

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering dijuluki sebagai silent killer karena kerap tidak menimbulkan gejala yang nyata. Kelainan pada sistem pembuluh darah ini mengganggu penyaluran oksigen serta nutrisi ke jaringan tubuh, dengan angka kejadian yang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.(Rahmawati & Kasih, 2023).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, sekitar 33% populasi global atau diperkirakan mencapai 1,28 hingga 1,4 miliar penderita mengalami kondisi ini, di mana mayoritas kasusnya ditemukan di negara berkembang. Komplikasi hipertensi diproyeksikan dapat memicu kematian hingga 194 juta orang pada tahun 2025, dengan penyakit jantung (45%) dan stroke (51%) sebagai penyebab kematian global tertinggi setiap tahunnya. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan adanya kesenjangan pemahaman masyarakat yang cukup besar (lebih dari 20%) antara cakupan diagnosis medis dengan realitas hasil pengukuran tekanan darah di lapangan. Pada kelompok usia >15 tahun, penderita yang terdiagnosis dokter hanya sebesar 8%, padahal hasil pengukuran riil mencapai 29,2%. Pola serupa terjadi pada kelompok > 18 tahun (diagnosis 8,6% vs pengukuran 30,8%). Secara geografis, Kalimantan Tengah dan Kalimantan Selatan konsisten menjadi wilayah dengan prevalensi tertinggi pada kedua kelompok usia tersebut, disusul Jawa Timur (pada kategori >15 tahun) dan Jawa Barat (pada kategori >18 tahun). Masalah tingginya angka kejadian ini juga tercermin di tingkat daerah. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Barat mencatat sebanyak 19.375 kasus hipertensi pada tahun 2025. Sejalan dengan fenomena tersebut, hasil pra-survei peneliti pada 15 April 2026 menunjukkan bahwa di wilayah kerja Puskesmas Madurejo terdapat 2.512 kasus sepanjang periode tahun 2025. Tingginya beban penyakit ini kian mengkhawatirkan karena mulai bergeser ke usia produktif; tercatat sebanyak 100 pasien usia dewasa muda teridentifikasi menderita hipertensi dalam tiga bulan terakhir.

Hipertensi merupakan salah satu gangguan kardiovaskular yang paling banyak ditemukan dan menjadi faktor risiko utama kematian akibat penyakit

jantung dan stroke. Kondisi ini sering berkembang tanpa gejala yang jelas, namun dalam beberapa kasus dapat menimbulkan keluhan seperti sakit kepala, pusing, mudah lelah, dan gangguan penglihatan (Marbun1 & Lyna M. N. Hutapea, 2022). Secara umum, faktor dominan yang memicu terjadinya hipertensi sangat berkaitan dengan pola hidup individu rendahnya aktivitas fisik atau olahraga berperan besar dalam memicu hipertensi, dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam asupan gula berlebih makanan cepat saji, konsumsi kafein berlebih, konsumsi daging secara berlebihan itu berperan besar dalam memicu hipertensi (Amelia *et al.*, 2021).

Tanda dan gejala hipertensi dapat berupa sakit kepala, rasa gelisah, jantung berdebar atau palpitasi, pusing, kekakuan pada leher, gangguan penglihatan seperti pandangan kabur, serta tubuh yang mudah lelah dan lemas. Manifestasi klinis tersebut dapat muncul dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari ringan hingga berat, sehingga dampaknya tidak sama pada setiap individu. Dalam praktik keperawatan, beberapa masalah yang sering dijumpai pada pasien hipertensi meliputi gangguan perfusi jaringan serebral, nyeri akut, intoleransi aktivitas, serta kurangnya pengetahuan pasien mengenai penyakit yang diderita (Illahi *et al.*, 2022).

Selain itu, konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) juga menjadi kebiasaan yang umum pada kelompok usia dewasa muda. Makanan cepat saji umumnya mengandung natrium, lemak jenuh, gula, dan kalori yang tinggi, namun rendah serat serta zat gizi esensial. Tingginya kandungan natrium pada *fast food* dapat meningkatkan retensi cairan dan resistensi pembuluh darah sehingga memicu peningkatan tekanan darah. Konsumsi *fast food* secara rutin juga berhubungan dengan obesitas, dislipidemia, dan sindrom metabolik yang merupakan faktor risiko hipertensi. (Setyaningsih & Manikam, 2021)

Kafein merupakan zat stimulan yang banyak terkandung dalam kopi, teh, minuman energi, coklat, dan minuman bersoda yang bekerja dengan merangsang sistem saraf pusat sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa lelah. Namun, konsumsi kafein yang berlebihan atau terlalu sering dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah akibat stimulasi sistem saraf simpatis yang memicu peningkatan denyut jantung serta vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga berpotensi meningkatkan risiko hipertensi (Musliana & Meutia, 2022).

Pada usia dewasa muda, konsumsi kafein umumnya meningkat akibat tuntutan aktivitas, kebiasaan begadang, serta kebutuhan untuk menjaga konsentrasi saat belajar maupun bekerja.

Patofisiologi dari Mengonsumsi *Fast food* yang tinggi natrium, lemak, dan kalori dapat meningkatkan tekanan darah melalui berbagai mekanisme fisiologis, di mana asupan natrium berlebih menyebabkan peningkatan volume darah sehingga jantung harus memompa lebih kuat (Setyaningsih & Manikam, 2021). Kandungan lemak jenuh dan rendah serat dalam *fast food* juga menjadi faktor risiko signifikan dalam peningkatan tekanan darah (Setyaningsih & Manikam, 2021). Sementara itu, konsumsi kafein dapat meningkatkan tekanan darah melalui stimulasi kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin. Adrenalin tersebut bekerja pada sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan pada pembuluh darah. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, maka akan menyebabkan peningkatan tekanan darah yang persisten dan berkembang menjadi hipertensi (Sa'adah *et al.*, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki hubungan erat dengan kejadian hipertensi pada usia muda. Frekuensi konsumsi kafein yang tinggi dan kebiasaan mengonsumsi *Fast food* diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kasus hipertensi pada dewasa muda. Namun, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua faktor tersebut secara bersamaan terhadap kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa muda, terutama di Indonesia.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamidatus Daris Sa'adah *et al.* (Sa'adah *et al.*, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi, dengan nilai p-value sebesar 0,039. Selain itu, penelitian oleh Putriseptiani *et al.* (2025) menunjukkan bahwa kebiasaan sering mengonsumsi *fast food* memiliki risiko sebesar 28,5 kali lipat terhadap kejadian hipertensi pada orang dewasa. Penelitian lain oleh Edwin Destra, Frisca Frisca, Alexander Halim Santoso (2022) juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi, dengan nilai $p=0,044$. Selanjutnya penelitian dari Lucky Rezkit Larasati *et al.* (2025) menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebiasaan

konsumsi *ultra-processed foods* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Pejuang setelah dikontrol oleh variabel usia, riwayat keluarga hipertensi, tingkat pendapatan dan merokok ($p\text{-value}=0,005$; $OR=6,505$; $95\%CI: 1,750 - 24,180$). Selanjutnya penelitian dari Narisa Rizky Praditha et, al (2025) juga menyatakan bahwa hampir setengahnya (28,6%) siswa/I sering mengonsumsi makanan cepat saji mengalami hipertensi, dengan hasil $p\text{-value}=0,030 < \alpha = 0,05$, yang artinya terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Madurejo terhadap 10 responden usia dewasa muda, diperoleh bahwa sebanyak 6 responden sering mengonsumsi *fast food* dan minuman berkafein yang dipengaruhi oleh kemudahan akses, aktivitas yang padat, serta kebiasaan konsumsi sehari-hari. Sementara itu, 4 responden lainnya tergolong jarang mengonsumsi karena telah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai hipertensi dan berupaya menghindari faktor pemicu peningkatan tekanan darah. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa responden yang sering mengonsumsi *Fast food* dan kafein cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan responden yang jarang mengonsumsi, sehingga menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara frekuensi konsumsi dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas hubungan konsumsi kafein maupun *Fast food* dengan hipertensi, sebagian besar penelitian tersebut masih dilakukan secara terpisah dan menunjukkan hasil yang belum konsisten. Beberapa penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan, sementara penelitian lainnya menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Selain itu, sebagian penelitian juga melibatkan variabel lain seperti indeks masa tubuh, status gizi, dan gaya hidup sedentari, sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih kompleks.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya sebab pada penelitian ini tidak hanya menilai satu variabel secara terpisah, tetapi berfokus pada hubungan frekuensi konsumsi kafein dan *Fast food* secara bersamaan terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda. Pendekatan penelitian ini lebih spesifik karena menilai frekuensi konsumsi menggunakan kuesioner *Food Frequency*

Questionnaire (FFQ), sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai pola konsumsi responden.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dan *Fast food* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Madurejo di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan perumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dan *Fast food* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo “.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk Mengetahui Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dan *Fast food* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi kafein pada usia dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo.
- b. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi *fast food* pada usia dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo.
- c. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo.
- d. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi kafein dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo.
- e. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian Hubungan frekuensi konsumsi kafein dan *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Dewasa Muda

Memberikan informasi mengenai dampak konsumsi kafein dan *fast food* terhadap peningkatan tekanan darah dan membantu meningkatkan kesadaran agar lebih bijak dalam mengonsumsi kafein dan memilih makanan cepat saji, dan ini menjadi dasar untuk membentuk perilaku hidup sehat guna mencegah hipertensi dari sejak usia muda.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat digunakan sebagai bahan edukasi dalam program pencegahan hipertensi pada usia produktif dan Menjadikan referensi untuk memberikan konseling mengenai pola konsumsi kafein, *fast food*, serta modifikasi gaya hidup.

c. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)

Menjadi dasar penyusunan program promosi kesehatan, skrining tekanan darah, dan kampanye pola hidup sehat dan dapat membantu institusi merancang kebijakan pembatasan makanan tidak sehat atau penyediaan pilihan makanan sehat.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi sumber referensi dan bahan perbandingan dalam penelitian terkait pola makan, kafein, *fast food*, dan hipertensi dan mendorong penelitian lanjutan dengan variabel lain seperti stres, pola tidur, atau asupan natrium.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti / tahun	judul	Desain penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	Narisa Rizky Praditha, dkk (2025)	Konsumsi Makanan Saji Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja	<i>cross sectional</i>	Hasil penelitian Sebanyak 28,5% remaja sering konsumsi <i>fast food</i> dan mengalami hipertensi. Uji statistik menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,030 < 0,05$).	Subjek penelitian terdahulu adalah remaja dengan variabel tunggal <i>fast food</i> . Penelitian ini pada dewasa muda dan menambah variabel kafein.
2.	Lucky Larasati, Rezkit dkk (2025)	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ultra-Processed Foods Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif	<i>Case control</i>	Hasil menunjukkan bahwa Ada hubungan signifikan antara konsumsi ultra-processed foods dengan hipertensi usia produktif ($p = 0,005$; $OR = 6,505$).	Penelitian terdahulu mengukur ultra-processed foods secara umum. Penelitian ini spesifik pada kafein dan <i>fast food</i> dengan purposive sampling.

3.	Hamidatus Daris Sa'adah, dkk.(2022)	The Correlation of Drinking Coffee and Incident of Hypertension in Maospati Magetan District	Cross sectional	Hasil Uji Rank Spearman menunjukkan hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi kopi ini dengan kejadian hipertensi ($p = 0,039 < 0,05$).	Penelitian terdahulu hanya meneliti variabel tunggal kopi. Penelitian ini menggabungkan variabel kafein dan <i>fast food</i> .
4.	Nabila Putriseptiani, dkk (2025)	Hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan makanan tidak sehat dengan risiko hipertensi di kalangan orang dewasa di Bengkulu	Case control	Hasil Konsumsi <i>fast food</i> meningkatkan risiko hipertensi 28,5 kali lipat dan <i>junk food</i> 26,0 kali lipat. Analisis multivariat menunjukkan hasil signifikan.	Menggunakan simple random sampling pada dewasa umum. Penelitian ini menggunakan purposive sampling pada dewasa muda dan menambah variabel kafein.
5.	Edwin Destra Frisca Frisca, dkk (2022)	Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka	Cross sectional	Hasil Sebanyak 73,9% subjek sering konsumsi <i>fast food</i> dan 48,9%	Menekankan hubungan asupan <i>fast food</i> dengan pengaruh aktivitas fisik.

Kejadian Hipertensi
pada Orang Dewasa
dengan Aktifitas Fisik
Ringan Hingga
Sedang

mengalami hipertensi ($p = 0,044$, ada hubungan bermakna). Penelitian ini fokus murni pada korelasi kafein dan *fast food*.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan frekuensi konsumsi kafein dan *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Puskesmas Madurejo, maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Sebagian Sebagian besar dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Madurejo memiliki frekuensi konsumsi kafein dalam kategori jarang, yaitu sebanyak 28 responden (56,0%), sedangkan responden dengan frekuensi konsumsi kafein kategori sering sebanyak 22 responden (44,0%).
2. Frekuensi konsumsi *fast food* pada dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Madurejo memiliki proporsi yang sama antara kategori sering dan jarang, yaitu masing-masing sebanyak 25 responden (50,0%).
3. Sebagian besar dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Madurejo mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 27 responden (54,0%), sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 23 responden (46,0%).
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi kafein dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Madurejo, dengan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,226$ ($p > 0,05$).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi fast food dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Madurejo, dengan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Puskesmas Madurejo

Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan edukasi dan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat, khususnya kelompok usia dewasa muda. Perlu digalakkan program promosi kesehatan yang menekankan bahaya konsumsi makanan cepat saji berlebih sebagai faktor risiko utama hipertensi, sekaligus memberikan pemahaman bahwa konsumsi kafein dalam batas wajar belum menjadi ancaman utama namun tetap perlu dijaga agar tidak berlebihan. Selain

itu, dapat dijadikan dasar untuk melaksanakan skrining tekanan darah rutin serta penyuluhan pola hidup sehat dan seimbang.

2. Bagi Responden

Diharapkan mulai meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan dan membatasi atau mengurangi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi natrium, lemak jenuh, dan rendah serat guna mencegah terjadinya hipertensi. Meskipun hasil penelitian menunjukkan konsumsi kafein belum memiliki hubungan yang bermakna secara statistik, tetap disarankan untuk mengonsumsinya secara bijak dan tidak berlebihan. Gaya hidup sehat seperti pola makan seimbang, konsumsi sayur dan buah, serta peningkatan aktivitas fisik sangat dianjurkan untuk menjaga tekanan darah tetap normal sejak usia muda.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan perpustakaan serta masukan dalam pengembangan kurikulum dan materi pembelajaran terkait gizi, pola hidup sehat, serta pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Selain itu, dapat menjadi bahan masukan untuk menyusun pedoman atau panduan kesehatan bagi mahasiswa dan tenaga kesehatan, sehingga dapat terus mendorong peningkatan kualitas kesehatan masyarakat melalui pendidikan dan riset yang berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memperluas cakupan wilayah penelitian, memperbesar jumlah sampel penelitian, serta mengukur kadar asupan kafein dan natrium secara lebih rinci dan akurat. Disarankan juga untuk mengendalikan lebih ketat variabel-variabel perancu seperti indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, riwayat keluarga hipertensi, kebiasaan merokok, serta asupan garam harian agar diperoleh gambaran hubungan yang lebih lengkap, akurat, dan mendalam. Selain itu, desain penelitian prospektif atau kohort dapat dipertimbangkan untuk melihat hubungan sebab-akibat secara lebih jelas dan meyakinkan

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas-Hashemi, S. M. (2023). The Effect of Caffeine Consumption on Blood Pressure and Heart Rate: A Systematic Review. *Journal of Cardiovascular Pharmacology*, 12(1), 15–22.
- Agusnur, E. A. (2025). Hubungan Pola Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja di Perkotaan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Masyarakat Vol.*, 1(1), 15–22.
- Ali Basyah, A., Mohd Shukri, N. A., & Sowtali, S. N. (2025). Dietary fast-food habits among university students: A systematic review. *International Journal of Care Scholars*, 8(2), 122–132.
- Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2021). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 443–451.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2).
<http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Bodur, S. (2024). Caffeine Dependence and Withdrawal Symptoms Among Young Adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(3), 112–120.
- Cappelletti, S. (2023). Pharmacokinetics and Pharmacodynamics of Caffeine in Humans. *European Journal of Clinical Nutrition*, 77(5), 489–498.
- Christy Matius, A., & Gunawan, W. (2022). Validitas dan Reliabilitas Perceived Future Employability Scale untuk Dewasa Muda. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 23–46.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art3>
- Cohen, L., & Powers, J. (2024). The Impact of Caffeine and Polyphenols on Iron Bioavailability. *Nutrients*, 16(4), 890.
- Dahlan, M. S. (2022). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS Seri 1* (Edisi 6, C). PT Epidemiologi Indonesia.

- Depaula, J., & Farah, A. (2019). Caffeine consumption through coffee: Content in the beverage, metabolism, health benefits and risks. In *Beverages* (Vol. 5, Number 2). <https://doi.org/10.3390/beverages5020037>
- Dewi. (2021). *Keterkaitan umur dengan kesehatan*.
- Diba, F. (2025). Makanan ultra-proses, inovasi dalam industri makanan modern. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 191–201.
- Dika Lukitaningtyas, E. A. C. (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. *JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN*, 2(2), 1–18. <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- Doepker, C. (2022). Intake and Sources of Caffeine and Patterns of Consumption in Adults. *Food and Chemical Toxicology*, 175, 113728.
- Edwin Destra, Frisca Frisca, Alexander Halim Santoso, Y. F. (2022). Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang. *Jurnal Medika Hutama*, 03(03). <https://doi.org/http://jurnalmedikahutama.com>
- Eunike, L., Septianawati, A., Pramono, A., Rahadiyanti, A., & Afifah, D. N. (2024). Hubungan antara usia ibu dan kebiasaan konsumsi fast food (makanan cepat saji) dengan kejadian hipertensi kehamilan pada ibu hamil di puskesmas kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 47(1), 67–78. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v47i1.894>
- Gaol, N. (2023). Dampak Konsumsi Fast Food Terhadap Kesehatan Tubuh. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 7(1), 25–32.
- Grzegorzewski, J., Bartsch, F., Köller, A., & König, M. (2022). Pharmacokinetics of Caffeine: A Systematic Analysis of Reported Data for Application in Metabolic Phenotyping and Liver Function Testing. *Frontiers in Pharmacology*, 12(February). <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.752826>
- Guest, N. S. (2022). The Effects of Caffeine Supplementation on Exercise Performance and Health: An Umbrella Review. *Sports Medicine*, 52(10),

2353–2383.

- Habtamu, D., & Belay, A. (2020). First order derivative spectra to determine caffeine and chlorogenic acids in defective and nondefective coffee beans. *Food Science and Nutrition*, 8(9), 4757–4762. <https://doi.org/10.1002/fsn3.1723>
- Hamzah, R. M., Merliana, A., & Irma Ari Irawan, T. M. (2024). Developmental tasks of university students: A scholarly examination of evolving patterns and implications. *Indonesian Journal of Primary Education*, 8(1), 65–74. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v8i1.70768>
- Hasbibiani. (2025). Analisis Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Dampaknya Terhadap Status Gizi Mahasiswa Di Masa Kuliah Daring. *Jurnal Ilmu Kesehatan Terpadu Indonesia*, 01(November), 7–12.
- Hastuti, M. (2022). 2106-Article Text-7498-1-10-20220207 (1). *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 73–79.
- Heckman, M. A. (2022). Absorption and Bioavailability of Caffeine in Humans. *Journal of Pharmacokinetics and Pharmacodynamics*, 49(3), 345–354.
- Hindyra Vialenthyna, Taufik Delfian, A. B. (2024). HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI KOPI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA ANGKATAN 21. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8, 13219–13227.
- Illahi, R., Kurniawan, Y., Iskandar, S., & Nawawi, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Pemberian Terapi Pijat Sebagai Manajemen Nyeri Kronis Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Bengkulu Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 26–31.
- Imam, N., Artini, B., Adhi, Y., Yoel, P., & Alfianti, K. Z. (2026). Hubungan Literasi Kebijakan Pembatasan Gula, Garam, Lemak (GGL) dan Perilaku Konsumsi Makanan Olahan dengan Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa di Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 8–16.
- Joseph, V., & Ardiana, M. (2022). Tata Laksana Hipertensi pada prevensi PKVA. *Panduan Prevensi Penyakit Kardiovaskular Aterosklerosis*, 1(6), 55–60. <https://repository.unair.ac.id/128422/1/5>. Tata Laksana Hipertensi pada

prevensi PKVA.pdf

- Justin Evans, John R. Richards, A. S. B. (2024). *StatPearls Caffeine*. 29 Mei 2024. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
- Kartolo, M. S., & Santoso, A. H. (2022). *HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI , ASUPAN ENERGI , LEMAK , GULA , DAN GARAM DALAM FAST FOOD DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA / I SMP X YOGYAKARTA Oleh : 28(1), 38–50.*
- Kementerian Kesehatan Republik. (2022). *Pedoman gizi seimbang dan pembatasan konsumsi pangan tinggi garam, gula, dan lemak*. Kemenkes RI.
- Khairunnisa, K., Riski Andriani, Wahyudi Wahyudi, Puti Miratil Hayati Efri, & Dhea Rizky Fitri Saragi. (2025). Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 196–205. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i2.4303>
- Khan, M. F., Marisa, D., & Kaidah, S. (2023). *TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN PROVINSI KALIMANTAN SELATAN TAHUN 2023. 7 NO 3, De, 475–480.*
- Koochakpoor, G. (n.d.). The Association Between Coffee Consumption and Gastrointestinal Disorders. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 19(5), 920–928.
- Lainsampatty, F., Tampa'i, D. D., Hikmah, N., & Tasnim, T. (2021). Korelasi domain kelelahan dan kualitas hidup pada pasien hipertensi di Indonesia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3), 367–381. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.4349>
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., & Soedirham, O. (2021). Fast food consumption behavior among Indonesian adolescents and adults. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 101–109.
- Lestari, A. (2023). Fast Food and Chronic Disease: Exploring the Link Between Dietary Habits and Public Health Challenges. *Journal of Health Literacy and Qualitative Research*, 3(1), 33–45. <https://doi.org/10.61194/jhlqr.v3i1.542>
- Lucky Rezkita Larasati, N. D. P. (2025). *HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI ULTRA-PROCESSED FOODS DENGAN KEJADIAN*

HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF. *JOURNAL OF NUTRITION COLLEGE*, 14, Nomor, Halaman 41-50.
<https://doi.org/DOI:10.14710/jnc.v14i1.44577>

- Maharani, M., Sumardi, N. I., Aini, N. F., & Anggraini, T. (2026). *Review Kandungan Bioaktif Dan Aktivitas Farmakologi Kopi Serta Buah Pariyo) A Review of Bioactive Compounds and Pharmacological Activities of Coffee and Local Fruits (Melinjo , Kemunting , Ketapang , Kepayang , Buni , Nam-Nam , and Pariyo) Publisher : . 9(1), 360–367.*
<https://doi.org/10.56338/jks.v9i1.9870>
- Maldonado-Pereira, L., Barnaba, C., de Los Campos, G., & Medina-Meza, I. G. (2022). Evaluation of the nutritional quality of ultra-processed foods (ready-to-eat + fast food): Fatty acids, sugar, and sodium. *Journal of Food Science*, 87(8), 3659–3676.
- Marbun1, W. S., & Lyna M. N. Hutapea. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DEWASA TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2, 306–312. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Maria, S., Yuliantini, E., & Kamsiah. (2026). Hubungan status gizi, konsumsi fast food, tingkat stres dengan kejadian hipertensi di Kota Bengkulu. *SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 7(1), 87–95.
- Milawati, Sajiman, Farhat, Y., & Andrestian, M. D. (2026). Hubungan Pola Konsumsi Lemak, Natrium, Serat, Dan Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Studi Di UPT Puskesmas Anjir Muara Milawati1,. *Sains Medisina*, 4(3), 264–272. <https://doi.org/10.63004/snsmed.v4i3.928>
- Musliana, & Meutia, N. (2022). Hubungan Faktor-Faktor Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan dan Puskesmas Teladan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(1), 83–90.
- Nehlig, A. (2022). *Caffeine: Chemistry, Analysis, Function and Effects*. Royal Society of Chemistry.
- Nursalam. (2020a). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 5). Salemba Medika.

- Nursalam. (2020b). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Edisi 9)*. Salemba Medika.
- Permatasari, A. A. (2024). Pola Konsumsi Fast Food dan Hubungannya dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 45–52.
- Piskin, S. (2022). Inhibitory Effects of Polyphenols on Iron Absorption. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 72, 127015.
- Pramesti, I. A., & Moniaga, C. S. (2024). HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD TERHADAP KEJADIAN ACNE VULGARIS PADA MAHASISWA ANGKATAN 2023 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 30(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/ep.v30i2.32992>
- Pulungan, Z. S. A., & Purnomo, E. (2022). Terapi Kelompok Terapeutik Sebagai Upaya Meningkatkan Perkembangan Intimasi Pada Usia Dewasa Muda. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 5 No 1 Sep.
- Putriseptiani, N., Simbolon, D., & Rizal, A. (2025). Association Between Fast and Junk Food Consumption and Hypertension Risk Among Adults in Bengkulu: A Case-Control Study. *Jurnal Kesehatan*, Volume 16,. <https://doi.org/https://doi.org/10.26630/jk.v16i2.5155>
- R.Dwilianto, R., matodang, usman, A., & Yarni, L. (2024). PERKEMBANGAN MASA DEWASA AWAL. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, Volume 7 N(perkembangan masa dewasa awal), 20–25.
- Rahmawati, & Kasih, R. P. (2023). GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh. *Tinjaun Pustaka*, 2(5), 11–26.
- Ramadhan, N. L., Rizqi, A., & Negara, M. I. P. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 5(4), 1219–1229.
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat. (2025). HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 11 KOTA JAMBI (Vol. 2, pp. 306–312).
- Rizal, Y., Ahmadi Putri, N. M., Kaloka, R. M., Al-Farisy, A. F., Nihayah, S., &

- Ulwanda, R. S. (2022). “Sakti” Mengendalikan Hipertensi di UPT Puskesmas Sambit Kabupaten Ponorogo. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 207–217. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.420>
- Rizky Praditha, N., Rahayu, D. Y. S., Supriadi, S., Susanti, S., & Sunandar, K. (2025). Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 5(2), 43–51. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v5i2.3375>
- Sa adah, H. D., Kurniasari, D. N., Sandi, Y. D. L., & Arsa, S. A. W. (2022). Correlation Between Drinking Coffee and Incident Hypertension in Maospati Magetan District. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 9(1), 012–017. <https://doi.org/10.26699/jnk.v9i1.art.p012-017>
- Saavedra Velásquez, D. (2024). Global Patterns of Caffeine Consumption and Health Implications. *Public Health Nutrition*, 27(5), 890–898.
- Saraiva, S. M., Jacinto, T. A., Gonçalves, A. C., Gaspar, D., & Silva, L. R. (2023). Overview of Caffeine Effects on Human Health and Emerging Delivery Strategies. *Pharmaceuticals*, 16(8), 1–35. <https://doi.org/10.3390/ph16081067>
- Saygili, E. (2024). The Impact of Excessive Caffeine Intake on Anxiety and Gastrointestinal Health. *Journal of Psychosomatic Research*, 168, 111234.
- Septiawan, T. (2022). *Tatalaksana Penyakit Hipertensi Melalui Pendekatan Farmakologis dan Nonfarmakologis*. PT Pena Persada Kerta Utama.
- 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. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, (November), 9–15.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Temple, J. L. (2022). Caffeine Content of Energy Drinks and Carbonated Sodas. *Journal of the American Dietetic Association*, 122(3), 452–457.
- Tiatulrami et al. (2025). HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN DAN NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN POLI

- UMUM PUSKESMAS JEURAM. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 10(3).
- U.S.D.A. (2023). *FoodData Central: Nutrient Database for Standard Reference*. United States Department of Agriculture. <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Vialenthyna, H., Delfian, T., & Budi, A. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 21. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 5311–5318. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.35654>
- Wardana, G. R. (2023). *Pengaruh Kombinasi Pemberian Hidroterapi Dan Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan*. <http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/295>
- Wulandari, O. D. (2024). Perbedaan Sweedish Back Massage dan Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 7(1), 45–54. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v7i1.33413>
- Yanita N. I. S. (2022). *Berdamai dengan Hipertensi*.