

Abstrak

HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Naflah Faihaa' Salsabiila, Atikah Proverawati, Izka Sofiyaa Wahyurin

Latar Belakang: Tekanan darah tinggi tidak hanya terjadi pada lanjut usia, namun juga terjadi pada usia yang lebih muda, termasuk mahasiswa. Kondisi tersebut berisiko menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius di kemudian hari. Tekanan darah tinggi pada mahasiswa sering dikaitkan dengan faktor gaya hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 92 orang mahasiswa aktif S1 Universitas Jenderal Soedirman, berusia 19 – 24 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive propotional sampling*. Data tekanan darah diperoleh dari pengukuran langsung menggunakan tensimeter digital. Data pola konsumsi *fast food* diperoleh menggunakan FFQ dan data aktivitas fisik diperoleh menggunakan IPAQ-SF. Analisis data menggunakan uji *Likelihood Ratio*.

Hasil Penelitian: Terdapat 51,1% mahasiswa dengan pola konsumsi *fast food* sering, 57,6% mahasiswa memiliki aktivitas fisik sedang, dan 67,4% mahasiswa memiliki tekanan darah normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi *fast food* dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,045$), namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,886$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman. Namun, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman.

Kata kunci: aktivitas fisik, dewasa muda, mahasiswa, pola konsumsi *fast food*, tekanan darah.

Abstract

RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNES AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE IN STUDENTS OF JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY

Naflah Faihaa' Salsabiila, Atikah Proverawati, Izka Sofiyya Wahyurin

Background: High blood pressure is not only prevalent among the elderly, but also observed in younger age groups, including college students. This condition can lead to more serious health problems in later life. High blood pressure in college students is frequently associated with unhealthy lifestyle factors. Therefore, this study aimed to determine the relationship between fast food consumption patterns and physical activity with blood pressure among students at Jenderal Soedirman University.

Methodology: This study used a cross-sectional design. The sample consisted of 92 active undergraduate students from Jenderal Soedirman University, aged 19 – 24 tahun. Purposive proportional sampling technique was used for sample selection. Blood pressure data were collected from direct measurements using a digital tensimeter. Fast food consumption pattern data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), and physical activity data were collected using the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF). Data were analyzed using the Likelihood Ratio test.

Results: The study revealed that 51,1% of college students had frequent fast food consumption patterns, 57,6% had moderate physical activity, and 67,4% had normal blood pressure. There was a significant relationship between fast food consumption patterns with blood pressure (p -value = 0,045). However, there was no significant relationship between physical activity with blood pressure (p -value = 0,886).

Conclusion: There was a relationship between fast food consumption patterns with blood pressure in students at Jenderal Soedirman University. However, no relationship was found between physical activity with blood pressure in students at Jenderal Soedirman University.

Keywords: blood pressure, college students, fast food consumption patterns, physical activity, young adult