	f	%
1	Ya	20	52,6
3	Tidak	18	47,4
Total		38	100

Tabel 7. Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Junk Food*) terhadap Kejadian Hipertensi Gestasional di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru

No	Konsumsi Makanan Siap Saji ( <i>Junk Food</i> )	Kejadian Hipertensi Gestasional				Total	
		Ya		Tidak		f	%
		f	%	f	%		
1	Ya	19	86,4	3	13,6	22	57,9
3	Tidak	1	6,3	1	93,7	2	5,1
Total		20	52,6	4	10,5	24	62,1

Nilai  $sig = 0,000 < \alpha (0,05)$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang ibu, sebagian besar ibu yang mengkonsumsi makanan siap saji (*junkfood*) dengan hipertensi gestasional sebanyak 19 orang (86,4%). Ada hubungan konsumsi makanan siap saji (*junk food*) terhadap kejadian hipertensi gestasional di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ).

## Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang responden, sebagian besar kategori ibu yang mengkonsumsi *junkfood* sebanyak 22 orang (57,9%). Pernyataan beberapa responden yang mengkonsumsi *junkfood* menyatakan bahwa ibu merasa terbantu dengan adanya makanan siap saji karena saat hamil sebagian besar ibu merasa sulit bergerak dan memiliki keterbatasan dalam aktivitas serta harus banyak istirahat sehingga ibu memutuskan untuk membeli makanan diluaran. Selain itu, sebagian ibu juga mengatakan bahwa makanan siap saji memiliki banyak varian sara serta cukup membantu ibu untuk mengatasi masalah kurangnya nafsu makan akibat perubahan hormon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang responden, sebagian besar responden kategori umur tidak Beresiko (20-35) sebanyak 23 orang (60,5%). Dalam usia ini, ibu muda khususnya lebih banyak mengkonsumsi makanan siap saji disebabkan

karena kesukaan serta gaya hidup dan pengaruh sosail media sehingga ibu lebih suka mengkonsumsi junkfood saat hamil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang responden, sebagian besar ibu kategori pendidikan Tinggi (SMA/PT) sebanyak 27 orang (71,1%). Ibu dengan pendidikan tinggi namun mengkonsumsi junkfood disebabkan lebih ke arah pikiran yang mudah dan ringkas karena menurut ibu, makanan siap saji (junkfood) sudah bermacam-macam, mudah ditemukan dengan harga yang relatif dan bisa disesuaikan dengan kemampuan daya beli, namun sayangnya pendidikan yang tinggi tidak ibu gunakan untuk memikirkan cara pengolahan dan kandungan gizi yang ada pada makanan tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang responden, sebagian besar kategori ibu yang bekerja sebanyak 24 orang (63,2%). Pekerjaan yang banyak mengakibatkan ibu berpikir praktis, sehingga ibu lebih memilih untuk makan diluar dan makanan siap saji menurut ibu makanan yang

paling mudah ditemukan, cepat serta enak untuk dikonsumsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang responden, sebagian besar kategori ibu paritas beresiko sebanyak 25 orang (68,5%). Hal ini disebabkan ibu yang memiliki anak pertama biasanya belum memiliki pengalaman yang cukup dalam memenuhi kebutuhan gizi yang baik selama kehamilannya, sedangkan ibu yang memiliki anak lebih dari tiga, disebabkan kesibukan yang tinggi dalam mengurus anak serta kehamilannya sekarang, sehingga ibu lebih memilih untuk membeli makanan diluar.

Pratiwi, et al. (2018) mengatakan bahwa maraknya Junk food memiliki dampak positif yaitu penyajiannya yang cepat dan menghemat waktu, dan juga memiliki dampak negative misalnya bertambahnya kadar lemak dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan (Cahyaning Pratiwi et al., 2018).

Fauzia, et al (2018) pada penelitiannya juga mengatakan hal yang sama bahwa Junk food yang dikonsumsi secara berlebihan dapat

menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas (kegemukan), diabetes (kencing manis), hipertensi (tekanan darah tinggi), aterosklerosis (pengerasan pembuluh darah), penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lainnya (Fauzia & Nuryani, 2018). Selain itu, menurut Icha (2018) pada penelitiannya mengatakan bahwa Junk food yang memiliki kandungan gula yang tinggi dapat menyebabkan karies gigi atau gigi berlubang (Pamelia et al., 2018).

Junk food tidak memenuhi kriteria gizi seimbang: kandungan kalori sangat tinggi, terutama dalam bentuk karbohidrat, lemak dan protein. Akibatnya, konsumsi yang tinggi akan menyebabkan risiko obesitas semakin tinggi. Dalam jangka panjang obesitas bisa memicu timbulnya berbagai penyakit, seperti diabetes dan jantung koroner. Selain itu kadar garam yang tinggi bisa memicu hipertensi (darah tinggi) (Sukfitrianty et al., 2016).

Junk food sering dijadikan akar permasalahan penyebab penyakit jantung, hipertensi, penyumbatan pembuluh darah, dan sebagainya. Perlu diingat bahwa Junk food

adalah juga makanan bergizi tinggi. Yang menyebabkan junk food dianggap negatif adalah karena ketidakseimbangannya. Hal ini dengan mudah bisa kita lihat dari besarnya porsi daging ayam atau burger yang disajikan. Junk food umumnya juga miskin akan sayur. Selain junk food juga disinyalir sebagai makanan tinggi garam dan rendah serat (Sari et al., 2023).

Tersedianya garam meja di restoran junk food akan mendorong konsumen untuk mengkonsumsi ekstra garam. Padahal garam ini menjadi faktor risiko munculnya penyakit hipertensi, khususnya bagi individu-individu yang sensitif terutama ibu hamil. Junk food yang mengandalkan pangan hewani ternak sebagai menu utama tak ayal lagi juga merupakan pangan sumber lemak dan kolesterol. Fried chicken yang umumnya digoreng dengan kulitnya mengandung kolesterol cukup tinggi. Lemak dan kolesterol memang diperlukan oleh tubuh kita, namun bila dikonsumsi berlebihan akan mendatangkan gangguan kesehatan seperti terjadinya penyumbatan darah.

Konsumsi lemak hendaknya dibatasi maksimum 25% dari kebutuhan kalori atau sekitar 500-550 Kalori. Sedangkan konsumsi kolesterol adalah 300 mg/orang/hari. Garam dapur sebagai salah satu sumber utama natrium, selalu ada pada makanan yang kita santap. Tubuh memang butuh natrium, tetapi bila berlebihan akan menjadi salah satu penyebab hipertensi. Natrium atau sodium merupakan salah satu mineral penting bagi tubuh. Kadar natrium di dalam tubuh sekitar 2 persen dari total mineral. Tubuh orang dewasa sehat mengandung 256 gram senyawa natrium klorida (NaCl) yang setara dengan 100 gram unsur natrium. Kadar natrium normal pada serum 310-340 mg/dL. Tingkat konsumsi natrium cenderung sangat tinggi. Tingginya konsumsi natrium di Dunia dan Indonesia disebabkan tingginya konsumsi junk food, sehingga hipertensi merupakan pembunuh paling mematikan (Syafiq, Ahmad et al., 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang responden, sebagian besar ibu mengalami hipertensi gestasional sebanyak 20

orang (52,6%). Ibu yang mengalami hipertensi gestasional dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti keturunan, aktivitas yang berlebihan hingga istirahat yang kurang serta pola asupan nutrisi yang tidak seimbang seperti tingginya konsumsi natrium dan garam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang responden, sebagian besar responden kategori umur tidak Beresiko (20-35) sebanyak 23 orang (60,5%). Dalam usia ini, ibu sering kali mengabaikan kesehatannya karena merasa masih muda sehingga ibu belum mampu menyeimbangkan antara kebutuhan istirahat dengan aktivitas fisik yang berdampak pada tekanan darah yang meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang responden, sebagian besar ibu kategori pendidikan Tinggi (SMA/PT) sebanyak 27 orang (71,1%). Ibu dengan pendidikan tinggi namun mengalami hipertensi gestasional disebabkan masih kurangnya keterpaparan ibu akan masalah yang bisa muncul selama kehamilan seperti hipertensi. Ibu yang berpendidikan tinggi berpatokan bahwa hipertensi hanya bisa terjadi

pada orang berbadan gemuk, atau yang memiliki riwayat hipertensi atau pernah mengalami hipertensi pada garis keturunan saja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang responden, sebagian besar kategori ibu yang bekerja sebanyak 24 orang (63,2%). Pekerjaan yang banyak mengakibatkan pikiran ibu bertambah, selain adanya perubahan hormon, beban pekerjaan juga berdampak psikologis yang cenderung memicu kerja jantung semakin meningkat yang menyebabkan ibu mengalami hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang responden, sebagian besar kategori ibu paritas beresiko sebanyak 25 orang (68,5%). Hal ini disebabkan ibu yang memiliki anak pertama biasanya belum memiliki pengalaman yang cukup dalam memenuhi kebutuhan gizi yang baik selama kehamilannya, sedangkan ibu yang memiliki anak lebih dari tiga, disebabkan kesibukan yang tinggi dalam mengurus anak serta kehamilannya sekarang, sehingga ibu lebih memilih untuk membeli makanan diluar.

Hipertensi adalah suatu kondisi saat nilai tekanan sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg atau nilai tekanan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg. Menurut InaSH (Perhimpunan Hiepertensi Indonesia), Untuk menegakkan diagnosis hipertensi perlu dilakukan pengukuran tekanan darah minimal 2 kali dengan jarak 1 minggu bila tekanan darah kurang dari 160/100 mmHg (Yulanda, 2017).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah dari arteri yang bersifat sistemik alias berlangsung terus-menerus untuk jangka waktu lama. Hipertensi tidak terjadi tiba-tiba, melainkan melalui proses yang cukup lama. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol untuk periode tertentu akan menyebabkan tekanan darah tinggi permanen yang disebut hipertensi (Saragih & Karimah, 2023).

Untuk menentukan terjadi atau tidaknya hipertensi diperlukan setidaknya tiga kali pengukuran tekanan darah pada waktu yang berbeda. Jika dalam tiga kali pengukuran selama interval 2-8 pekan angka tekanan darah tetap tinggi, maka patut dicurigai sebagai hipertensi. Pengecekan retina mata dapat

menjadi cara sederhana untuk membantu menentukan hipertensi pada diri seseorang (Saragih & Karimah, 2023).

Hipertensi dalam pada kehamilan adalah hipertensi yang terjadi saat kehamilan berlangsung dan biasanya pada bulan terakhir kehamilan atau lebih setelah 20 minggu usia kehamilan pada wanita yang sebelumnya normotensif, tekanan darah mencapai nilai 140/90 mmHg, atau kenaikan tekanan sistolik 30 mmHg dan tekanan diastolik 15 mmHg di atas nilai normal (Indriyani & Komala, 2020).

Hipertensi merupakan salah satu masalah medis yang kerap kali muncul selama kehamilan dan dapat menimbulkan komplikasi pada 2-3% kehamilan. Hipertensi pada kehamilan dapat menyebabkan morbiditas/kesakitan pada ibu (termasuk kejang eklamsia, perdarahan otak, edema paru (cairan di dalam paru), gagal ginjal akut, dan penggumpalan/pengentalan darah di dalam pembuluh darah) serta morbiditas pada janin (termasuk pertumbuhan janin terhambat di dalam rahim, kematian janin di dalam rahim, solusio plasenta/ plasenta terlepas dari tempat

melekatnya di rahim, dan kelahiran prematur).

Selain itu, hipertensi pada kehamilan juga masih merupakan sumber utama penyebab kematian pada ibu (V. K. Dewi, 2014).

## 2. Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 orang ibu, sebagian besar ibu yang mengkonsumsi makanan siap saji (junkfood) dengan hipertensi gestasional sebanyak 19 orang (86,4%). Ada hubungan konsumsi makanan siap saji (junk food) terhadap kejadian hipertensi gestasional di Poli Kandungan RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kabupaten Kotabaru ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ). Sejalan dengan penelitian yang menyatakan ada hubungan kebiasaan konsumsi junk food dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo (Samodro et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti, ibu yang memiliki kebiasaan konsumsi junk food rentan mengalami hipertensi dalam kehamilan karena kandungan gizi dalam junkfood yang tidak terstruktur dengan baik, selain itu para produsen/penjual makanan siap saji lebih

mementingkan tampilan dan rasa daripada kandungan gizi serta cara pengolahannya yang menyebabkan makanan siap saji lebih nikmat, rasanya lebih gurih, enak dan menagih serta tampilannya terlihat fresh dan baik. Padahal dalam kandungan junkfood sebagian besar mengandung natrium yang berlebih, lemak jenuh yang tinggi, penyedap rasa, penguat rasa, pewarna makanan, pemanis buatan hingga bahan pengawet.

Perempuan hamil dengan hipertensi dalam kehamilan mempunyai resiko yang tinggi untuk komplikasi yang berat seperti abruptio plasenta, penyakit serebrovaskular, gagal organ, dan koagulasi intravaskular. Preeklampsia dan eklampsia memberi pengaruh buruk pada kesehatan janin yang disebabkan oleh menurunnya perfusi utero plasenta, hipovolemia, vasospasme, dan kerusakan sel endotel pembuluh darah plasenta. Dampak preeklampsia pada janin adalah intratuterine growth restriction (IUGR), oligohidramnion, dan kenaikan morbiditas dan mortalitas janin, secara tidak langsung akibat intratuterine growth restriction, prematuritas,

oligohidramnion, dan solusio plasenta (Alatas, 2019).

Menurut Alatas (2019) terdapat beberapa faktor risiko penyebab hipertensi dalam kehamilan yaitu hamil di usia tua (di atas 35 tahun), obesitas (kegemukan), pengentalan darah saat hamil, berlebihan dalam mengonsumsi kafein, kurang olahraga, mengonsumsi garam berlebihan, merokok, kebiasaan mengonsumsi minuman alkohol, stres berlebihan, kurangnya asupan nutrisi, memiliki riwayat hipertensi kronis, mengidap gangguan ginjal dan faktor genetik. Nutrisi yang kurang tepat merupakan salah satu faktor risiko penyebab hipertensi dalam kehamilan. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi garam yang biasa terkandung dalam makanan siap saji dapat mengakibatkan hipertensi sering terjadi pada ibu hamil sehingga kebiasaan nutrisi yang adekuat dapat menghindarkan ibu dari gangguan hipertensi (Alatas, 2019).

Junk food adalah termasuk makanan yang tidak sehat karena memiliki jumlah lemak yang tinggi dan memiliki sedikit nutrisi,

biasanya Junk food identik dengan makan siap saji atau instan. World Health Organization dibawah naungan PBB secara serius membahas mengenai buruknya makanan Junk food ini dan organisasi tersebut mengelompokkan 9 golongan yang termasuk dalam jenis Junk food yaitu makanan kaleng, makanan gorengan, makanan daging yang diproses, mie instant, makanan yang dibakar atau dipanggang, makanan asinan, makanan manisan kering, makanan manis beku, makanan dengan daging lemak dan jeroan. Makanan Junk food mungkin lebih banyak efek negatifnya namun bukan berarti tidak boleh memakan jenis Junk food namun dalam memakannya dibatasi 2 atau 3 kali dalam seminggu (Anisa et al., 2017).

Junk food mengandung sejumlah besar natrium yang dapat meningkatkan volume darah di dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi (hipertensi).

## Daftar Pustaka

- Alatas, H. (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i2.4169>
- Anisa, A. F., Darozat, A., Aliyudin, A., Maharani, A., Fauzan, A. I., Fahmi, B. A., Budiarti, C., Ratnasari, D., N, D. F., & Hamim, E. A. (2017). Permasalahan Gizi Masyarakat dan Upaya Perbaikannya. *Gizi Masyarakat*, 40.
- Atika, P. (2019). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Cahyaning Pratiwi, D., Jaha Baba, K., Ema Rifani, L., Anggun Ningtyas, M., STIKes Surya Mitra Husada Kediri, D., & STIKes Surya Mitra Husada Kediri, M. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.30994/JCEH.V1I1.3>
- Dewi, N. A. T. (2016). *Patologi dan Patofisiologi Kebidanan* (J. Budi (ed.); Cetakan,No). Nuha Medika.
- Dewi, V. K. (2014). Hubungan Obesitas dan Riwayat Hipertensi dengan Kejadian Preeklamsi di Puskesmas Rawat Inap Danau Panggang. *Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin*, 1(2).
- Fatimah, N. I. (2017). *Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tongauna Kabupaten Konawe Provinsi Sulawesi Tenggara*. Poltekkes Kemenkes Kendari.

- Fauzia, F. R., & Nuryani, D. (2018). *KONSUMSI JUNKFOOD BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN KEGEMUKAN PADA SISWI DI BANTUL SELAMA PANDEMI COVID-19 | TEMU ILMIAH NASIONAL PERSAGI*. Prosiding TEMU ILMIAH NASIONAL PERSAGI. <https://tin.persagi.org/index.php/tin/article/view/57>
- Indriyani, Y. W. I., & Komala, G. M. (2020). PENGARUH PEMBERIAN LABU SIAM BERIMPLIKASI TERHADAP TEKANAN DARAH IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MAJA KABUPATEN MAJALENGKA. *Journal of Midwifery Care*, 1(1). <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.191>
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kemenkes RI.
- Khairoh, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. CV. Jakad Publishing.
- Pamelia, I., Kesehatan, D. P., Perilaku, I., & Kesehatan, F. (2018). PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 144–153. <https://doi.org/10.19184/IKESMA.V14I2.10459>
- Prawiroharjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.
- Samodro, P., Prastowo, A., Zulfannisa, N. H., & Wahyuni, N. (2020). Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Metabolik Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *JURNAL NUTRISIA*, 21(2). <https://doi.org/10.29238/jnutri.v21i2.187>
- Saragih, M., & Karimah, I. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP HIPERTENSI PADA DEWASA MUDA. *Jurnal Ners*, 7(1). <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.14077>
- Sari, F. N., Yani, & Sastrini, Y. E. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pasundan Samarinda. *Caritas Et Fraternitas: Jurnal Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.52841/cefjk.v2i1.362>
- Sukfitrianty, S., Aswadi, A., & Lagu, A. M. H. (2016). Faktor Risiko Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Hikmah Kota Makassar. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*. <https://doi.org/10.24252/AS.V8I1.2086>
- Syafiq, Ahmad, et. a., Setiarini, A., Utari, D. M., Achadi, E. L., Fatmah, K., Sartika, R. A. D., Fikawati, S., Pujonarti, S. A., Sudiarti, T., & Triyanti, H. Y. (2016). Gizi dan kesehatan masyarakat. In *Jakarta: Raja Grafindo Persada*.
- Yulanda, G. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1).