



POLA KONSUMSI JUNK FOOD DAN SOFT DRINK SEBAGAI FAKTOR RESIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR HIPERTENSI PADA REMAJA

Hetty Gustina Simamora^{1*}, Serlina Silalahi¹, Maria Pujiastuti², Hotmariana Lumban Gaol¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia

²Poltekkes Palangka Raya, Jalan George Obos No.30, Jl. George Obos No. 30, 32, Menteng, Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111, Indonesia

*hettysimamora628@gmail.com

ABSTRAK

Pola konsumsi merupakan kebiasaan makan perorangan yang terkait tentang jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang di konsumsi dalam sehari. Dampak yang diakibatkan jika mengkonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan akan meyebabkan masalah kesehatan. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui Gambaran Pola Konsumsi Junk Food Dan Soft Drink Sebagai Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi Pada Remaja di SMP Swasta Budhi Dharma. Penelitian ini menggunakan metode deskripsi. sampel dalam penelitian berdasarkan rumus Slovin berjumlah 68 orang dengan menggunakan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur pola konsumsi makanan junkfood dan softdrink tersebut dengan menggunakan Food frequency questionnaire dan untuk pengumpulan data mengenai resiko penyakit tidak menular (Hipertensi) dilakukan dengan cara mengukur langsung tekanan darah di arteri responden menggunakan alat Sphygmomanometer. Hasil penelitian dengan jumlah sampel 68 responden dari jenis makanan Junk food yang sering dikonsumsi mayoritas gorengan sejumlah 40 responden dengan presentase 58,8% dan minoritas pizza sejumlah 1 responden dengan presentase 1,5%. Dari jenis konsumsi Soft Drink Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 mayoritas remaja lebih sering mengkonsumsi soft drink jenis fanta sejumlah 35 responden dengan presentase 51,5% dan minoritas remaja jarang mengkonsumsi soft drink jenis pocarisweet, kopi susu, pulpy sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8% dan berdasarkan dari tingkat tekanan darah pada remaja dengan kategori optimal mayoritas sejumlah 43 responden dengan presentasi 63,2%, dan minoritas dengan kategori prahipertensi sejumlah 3 responden dengan presentase 4,4%.

Kata kunci: hipertensi; junk food; soft drink; pola konsumsi; remaja

JUNK FOOD AND SOFT DRINK CONSUMPTION PATTERNS AS RISK FACTORS FOR NON-COMMUNICABLE DISEASES OF HYPERTENSION IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Consumption patterns are individual eating habits related to the amount, frequency and type of food consumed in a day. The impact that results from consuming excessive amounts of food will cause health problems. The aim of the research is to determine the description of junk food and soft drink consumption patterns as risk factors for non-communicable diseases, hypertension in adolescents at Budhi Dharma Private Middle School. This research uses a description method. The sample in the research based on the Slovin formula was 68 people using a sampling technique, namely simple random sampling. The measuring tool used to measure consumption patterns of junk food and soft drinks was a Food Frequency Questionnaire and to collect data regarding the risk of non-communicable diseases (Hypertension) was done by directly measuring the blood pressure in the respondent's arteries using a Sphygmomanometer. The results of research with a sample size of 68 respondents from the type of junk food that is often consumed, the majority are fried food, 40 respondents with a percentage of 58.8% and the minority pizza is 1 respondent with a percentage of 1.5%. From the type of soft drink consumption by teenagers at Budi Dharma Balige Middle School in 2024, the majority of teenagers more often consume fanta soft drinks, 35 respondents with a percentage of 51.5% and a minority of teenagers rarely consume soft drinks such as pocarisweet, coffee milk, pulpy, 8 respondents with a percentage of 11.8% and based on blood pressure levels in adolescents with the optimal category, the majority being 43 respondents with a presentation of 63.2%, and the minority in the prehypertension category being 3 respondents with a percentage 4.4%.

Keywords: adolescents; consumption patterns; hypertension; junk food; soft drink

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin modern ini, menyebabkan peningkatan secara global penyakit tidak menular yaitu salah satunya penyakit hipertensi dan penyakit hipertensi ini merupakan salah satu penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Gangguan sistem peredaran darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg merupakan definisi hipertensi dan penyakit hipertensi ini kerap sekali disebut penyakit the silent killer sebab penyakit ini tanpa memberikan gejala dan keluhan serta penderitanya jarang menyadarinya. Pada umumnya penyakit hipertensi sering terjadi pada orang tua, tetapi berdasarkan hasil penelitian banyak penelitian menunjukkan bahwa penyakit hipertensi ini dapat terjadi juga pada remaja.

Dalam penelitian Sinaiko et al. (1989) menjelaskan bahwa sebesar 4,2% anak di usia 10-15 tahun mengalami tekanan darah tinggi. Dan menurut data Riskesdas 2013 menjelaskan bahwa sebesar 8,7% penderita tekanan darah tinggi di usia 15-24 tahun, dan presentase angka ini meningkat menjadi 13,2% dan berdasarkan data Riskeddas tahun 2018 penderita hipertensi di usia 18-24 tahun. Berdasarkan data Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan di provinsi Sumatera Utara prevalensi penyakit hipertensi, antara 5,52% dari jumlah masyarakat di daerah tersebut. Skala hipertensi pada masyarakat yang berusia 18 tahun ke atas, berdasarkan Kabupaten/Kota, untuk di Kabupaten Karo sebanyak 8,21%, di Sibolga dengan prevalensi 7,85%. Dan kota Medan memiliki skala prevelansi sebesar 4,97%. Prevelansi teratas ditemukan pada kelompok umur 65-74 tahun, yaitu sebanyak 18,07%. Berdasarkan dari jenis kelamin, prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, yaitu dengan presentase sebesar 7,2% serta 3,79%. Dan berdasarkan dari wilayah, prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan lebih tinggi dibandingkan dengan pedesaan, dengan presentase sebesar 5,84% dan 5,14% (Balitbangkes Kemenkes RI, 2019) (Permata Sari Lubis et al., 2022).

Menurut Butch (2011) menjelaskan di usia remaja yang sudah memiliki riwayat tekanan darah tinggi dapat meningkatkan risiko hipertensi di usia dewasa dan juga dapat menderita komplikasi penyakit yang ditimbulkan oleh hipertensi. Faktor terjadinya resiko hipertensi dibedakan menjadi dua klasifikasi yaitu yang pertama faktor resiko yang dapat diubah dan yang kedua faktor resiko yang tidak dapat diubah. Beberapa faktor resiko yang dapat diubah yaitu kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen sedangkan faktor resiko hipertensi yang tidak dapat diubah atau dikontrol yaitu umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (Kemenkes RI, 2014).

Majunya perkembangan dunia kesehatan tidak berjalan beriringan dengan perilaku sehat dari masyarakat. Pada saat ini pola hidup remaja mengalami pergesaran, yang salah satunya ditandai dengan para remaja sangat senang mengonsumsi fast food atau junk food. Dan selain itu juga makanan fast food rasanya yang enak sesuai dengan selera remaja, pelayanan pada restoran fast food ini cepat, harga terjangkau dan mudah ditemukan, sehingga remaja gemar mengonsumsi makanan fast food. Remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat mengakibatkan dampak negatif pada peningkatan nutrisi. Seperti yang kita ketahui, makanan cepat saji memiliki rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, serta folat, tetapi tinggi kalori, lemak, gula, dan natrium (Widyastuti, 2018). Dengan mengonsumsi terlalu berlebih memakan makanan yang tidak sehat mengakibatkan diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, dan kanker (Nugroho & Hikmah, 2020).

Pada umumnya makanan cepat saji sangat terkenal dengan rasa gurihnya memiliki kandungan natrium yang tinggi. Karena natrium yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah meningkat sebagai akibat dari volume darah yang lebih besar yang dihasilkan oleh tubuh (Arya et al., 2013). Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat (Mihrete, 2012) menjelaskan bahwa makan makanan cepat saji 2-3 kali per minggu dapat menyebabkan terjadinya hipertensi (Setyaningsih & Manikam, 2021) dan berdasarkan penelitian oleh Sumarni et al., di tahun 2015 menjelaskan bahwa konsumsi junk food dengan frekuensi

sering memiliki 4,083 kali risiko lebih besar terhadap kejadian hipertensi dibandingkan dengan konsumsi junk food jarang (Sumarni et al., 2015). Dan hasil dari penelitian di Amerika juga menjelaskan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food dengan frekuensi 2-3 kali per minggu dapat mengakibatkan hipertensi (Mihrete, 2012) (Nur, 2021). Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran pola drink resiko penyakit tidak menular konsumsi junk food dan soft hipertensi Pada Remaja di SMP Swasta Budhi Dharma“

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/siswi SMP Budi Dharma Balige yang berjumlah 210 siswa dari kelas X - XI. Dan jumlah sampel dalam penelitian berdasarkan rumus Slovin berjumlah 68 orang dengan menggunakan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur pola konsumsi makanan junkfood dan softdrink tersebut dengan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dengan menanyakan makanan yang dikonsumsi responden selama 1x24 jam dan untuk pengumpulan data mengenai resiko penyakit tidak menular (Hipertensi) dilakukan dengan cara mengukur langsung tekanan darah di arteri kepada reseponden menggunakan alat Sphygmomanometer. Setelah mendapatkan data primer dan sekunder maka data tersebut akan dianalisis secara univariat untuk mengetahui gambaran setiap variabel dalam penelitian. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Budi Dharma Balige dengan waktu penelitian dilakukan di bulan April-Mei 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografi yang diperoleh berdasarkan kategori Jenis Kelamin, Usia pada Remaja SMP Swasta Budi Dharma Tahun 2024 mayoritas berjenis kelamin laki-laki sejumlah 29 responden dengan persentasi 42,6% dan minoritas berjenis kelamin perempuan sejumlah 39 responden dengan presentasi 57,4% Dan berdasarkan kategor dari i usia pada usia 14 tahun sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, usia 12 tahun sejumlah 33 responden dengan presentase 48,5% , dan usia 13 tahun sejumlah 22 responden dengan presentase 32,4%, dan pada usia 15 tahun berjumlah 1 responden dengan presentase 1,5%. Berdasarkan pola konsumsi remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 diperoleh bahwa remaja tersebut mengkonsumsi jenis makanan seperti *Fried Chiken* (Ayam goreng krispi), *French Fries* (Kentang goreng), Gorengan, Mie Instant, *Hot Dog*, *Chiken Nugget*, *Beef Steak*, Pizza, Spaghetti, Donat dengan frekuensi dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan. Hasil ini dapat di lihat di tabel 1.

Tabel 1.

Distribusi Jenis Pola Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024

Jenis makanan Junk Food	Tidak pernah		Jarang		Sering	
	f	%	f	%	f	%
<i>Fried Chiken</i> (Ayam Goreng Krispi)	10	14.7	40	58.8	20	29.4
<i>French Fries</i> (Kentang Goreng)	53	77.9	13	19.1	2	2.9
Gorengan	7	10.3	20	29.4	40	58.8
Mie Instant	48	70.6	14	20.6	6	8.8
<i>Hot Dog</i>	27	39.7	34	50.0	7	10.3
<i>Chiken Nugget</i>	34	50.0	21	30.9	14	20.6
<i>Beef Steak</i>	58	85.3	8	11.8	2	2.9
Pizza	54	79.4	13	19.1	1	1.5
Spaghetti	56	82.4	10	14.7	2	2.9
Donat	33	48.5	17	25.0	16	23.5

Menurut tabel distribusi berdasarkan jenis konsumsi *Junk Food* Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 diperoleh hasil jenis makanan *Junk food* yang sering dikonsumsi ialah *Fried chicken* (ayam goreng krispi) sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, *French fries* (kentang goreng) sejumlah 2 responden dengan presentase 2,9%, Gorengan sejumlah 40 responden dengan presentase 58,8%, Mie

instant sejumlah 6 responden dengan presentase 8,8%, *Hot dog* sejumlah 7 responden dengan presentase (10,3%), *Chicken nungget* sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, *Beef steak* sejumlah 2 responden dengan presentase 2,9%, *Pizza* sejumlah 1 responden dengan presentase 1,5%, *Spaghetti* sejumlah 2 responden dengan presentase 2,9%, *Donat* sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi *Junk Food* Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024

Fried Chiken (Ayam Goreng Krispi)	Frekuensi <i>Junk Food</i>					
	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	30	44,1	25	36,8	13	19,1
karbohidrat	37	54,4	22	32,3	9	13,2
Protein	28	41,1	23	33,9	17	25
Lemak	26	38,2	31	45,5	11	16,1
Vitamin	18	26,5	30	44,1	20	29,4
Mineral	31	45,5	25	36,8	12	17,6
<i>French Fries</i> (kentang goreng)	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	38	55,9	18	26,5	12	17,6
karbohidrat	23	33,8	17	25,0	28	41,2
Protein	36	52,9	26	38,2	6	8,8
Lemak	28	41,2	31	45,6	9	13,2
Vitamin	15	22,1	41	60,3	12	17,6
Mineral	12	17,6	46	67,6	10	14,7
Gorengan	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	32	47,1	30	44,1	6	8,8
karbohidrat	22	32,4	25	36,8	21	30,9
Protein	17	25,4	17	25,0	14	20,6
Lemak	20	29,4	37	54,4	11	16,2
Vitamin	18	26,5	35	51,5	15	22,1
Mineral	12	17,6	47	69,1	9	13,2
Mie Instant	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	18	26,5	40	58,8	10	14,7
karbohidrat	20	29,4	34	50,0	14	20,6
Protein	19	27,9	38	55,9	11	16,2
Lemak	28	41,2	33	48,5	7	10,3
Vitamin	19	27,9	39	54,4	10	14,7
Mineral	15	22,1	44	64,7	9	13,2
<i>Hot Dog</i>	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	15	22,1	47	69,1	6	8,8
karbohidrat	23	33,8	30	44,1	15	22,1
Protein	25	36,8	26	38,2	17	25,0
Lemak	26	38,2	27	39,7	15	22,1
Vitamin	11	16,2	43	63,2	14	20,6
Mineral	9	13,2	54	79,4	5	7,4
<i>Chicken nugget</i>	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	17	25,0	46	67,6	5	7,4
karbohidrat	16	23,5	35	51,5	17	25,0
Protein	25	36,8	26	38,2	17	25,0
Lemak	15	22,1	36	52,9	17	25,0

Fried Chiken (Ayam Goreng Krispi)	Frekuensi Junk Food					
	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Vitamin	13	19,1	40	58,8	15	22,1
Mineral	8	11,8	53	77,9	7	10,3
<i>Beef steak</i>	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	15	22,1	48	70,6	5	7,4
karbohidrat	15	22,1	41	60,3	12	17,6
Protein	15	22,1	33	48,5	20	29,4
Lemak	19	27,9	39	57,4	10	14,7
Vitamin	14	20,6	40	58,8	14	20,6
Mineral	11	16,2	48	70,6	9	13,2
<i>Pizza</i>	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	17	25	40	58,8	12	17,6
karbohidrat	30	44,1	23	33,8	16	23,5
Protein	19	28	38	55,9	9	13,2
Lemak	17	25,0	32	47,1	19	27,9
Vitamin	14	20,6	30	44,1	24	35,3
Mineral	8	11,8	50	73,5	10	14,7
<i>Spagethi</i>	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	14	20,6	50	73,5	4	5,9
karbohidrat	16	23,5	39	57,4	13	19,1
Protein	14	20,6	45	66,2	9	13,2
Lemak	19	27,9	35	51,5	14	20,6
Vitamin	13	19,1	37	54,4	18	26,5
Mineral	10	14,7	50	73,5	8	11,8
<i>Donat</i>	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	17	25,0	44	64,7	7	10,3
karbohidrat	24	33,3	29	42,6	14	20,6
Protein	21	30,9	36	52,9	11	16,2
Lemak	21	30,9	38	55,9	10	14,7
Vitamin	11	16,2	43	63,2	14	20,6
Mineral	14	20,6	43	63,2	11	16,2

Hasil penelitian dari tabel diatas berdasarkan pola frekuensi konsumsi *Junk Food* Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 mendapatkan hasil kategori cukup dimulai dari konsumsi *Fried chiken* (ayam goreng krispi) kalori cukup sejumlah 33 responden dengan presentase 48,5%, karbohidrat sejumlah 37 responden dengan presentase 54,4%, protein sejumlah 28 responden dengan presentase 29,4%, lemak sejumlah 26 responden dengan presentase 38,2%, vitamin sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, mineral sejumlah 31 responden dengan presentase 45,5%, *French fries* (kentang goreng) kalori cukup sejumlah 38 responden dengan presentase 55,9%, karbohidrat sejumlah 23 responden dengan presentase 33,8%, protein sejumlah 36 responden dengan presentase 52,9%, lemak sejumlah 28 responden dengan presentase 41,2%, vitamin sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, mineral sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Gorengan kalori cukup sejumlah 32 responden dengan presentase 47,1%, karbohidrat sejumlah 22 responden dengan presentase 32,4%, protein sejumlah 17 responden dengan presentase 54,4%, lemak sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, vitamin sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, mineral sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Mie instant kalori cukup sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, karbohidrat sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, protein sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, lemak sejumlah 28 responden dengan presentase 41,2%, vitamin sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, mineral sejumlah 15

responden dengan presentase 22,1%, *Hot dog* kalori cukup sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, karbohidrat sejumlah 23 responden dengan presentase 33,8%, protein sejumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, lemak sejumlah 26 responden dengan presentase 38,2%, vitamin sejumlah 11 responden dengan presentase 16,2%, mineral sejumlah 9 responden dengan presentase 13,2%), *Chicken nugget* kalori cukup sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 25 responden dengan presentase 6,8%, lemak sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, vitamin sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, mineral sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, *Beef steak* kalori cukup sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, karbohidrat sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, protein sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, lemak sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, vitamin sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, mineral sejumlah 11 responden dengan presentase 16,2%, *Pizza* kalori cukup sejumlah 17 responden dengan presentase 25%, karbohidrat sejumlah 30 responden dengan presentase 44,1%, protein sejumlah 19 responden dengan presentase 28%, lemak sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, vitamin sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, mineral sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, *Spaghetti* kalori cukup sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, lemak sejumlah 19 responden dengan presentase 27,6%, vitamin sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, mineral sejumlah 10 responden dengan presentase 14,7%, *Donat* kalori cukup sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, karbohidrat sejumlah 24 responden dengan presentase 33,3%, protein sejumlah 21 responden dengan presentase 30,9%, lemak sejumlah 21 responden dengan presentase 30,9%, vitamin sejumlah 11 responden dengan presentase 16,2%, mineral sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%.

Tabel 3.

Distribusi Jumlah Pola Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024

Jumlah <i>Junk Food</i>	Cukup		kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	35	51,5%	23	33,8%	8	11,8%
karbohidrat	27	39,7%	25	36,7%	18	26,5%
Protein	30	44,1%	26	38,2%	12	17,6%
Lemak	24	35,3%	42	61,8%	2	2,9%
Vitamin	14	20,6%	34	50,0%	20	29,4%
Mineral	18	26,5%	36	52,9%	14	20,6%
Air	11	16,2%	40	58,8%	17	25,0%

Hasil penelitian berdasarkan jumlah pola konsumsi *Junk Food* Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 menunjukkan yang dimulai dari kategori cukup, kurang dan lebih dengan hasil yang berbeda. Untuk kalori dimulai dengan kategori cukup sejumlah 35 responden dengan presentase 51,5%, kurang sejumlah 23 responden (33,8%), lebih sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, Pada karbohidrat berada pada kategori cukup sejumlah 27 responden dengan presentase 39,7%, kurang sejumlah 25 responden dengan presentase 36,7%, lebih sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, Pada Protein dengan kategori cukup sejumlah 30 responden dengan presentase 44,1%, kurang sejumlah 26 responden dengan presentase 38,2%, lebih sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Pada lemak kategori cukup sejumlah 24 responden dengan presentase 35,3%, kurang sejumlah 42 responden dengan presentase 61,8%, lebih sejumlah 2 responden dengan presentase 2,9%, Pada vitamin dengan kategori cukup sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, kurang sejumlah 34 responden dengan presentase 50,0%, lebih sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, Pada mineral kategori cukup sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, kurang sejumlah 36 responden dengan presentase 52,9%, lebih sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, Pada air kategori cukup sejumlah 11 responden dengan presentase 16,2% , kurang sejumlah 40 responden dengan presentase 58,8%, lebih sejumlah 17 responden dengan

presentase 25,0%.

Tabel 4.

Distribusi Jenis Pola Konsumsi *Soft Drink* Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024

Jenis Minuman <i>Soft Drink</i>	Tidak pernah		Jarang		Sering	
	f	%	f	%	f	%
Coca-Cola	7	10.3	23	33.8	38	55.9
Maizone	29	42.6	8	11.8	31	45.6
Sprite	24	35.3	11	16.2	33	48.5
Fanta	20	29.4	13	19.1	35	51.5
Pocari Sweat	8	11.8	36	52.9	24	35.3
Kopi Susu	8	11.8	44	64.7	16	23.5
Pulpy	8	11.8	24	35.3	36	52.9
Frutea	12	17.6	44	64.7	12	17.6
Pop Ice	10	14.7	30	44.1	28	41.2
Pepsi	45	66.2	19	27.9	4	5.9

Tabel 4 menjelaskan bahwa distribusi jenis konsumsi *Soft Drink* Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 mayoritas remaja lebih sering mengkonsumsi *soft drink* jenis maizone sejumlah 31 responden dengan presentasi 45,6%, sprite sejumlah 33 reseponden dengan presentase 48,5% dan fanta sejumlah 35 responden dengan presentase 51,5% dan minoritas remaja jarang mengkonsumsi *soft drink* jenis pocarisweet sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, kopi susu berjumlah 8 responden dengan presentasi 11,8% dan pulpy sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%.

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi *Soft Drink* Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024.

Coca-cola	Frekuensi <i>Soft Drink</i>					
	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	16	23,5	48	70,6	4	5,9
karbohidrat	25	36,8	34	50,0	9	13,2
Protein	20	29,4	27	39,7	21	30,9
Lemak	20	29,4	38	55,9	10	14,7
Vitamin	12	17,6	41	60,3	15	22,1
Mineral	9	13,2	49	72,1	10	14,7
Air	12	17,6	41	60,3	15	22,1
Maizone	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	15	22,1	46	67,6	7	10,3
karbohidrat	16	23,5	48	70,6	4	5,9
Protein	13	19,1	40	58,8	15	22,1
Lemak	13	19,1	38	55,9	17	25,0
Vitamin	2	2,9	46	67,6	20	29,4
Mineral	7	10,3	47	69,1	14	20,6
Air	12	17,6	35	51,5	21	30,9
Sprite	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	15	22,1	42	61,8	11	16,2
karbohidrat	22	32,4	40	58,8	6	8,8
Protein	17	25,0	25	36,8	26	38,2
Lemak	25	36,8	31	45,6	12	17,6
Vitamin	8	11,8	40	58,8	20	29,4
Mineral	16	23,5	31	45,6	21	30,9
Air	11	16,2	39	57,4	18	26,5
Fanta	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%

Coca-cola	Frekuensi <i>Soft Drink</i>					
	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	25	36,8	38	55,9	5	7,4
karbohidrat	16	23,5	23	33,8	29	42,6
Protein	29	42,6	19	27,9	20	29,4
Lemak	10	14,7	47	69,1	11	16,2
Vitamin	16	23,5	33	48,5	19	27,9
Mineral	20	29,4	30	44,1	18	26,5
Air	19	27,9	35	51,5	14	20,6
Pocari sweat	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	8	11,8	57	83,8	3	4,4
karbohidrat	26	38,2	31	45,6	11	16,2
Protein	29	42,6	24	35,3	15	22,1
Lemak	16	23,5	37	54,4	15	22,1
Vitamin	15	22,1	34	50,0	19	27,9
Mineral	8	11,8	52	76,5	8	11,8
Air	12	17,6	42	61,8	14	20,6
Kopi susu	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	38	55,9	18	26,5	12	17,6
karbohidrat	23	33,8	17	25,0	28	41,2
Protein	36	52,9	26	38,2	6	8,8
Lemak	28	41,2	31	45,6	9	13,2
Vitamin	15	22,1	41	60,3	12	17,6
Mineral	19	27,9	39	57,4	10	14,7
Air	27	39,7	14	20,6	27	39,7
Pulpy	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	15	22,1	46	67,6	7	10,3
karbohidrat	12	17,6	37	54,4	19	27,9
Protein	22	32,4	32	47,1	14	20,6
Lemak	35	51,5	21	30,9	12	17,6
Vitamin	17	25,0	35	51,5	16	23,5
Mineral	12	17,6	44	64,7	12	17,6
Air	17	25,0	25	36,8	26	38,2
Frutea	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	20	29,4	41	60,3	7	10,3
karbohidrat	16	23,5	33	48,5	19	27,9
Protein	24	35,3	25	36,8	19	27,9
Lemak	21	30,9	32	47,1	15	22,1
Vitamin	18	26,5	37	54,4	13	19,1
Mineral	16	23,5	38	55,9	14	20,6
Air	20	29,4	27	39,7	21	30,9
Pop ice	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	35	51,5	24	35,3	9	13,2
karbohidrat	30	44,1	22	32,4	16	23,5
Protein	34	50,0	22	32,4	12	17,6
Lemak	13	19,1	49	72,1	6	8,8
Vitamin	20	29,4	39	57,4	9	13,2
Mineral	15	22,1	47	69,1	6	8,8
Air	19	27,9	24	35,3	25	36,8
Pepsi	Cukup		Kurang		Lebih	

Coca-cola	Frekuensi <i>Soft Drink</i>					
	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	21	30,9	41	60,3	6	8,8
karbohidrat	30	44,1	26	38,2	12	17,6
Protein	34	50,0	20	29,4	14	20,6
Lemak	25	36,8	33	48,5	10	14,7
Vitamin	18	26,5	36	52,9	14	20,6
Mineral	14	20,6	49	72,1	5	7,4
Air	17	25,0	33	48,5	18	26,5

Menurut Tabel 5 Pola Frekuensi Konsumsi *Soft drink* Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 mendapatkan hasil kategori cukup dimulai dari konsumsi minuman coca-cola kalori cukup sejumlah 16 responden dengan presentasi 23,5%, karbohidrat sejumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, protein sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, lemak sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, vitamin sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, mineral sejumlah 9 responden dengan presentase 13,2%, air sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Maizone kalori cukup sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, lemak sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, vitamin sejumlah 2 responden dengan presentase 2,9%, mineral sejumlah 7 responden dengan presentase 10,3%, air sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Sprite kalori cukup sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, karbohidrat sejumlah 22 responden dengan presentase 32,4%, protein sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, lemak sejumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, vitamin sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8% , mineral sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, air sejumlah 11 responden dengan presentase 16,2% , Fanta kalori cukup sejumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 29 responden dengan presentase 42,6%, lemak sejumlah 10 responden dengan presentase 14,7%, vitamin sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, mineral sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, air sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, Pocari sweat kalori cukup sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, karbohidrat sejumlah 26 responden dengan presentase 38,2%, protein sejumlah 29 responden dengan presentase 42,6%, lemak sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, vitamin sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, mineral sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, air sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Kopi susu kalori cukup sejumlah 38 responden dengan presentase 55,9%, karbohidrat sejumlah 23 responden dengan presentase 33,8%, protein sejumlah 36 responden dengan presentase 52,9%, lemak sejumlah 28 responden dengan presentase 41,2%, vitamin sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, mineral sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, air sejumlah 27 responden dengan presentase 39,7%, Pulpy kalori cukup sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, karbohidrat sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, protein sejumlah 22 responden dengan presentase 32,4%, lemak sejumlah 35 responden dengan presentase 51,5%, vitamin sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, mineral sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, air sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, Frutea kalori cukup sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 24 responden dengan presentase 35,3%, lemak sejumlah 21 responden dengan presentase 30,9%, vitamin sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, mineral sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, air sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, Pop ice kalori cukup sejumlah 35 responden dengan presentase 51,5%, karbohidrat sejumlah 30 responden dengan presentase 44,1%, protein sejumlah 34 responden dengan presentase 50,0%, lemak sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, vitamin sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, mineral sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, air sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, Pepsi kalori cukup sejumlah 21 responden dengan presentase 30,9%, karbohidrat sejumlah 30 responden dengan presentase 44,1, protein

sejumlah 34 responden dengan presentase 50,0%, lemak sejumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, vitamin sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%), mineral sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, air sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%.

Tabel 6.
Distribusi Jumlah Pola Konsumsi Soft Drink Pada Remaja *Soft Drink* Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024

Jumlah <i>Drink</i>	<i>Soft</i>	Cukup		kurang		Lebih	
		f	%	f	%	f	%
Kalori		33	48,5%	21	30,1%	14	20,6%
karbohidrat		21	30,9%	36	52,9%	11	16,2%
Protein		25	36,8%	28	41,2%	15	22,1%
Lemak		19	27,9%	35	51,5%	14	20,6%
Vitamin		13	19,1%	39	57,4%	16	23,5%
Mineral		18	26,5%	42	61,8%	8	11,8%
Air		9	13,2%	32	47,1%	27	39,7%

Menurut tabel 6 dijelaskan bahwa jumlah pola konsumsi *Soft Drink* pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 berada dari kategori cukup, kurang dan lebih dengan hasil yang berbeda. Untuk kandungan kalori dari *soft drink* tersebut berjumlah 33 responden dengan presentase 48,5%, kurang berjumlah 21 responden dengan presentase 42,6%, lebih berjumlah 14 responden dengan presentase 8,8%, kandungan karbohidrat berada pada kategori cukup berjumlah 21 responden dengan presentase 30,9%, kurang berjumlah 36 responden dengan presentase 52,9%, lebih berjumlah 11 responden dengan presentase 16,2%, Protein dengan kategori cukup berjumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, kurang berjumlah 28 responden dengan presentase 41,2%, lebih berjumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, lemak kategori cukup berjumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, kurang berjumlah 35 responden dengan presentase 51,5%, lebih berjumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, vitamin dengan kategori cukup berjumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, kurang berjumlah 39 responden dengan presentase 57,4% , lebih sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, Pada mineral kategori cukup berjumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, kurang berjumlah 42 responden dengan presentase 61,8% , lebih berjumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, kandungan air kategori cukup berjumlah 9 responden dengan presentase 13,2%, kurang berjumlah 32 responden dengan presentase 47,1%, lebih berjumlah 27 responden dengan presentase 39,7%.

Tabel 7.
Distribusi frekuensi Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024

Kategori	f	%
Optimal	43	63,2%
Normal	22	32,4%
Prahipertensi	3	4,4%

Menurut tabel diatas diperoleh data dari 68 responden dijelaskan bahwa tingkat tekanan darah pada remaja dengan kategori optimal sejumlah 43 responden dengan presentasi 63,2%, siswa dengan kategori normal sejumlah 22 responden dengan presentase 32,4%, siswa dengan kategori prahipertensi sejumlah 3 responden dengan presentase 4,4%.

Junk Food

Makanan yang tidak bergizi dan tidak baik untuk tubuh disebut dengan junkfood. Mengonsumsi Junk food juga dapat mengganggu dan merusak kesehatan, yaitu dapat mengakibatkan peningkatan lemak badan yang tidak seimbang, sehingga bisa terjadi penuaan dini, peningkatan penyakit degeneratif seperti

diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, hingga kanker. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 dengan menggunakan kuesioner ffq terdapat 68 responden, diperoleh hasil penelitian jenis Junk Food Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 diperoleh hasil jenis makanan Junk food yang sering dikonsumsi mayoritas gorengan sejumlah 40 responden dengan presentase 58,8%, dan yang minoritas Pizza sejumlah 1 responden dengan presentase 1,5%. Remaja cenderung mengkonsumsi makanan ringan (Junkfood) karena memiliki varian makanan beragam dengan rasa yang disukai. Dampak mengkonsumsi junkfood berkepanjangan dapat menyebabkan status gizi hingga obesitas. Kelebihan status gizi dapat memengaruhi status kesehatan remaja khususnya pada tekanan darah. Asumsi peneliti jenis remaja sering mengkonsumsi junk food karena rendahnya pengetahuan siswa/i tentang bahaya kalau terlalu sering mengkonsumsi junk food.

Hasil penelitian berdasarkan pola frekuensi konsumsi Junk Food Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 mendapatkan hasil kategori cukup mayoritas remaja mengkonsumsi French fries (kentang goreng) kalori cukup sejumlah 38 responden dengan presentase 55,9%, karbohidrat sejumlah 23 responden dengan presentase 33,8%, protein sejumlah 36 responden dengan presentase 52,9%, lemak sejumlah 28 responden dengan presentase 41,2%, vitamin sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, mineral sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6% dan minoritas mengkonsumsi Spaghetti kalori cukup sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, lemak sejumlah 19 responden dengan presentase 27,6%, vitamin sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, mineral sejumlah 10 responden dengan presentase 14,7%. Asumsi peneliti bahwa pola konsumsi yang cukup pada remaja SMP Budi Dharma Balige disebabkan karena ketidakseimbangan antar kalori, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan mengkonsumsi makanan tidak sesuai yang dibutuhkan tubuh. Dan juga frekuensi pola makan remaja juga sangat sering melewati sarapan dan mengurangi porsi makan yang dapat menyebabkan hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simpatik et al 2023 makanan cepat saji atau junk food biasanya mengandung terigu dan pada umumnya diolah dengan banyak minyak sehingga mengandung kalori, lemak, gula, serta natrium yang tinggi namun rendah serat serta vitamin dan mineral, sedangkan remaja sangat menyukai makanan rendah nilai gizi seperti makanan cepat saji sehingga remaja kehilangan keinginan untuk mengkonsumsi makanan yang lebih bergizi. Dan frekuensi konsumsi junk food yang tinggi dapat menyebabkan adanya tumpukan lemak yang berlebih di dalam tubuh sehingga pada akhirnya akan berakibat pada peningkatan massa tubuh hingga status gizi yang mengakibatkan hipertensi. Dan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Pratiwi menyatakan bahwa kebiasaan mengosumsi makanan cepat saji akan mempunyai peluang mengalami hipertensi. Berdasarkan dari jumlah pola konsumsi Junk Food Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 menjelaskan dimulai dari kategori cukup, kurang dan lebih dengan hasil yang berbeda. Untuk kalori dimulai dengan kategori cukup sejumlah 35 responden dengan presentase 51,5%, kurang sejumlah 23 responden (33,8%), lebih sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, Pada karbohidrat berada pada kategori cukup sejumlah 27 responden dengan presentase 39,7%, kurang sejumlah 25 responden dengan presentase 36,7%, lebih sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, Pada Protein dengan kategori cukup sejumlah 30 responden dengan presentase 44,1%, kurang sejumlah 26 responden dengan presentase 38,2%, lebih sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Pada lemak kategori cukup sejumlah 24 responden dengan presentase 35,3%, kurang sejumlah 42 responden dengan presentase 61,8%, lebih sejumlah 2 responden dengan presentase 2,9%, Pada vitamin dengan kategori cukup sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, kurang sejumlah 34 responden dengan presentase 50,0%, lebih sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, Pada mineral kategori cukup sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, kurang sejumlah 36 responden dengan presentase 52,9%, lebih sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, Pada air kategori cukup sejumlah 11 responden dengan presentase 16,2% , kurang sejumlah 40 responden dengan presentase

58,8%, lebih sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%.

Asumsi peneliti bahwa pola konsumsi yang cukup pada remaja SMP Budi Dharma Balige disebabkan 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 dan remaja SMP lebih sering mengkonsumsi makanan siap saji atau makanan ringan.

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

Soft Drink

Minuman berkarbonasi yang diberi tambahan berupa perasa dan pemanis seperti gula disebut dengan minuman ringan (soft drink). Minuman ringan (soft drink) terbuat dari sugar-sweetened soft drink atau zat pemanis yang berasal dari gula serta non sugar soft drink yang berasal dari pemanis buatan. Minuman ringan (soft drink) ini terdiri dari dua jenis, minuman karbonasi dan minuman non karbonasi (Ridawati et al., 2013). Berdasarkan hasil penelitian distribusi jenis konsumsi Soft Drink Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 mayoritas remaja lebih sering mengkonsumsi soft drink jenis maizone sejumlah 31 responden dengan presentasi 45,6%, sprite sejumlah 33 reseponden dengan presentase 48,5% dan fanta sejumlah 35 responden dengan presentase 51,5% dan minoritas remaja jarang mengkonsumsi soft drink jenis pocarisweet sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, kopi susu berjumlah 8 responden dengan presentasi 11,8% dan pulpy sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%. Menurut penelitian berdasarkan pola frekuensi konsumsi Soft drink pada remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 menjelaskan hasil kategori cukup dimulai dari konsumsi minuman coca-cola kalori cukup sejumlah 16 responden dengan presentasi 23,5%, karbohidrat sejumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, protein sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, lemak sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, vitamin sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, mineral sejumlah 9 responden dengan presentase 13,2%, air sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Maizone kalori cukup sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, lemak sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, vitamin sejumlah 2 responden dengan presentase 2,9%, mineral sejumlah 7 responden dengan presentase 10,3%, air sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Sprite kalori cukup sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, karbohidrat sejumlah 22 responden dengan presentase 32,4%, protein sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, lemak sejumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, vitamin sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, mineral sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, air sejumlah 11 responden dengan presentase 16,2%, Fanta kalori cukup sejumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 29 responden dengan presentase 42,6%, lemak sejumlah 10 responden dengan presentase 14,7%, vitamin sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, mineral sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, air sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%,

Pocari sweat kalori cukup sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, karbohidrat sejumlah 26 responden dengan presentase 38,2%, protein sejumlah 29 responden dengan presentase 42,6%, lemak sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, vitamin sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, mineral sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, air sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Kopi susu kalori cukup sejumlah 38 responden dengan presentase 55,9%, karbohidrat sejumlah 23 responden dengan presentase 33,8%, protein sejumlah 36 responden dengan presentase 52,9%, lemak sejumlah 28 responden dengan presentase 41,2%, vitamin sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, mineral sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, air sejumlah 27 responden dengan

presentase 39,7%, Pulpy kalori cukup sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, karbohidrat sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, protein sejumlah 22 responden dengan presentase 32,4%, lemak sejumlah 35 responden dengan presentase 51,5%, vitamin sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, mineral sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, air sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, Frutea kalori cukup sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 24 responden dengan presentase 35,3%, lemak sejumlah 21 responden dengan presentase 30,9%, vitamin sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, mineral sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, air sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, Pop ice kalori cukup sejumlah 35 responden dengan presentase 51,5%, karbohidrat sejumlah 30 responden dengan presentase 44,1%, protein sejumlah 34 responden dengan presentase 50,0%, lemak sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, vitamin sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, mineral sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, air sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, Pepsi kalori cukup sejumlah 21 responden dengan presentase 30,9%, karbohidrat sejumlah 30 responden dengan presentase 44,1, protein sejumlah 34 responden dengan presentase 50,0%, lemak sejumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, vitamin sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%), mineral sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, air sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%.

Hasil penelitian berdasarkan frekuensi pola konsumsi soft drink peneliti memiliki asumsi bahwa remaja mengkonsumsi soft drink tersebut karena menyukainya, dan pada umumnya remaja banyak memilih mengkonsumsi soft drink karena pengaruh teman, mudah diakses dan harganya yang relative murah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masri di kota padang (2018) yang menjelaskan bahwa dari lebih separuh responden (64%) yang mengkonsumsi minuman berkalori tinggi dengan frekuensi ≥ 2 kali/minggu. Dan sejalan juga dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Cahyaningtyas (2018) pada siswa di SMA Negeri 5 Surakarta, bahwa sebagian besar responden (70,3%) mengkonsumsi minuman manis dengan frekuensi dalam kategori tinggi yaitu 5–6 kali per minggu. Hasil penelitian berdasarkan jumlah pola konsumsi Soft Drink pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 berada dari kategori cukup, kurang dan lebih dengan hasil yang berbeda. Untuk kandungan kalori dari soft drink tersebut berjumlah 33 responden dengan presentase 48,5%, kurang berjumlah 21 responden dengan presentase 42,6%, lebih berjumlah 14 responden dengan presentase 8,8%, kandungan karbohidrat berada pada kategori cukup berjumlah 21 responden dengan presentase 30,9%, kurang berjumlah 36 responden dengan presentase 52,9%, lebih berjumlah 11 responden dengan presentase 16,2%, Protein dengan kategori cukup berjumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, kurang berjumlah 28 responden dengan presentase 41,2%, lebih berjumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, lemak kategori cukup berjumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, kurang berjumlah 35 responden dengan presentase 51,5%, lebih berjumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, vitamin dengan kategori cukup berjumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, kurang berjumlah 39 responden dengan presentase 57,4% , lebih sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, Pada mineral kategori cukup berjumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, kurang berjumlah 42 responden dengan presentase 61,8% , lebih berjumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, kandungan air kategori cukup berjumlah 9 responden dengan presentase 13,2%, kurang berjumlah 32 responden dengan presentase 47,1%, lebih berjumlah 27 responden dengan presentase 39,7%. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Adi, & Andrias (2012) pada siswa SMA di Surabaya, yang menjelaskan persentase kontribusi kalori dari minuman manis terhadap kebutuhan energi sehari adalah 12,3

Resiko Penyakit Tidak menular Hipertensi

Kondisi di mana tekanan darah dalam pembuluh arteri meningkat secara tidak normal disebut dengan hipertensi. Apabila terjadi pada remaja dan berlanjut hingga dewasa, hipertensi akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit dan kematian (Kurnianingtyas et al., 2017). Di usia remaja, tingkat hipertensi biasanya

akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hasil penelitian menjelaskan bahwa dari 68 responden dijelaskan bahwa tingkat tekanan darah pada remaja dengan kategori optimal sejumlah 43 responden dengan presentasi 63,2%, siswa dengan kategori normal sejumlah 22 responden dengan presentase 32,4%, siswa dengan kategori prahipertensi sejumlah 3 responden dengan presentase 4,4%. Pola makan termasuk juga salah satu penyebab terjadinya hipertensi pada remaja. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Angesti, Triyanti dan Sartika, 2018, riwayat hipertensi remaja yang timbul akibat dari pola makan yang kurang dikontrol meningkatkan 3,9 kali risiko remaja terjangkit hipertensi. Dan pernyataan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Merdianti, Hidayati dan Asmoro, 2019 yang menjelaskan bahwa remaja yang mempunyai pola makan buruk seperti makan makanan cepat saji yang memiliki natrium tinggi, sedikit bahkan tidak mengonsumsi buah, dan sayur, serta sering makan makanan berlemak (gorengan dan jeroan), dimana hal tersebut mempunyai hubungan dengan terjadinya tekanan darah normal tinggi. Dan mengonsumsi minuman bersoda yang mengandung gula juga berhubungan dengan peningkatan metabolit lain seperti asam urat (Perng et al., 2019). Dan terlalu banyak mengonsumsi minuman bersoda akan menyebabkan peningkatan kalori yang disimpan dalam bentuk lemak di dalam tubuh. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya hipertensi karena penggunaan aspartam dalam minuman bersoda. yang dimaksud dengan aspartam, yaitu asam aspartat sebesar 40%, fenilalanin sebesar 50%, dan metanol sebesar 10%, dan akan menimbulkan efek negative bagi tubuh bila digunakan secara berlebihan karena didistribusikan ke dalam tubuh. Dan salah satu dampak negatifnya bagi tubuh adalah hipertensi (Thohir, 2015) (Putri, Alrizki Septiyani, Indri Mulyasari, 2020).

SIMPULAN

Hasil penelitian dengan jumlah sampel 68 responden tentang “Pola Konsumsi Junk Food Dan Soft Drink Sebagai Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi Pada Remaja” disimpulkan untuk frekuensi konsumsi Junk Food Pada Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 mendapatkan hasil kategori cukup dimulai dari konsumsi Fried chicken (ayam goreng krispi) kalori cukup sejumlah 33 responden dengan presentase 48,5%, karbohidrat sejumlah 37 responden dengan presentase 54,4%, protein sejumlah 28 responden dengan presentase 29,4%, lemak sejumlah 26 responden dengan presentase 38,2%, vitamin sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, mineral sejumlah 31 responden dengan presentase 45,5%, French fries (kentang goreng) kalori cukup sejumlah 38 responden dengan presentase 55,9%, karbohidrat sejumlah 23 responden dengan presentase 33,8%, protein sejumlah 36 responden dengan presentase 52,9%, lemak sejumlah 28 responden dengan presentase 41,2%, vitamin sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, mineral sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Gorengan kalori cukup sejumlah 32 responden dengan presentase 47,1%, karbohidrat sejumlah 22 responden dengan presentase 32,4%, protein sejumlah 17 responden dengan presentase 54,4%, lemak sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, vitamin sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, mineral sejumlah 12 responden dengan presentase 17,6%, Mie instant kalori cukup sejumlah 18 responden dengan presentase 26,5%, karbohidrat sejumlah 20 responden dengan presentase 29,4%, protein sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, lemak sejumlah 28 responden dengan presentase 41,2%, vitamin sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, mineral sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, Hot dog kalori cukup sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, karbohidrat sejumlah 23 responden dengan presentase 33,8%, protein sejumlah 25 responden dengan presentase 36,8%, lemak sejumlah 26 responden dengan presentase 38,2%, vitamin sejumlah 11 responden dengan presentase 16,2%, mineral sejumlah 9 responden dengan presentase 13,2%).

Chicken nugget kalori cukup sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 25 responden dengan presentase 6,8%, lemak sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, vitamin sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, mineral sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, Beef steak kalori cukup sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, karbohidrat sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%,

protein sejumlah 15 responden dengan presentase 22,1%, lemak sejumlah 19 responden dengan presentase 27,9%, vitamin sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, mineral sejumlah 11 responden dengan presentase 16,2%, Pizza kalori cukup sejumlah 17 responden dengan presentase 25%, karbohidrat sejumlah 30 responden dengan presentase 44,1%, protein sejumlah 19 responden dengan presentase 28%, lemak sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, vitamin sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, mineral sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, Spaghetti kalori cukup sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, karbohidrat sejumlah 16 responden dengan presentase 23,5%, protein sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%, lemak sejumlah 19 responden dengan presentase 27,6%, vitamin sejumlah 13 responden dengan presentase 19,1%, mineral sejumlah 10 responden dengan presentase 14,7%, Donat kalori cukup sejumlah 17 responden dengan presentase 25,0%, karbohidrat sejumlah 24 responden dengan presentase 33,3%, protein sejumlah 21 responden dengan presentase 30,9%, lemak sejumlah 21 responden dengan presentase 30,9%, vitamin sejumlah 11 responden dengan presentase 16,2%, mineral sejumlah 14 responden dengan presentase 20,6%. Dan untuk jenis konsumsi Soft Drink Remaja SMP Budi Dharma Balige Tahun 2024 mayoritas remaja lebih sering mengkonsumsi soft drink jenis maizone sejumlah 31 responden dengan presentasi 45,6%, sprite sejumlah 33 reponden dengan presentase 48,5% dan fanta sejumlah 35 responden dengan presentase 51,5% dan minoritas remaja jarang mengkonsumsi soft drink jenis pocarisweet sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%, kopi susu berjumlah 8 responden dengan presentasi 11,8% dan pulpy sejumlah 8 responden dengan presentase 11,8%. Sedangkan untuk tekanan darah pada remaja mayoritas di kategori optimal sejumlah 43 responden dengan presentasi 63,2%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, Y. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 70–77. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Butch, Nirav et al. 2011. Prevalence of Hypertension In School Going Children of Surat City, Western India. *Journal of Cardiovascular Disease Research*
- Carissa, I. (2016). Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Resiko Obesitas pada Siswa Kelas X dan Xi di SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo. Skripsi (S1) Thesis. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 169–177. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.590>
- Kemendes Kesehatan RI. (2019). Buku Pedoman Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Tahun 2019 Manajemen Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kemendes RI. 2014. Infodatin Hipertensi. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from [http://www. depkes.go.id](http://www.depkes.go.id).
- Lestari, D. (2012). Perilaku Konsumsi Junk Food pada Siswa di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta. Skripsi (S1) Thesis. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Mardianti, F., Rachmawati, D., & Suprajitno. (2020). Risk factors for hypertension in adolescents. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(April 2022), 43–55. <https://doi.org/10.47794/jkhws>

- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Purwo Setiyo Nugroho. *Jurnal Dunia Kesmas*.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Nur. (2021). Risiko Pola Konsumsi Dan Status Gizi Pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran Di Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 194. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/21034>
- Permata Sari Lubis, S., Siregar, H. D., & Simanjuntak, E. (2022). Analisis Hipertensi Tidak Terkontrol Di Upt Puskesmas Teladan Kota Medan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*.
<https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1084>
- Setyaningsih, E. D., & Manikam, R. M. (2021). HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN ASUPAN NATRIUM DARI FAST Program Studi Gizi , Fakultas Kesehatan , Universitas MH . Thamrin , Jakarta Correspondence author: ratnamutu2811@gmail.com *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan* , 9 ; 21 November 2021 Remaja memiliki kemam