

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja yang baru bertransisi dari anak-anak menjadi seseorang yang lebih dewasa, belum mampu untuk bertanggung jawab dan masih bergantung pada orang tua, sehingga remaja cenderung lebih susah menentukan pola makan yang baik dan benar. WHO mengkategorikan usia remaja adalah 12-24 tahun.¹ Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas) 97,5% remaja memiliki asupan energi harian yang tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG), karena remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungannya, sehingga kebiasaan pola makan pun dapat dipengaruhi oleh sekitarnya, baik dari keluarga maupun lingkungan yang terlibat.²

Salah satu perubahan sosial yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup dan pola makan adalah, remaja yang menjadi pendatang dan harus mengalami penyesuaian diri dengan lingkungan baru yang jauh dari orang tua. Tanpa pengawasan orang tua, remaja akan lebih bebas dan tidak terarah dalam menentukan suatu keputusan.² Remaja yang tidak tinggal dengan orang tua akan cenderung kurang bisa dalam mengontrol perilaku makan dan pola makan mereka sendiri. Pola makan yang baik sangat penting untuk memberikan energi yang cukup bagi remaja yang cenderung memiliki banyak aktivitas, sehingga kekurangan atau kelebihan asupan gizi sedikit banyak akan mempengaruhi kondisi internal tubuh.³

Homeostasis di dalam tubuh dikaitkan dengan peningkatan ataupun penurunan tekanan darah. Tekanan darah berasal dari usaha atau tenaga jantung untuk memompa darah agar dapat melewati kekuatan lateral pada dinding arteri.⁴ Dikutip dari *American Heart Association (AHA)* rata-rata tekanan darah normal secara umum pada orang dewasa adalah 120/80 mmHg, namun tekanan darah dapat berubah sesuai dengan irama denyut jantung. Tekanan darah dikategorikan rendah apabila kurang dari 90/60 mmHg dan dikategorikan tinggi apabila melebihi 130/90 mmHg.⁵

Gangguan homeostasis seperti hipertensi atau yang dikenal sebagai “*silent killer disease*” adalah penyakit yang paling sering ditemukan namun, susah terdeteksi dini karena gejala yang ditunjukkan tidak spesifik dan datang secara tiba-tiba (Kemenkes, 2013).⁶ Tekanan darah yang tidak normal dapat menimbulkan permasalahan pada organ-organ tubuh seperti, penyakit kardiovaskular, gangguan fungsi hati, dan bahkan dapat menimbulkan stroke.⁷

Penelitian mengenai hubungan pola makan remaja yang tidak bertempat tinggal dengan orang tua terhadap tekanan darah masih sedikit diteliti oleh beberapa penelitian yang telah ada dan juga kurang spesifik dalam meneliti remaja yang tidak tinggal bersama orang tua. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Desi Fiyola, dkk. didapati 15 dari 76 mahasiswa memiliki pola makan tidak baik dengan tekanan darah tidak normal, di mana hasil itu banyak didapati pada anak kos.⁸ Dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ayu Dwi Rusman juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan tidak baik dengan tekanan darah rendah.

pada remaja yang tidak tinggal bersama dengan orang tua. Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk mencari hubungan pola makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang tidak tinggal bersama orang tua dengan tekanan darah.

1.2. Rumusan masalah

Hubungan pola makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang tidak bertempat tinggal dengan orang tua terhadap tekanan darah masih belum pernah diteliti, serta perlu diperdalam lagi mengenai korelasinya. Dikarenakan hal tersebut penelitian ini dilaksanakan untuk melihat pengaruh pola makan pada remaja yang bertempat tinggal tidak bersama dengan orang tua dengan tekanan darah.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH yang tidak tinggal bersama orang tua?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pola makan dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang bertempat tinggal tidak bersama dengan orang tua.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran pola makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang tidak tinggal bersama orang tua.
2. Mengetahui gambaran tekanan darah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang tidak tinggal bersama orang tua.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

1. Menjadi bahan dasar referensi pada penelitian berikutnya yang berhubungan dengan pola makan terkait lingkungan tempat tinggal dengan tekanan darah.
2. Menjadi data penunjang bagi pengembangan penelitian berikutnya.

1.5.2. Manfaat Praktis

Menambah pengetahuan mengenai hubungan lingkungan dan pola makan terhadap penurunan atau peningkatan tekanan darah jangka panjang yang berakibat buruk pada kesehatan guna meningkatkan kesadaran akan pola makan yang sehat pada remaja.