

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI YANG DAPAT DIUBAH  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU  
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**



**Disusun oleh**

**MAYASARI**

**20140320111**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2018**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Mayasari

NIM : 20140320111

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 11 April 2018  
Yang membuat pernyataan,  
Tanda tangan

Mayasari

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta atas kemudahan yang diberikan-Nya kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Bunda Murni dan Ayah Misran yang selalu memberikan dukungan berupa moril dan materil, selalu memberikan doa yang selalu menjadi penolong untuk saya, selalu memberikan semangat dalam kondisi suka maupun duka. Terimakasih atas kepercayaan yang diberikan kepada saya hingga akhirnya saya dapat berada pada tahap ini. Terimakasih untuk jerih payah, keringat dan pengorbanan yang telah Ayah dan Bunda berikan hingga akhirnya saya bisa menyelesaikan pendidikan sarjana saya. Semoga Ayah dan Bunda selalu diberikan kesehatan dan semoga saya dapat membahagiakan Ayah dan Bunda dan menjadi anak yang berbakti pada orang tua.

Karya tulis ini juga saya persembahkan untuk kedua kakak saya, Anita dan Sugianti yang juga tidak pernah berhenti memberikan saya dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan pendidikan saya. Serta untuk semua keluarga besar saya dirumah, terimakasih atas semua doa-doa yang telah dipanjatkan untuk saya. Semoga senantiasa kita dapat sama-sama berjuang untuk membahagiakan Ayah dan Bunda.

Tak lupa pula saya sampaikan terimakasih sebesar-besarnya untuk keluarga besar saya yang ada di Kalasan, Bude Sadilah, Mbak Farida Fatmawati, Mbak Rina dan Mbak Zetti yang telah menjadi satu-satunya keluarga saya di Jogja. Terimakasih atas semua dukungan dan doa yang diberikan dari awal saya masuk hingga saat ini. Terimakasih sudah menjadi keluarga pertama saya disini yang sudah banyak mengurus dan memfasilitasi saya dalam keadaan apapun.

Untuk pembimbing saya tercinta, Ibu Ambar Relawati yang selalu membimbing dengan sepenuh hati. Terimakasih sudah membimbing saya dengan sabar dan teliti. Terimakasih atas dukungan dan bantuan yang diberikan hingga akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat tersusun dengan baik. Terimakasih selalu memberikan motivasi kepada saya. Semoga Ibu sukses dunia dan akhirat.

Terimakasih untuk Analita Yossy Anggraini yang sudah setia menemani saya berjuang menyelesaikan pendidikan saya. Terimakasih sudah menjadi teman, sahabat, keluarga, kakak dan segalanya untuk saya selama 4 tahun ini.

Terimakasih atas semua dukungan, semangat dan motivasi yang diberikan kepada saya. Terimakasih sudah selalu ada untuk saya dalam segala kondisi yang menimpa saya. Terimakasih untuk teguran-teguran, saran, motivasi dan perdebatan-debatan yang akhirnya sangat bermanfaat untuk saya. Semoga kita sama-sama dapat meraih apa yang kita cita-citakan dan semoga kita masih bisa berjuang sama-sama untuk langkah selanjutnya. Tak lupa pula saya ucapkan terimakasih untuk Ibu Ipuk yang sudah menjadi orangtua kedua saya. Terimakasih atas semua bantuan yang diberikan kepada saya. Terimakasih untuk semua dukungan yang diberikan.

Terimakasih untuk Anggun Vita Loka sahabat saya dari saya kecil hingga saat ini yang sudah setia menemani saya. Sahabat saya satu-satunya yang menemani perjalanan saya dari nol hingga saat ini. Terimakasih atas semua kebersamaan yang sudah kita lalui dari kecil hingga akhirnya kita sama-sama bisa menyelesaikan pendidikan sarjana kita. Terimakasih untuk seluruh dukungan yang diberikan dan terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik selama ini.

Untuk calon suami saya Gegen Pranoto, terimakasih sudah menemani saya hingga saat ini. Terimakasih atas semua dukungan dan motivasi yang sudah diberikan. Terimakasih atas semangat yang diberikan kepada saya yang tidak pernah henti. Terimakasih selalu mengingatkan saya akan banyak hal dan terimakasih selalu sabar dalam menghadapi saya. Semangat untuk pendidikan dan pekerjaannya, semoga selalu diberikan kemudahan dan kelancaran dalam segala hal.

Terimakasih untuk Fitri Indriani sahabat saya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan. Terimakasih sudah menemani saya selama ini, selalu ada dalam berbagai situasi dan selalu memberikan motivasi kepada saya. Untuk pipi Yoga , Rizky kantung, Rizki AD, Dani, dan Deriko terimakasih sudah menjadi sahabat untuk saya. Terimakasih atas semua tawa dan kebahagiaan yang sudah diberikan. Semoga kita dapat sukses sama-sama.

Untuk teman-teman bimbingan saya, Yanti, Rafa, Afandi dan Faiz. Terimakasih atas semua pikiran dan tenaga yang diberikan. Terimakasih sudah banyak membantu saya menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Untuk teman-teman saya Rita, Okta, Cicik, Karisma, Nisa, Yuni, Fifi, dan seluruh keluarga besar PSIK 2014 terimakasih sudah menjadi keluarga selama 4 tahun ini. Terimakasih atas semua suka cita yang sudah kita lewati bersama.

Untuk NCC Emergency, Terimakasih atas semua pelajaran yang diberikan. Terimakasih atas semua pengalaman luar biasa yang sudah diberikan.

## **MOTTO**

Sesungguhnya tidak ada orang pintar di dunia ini, yang ada hanyalah orang rajin dan pemalas. Dan orang yang mau dan tidak mau. Bukan pintar atau bodoh yang akan menjadi penentu kehidupan seseorang, melainkan kemauan dan tekad. Orang pintarpun tidak akan menjadi apa-apa ketika dirinya malas. Justru, orang bodoh sekalipun akan sukses jika Ia memiliki kemauan.

(Merry Riana)

Nilai bagus memang penting, tapi bagaimana kamu menilai diri sendiri serta bagaimana kamu membuat diri kamu bernilai, adalah jauh lebih penting.

(Kinsia Eyusa)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(QS. Al-Insyirah: 5-8)

Sesulit apapun usaha yang kita lakukan, jangan risau. Karena hasil tidak pernah mengkhianati usaha.

(Boy Candra)

Barangsiapa yang memudahkan urusan orang lain, maka Allah akan memudahkan urusannya di dunia dan di akhirat.

(HR. Muslim)

Kegagalan terjadi karena terlalu banyak rencana tetapi sedikit berpikir dan bertindak. Lebih baik mencoba tetapi gagal, daripada berhasil tetapi hanya dalam imajinasi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Identifikasi Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Diubah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” dengan baik dan tepat pada waktu yang ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY. Terima kasih penulis ucapkan kepada beberapa pihak yang telah membantu penulisan Karya Tulis Ilmiah ini:

1. Dosen pembimbing Ibu Ambar Relawati S.Kep., Ns., M.Kep yang telah membimbing, memberikan pengarahan serta memotivasi.
2. Dosen penguji Bapak Fahni Haris S.Kep., Ns., M.Kep yang telah menguji serta memberikan kritik dan sarannya.
3. Ayah dan Bunda yang selalu mendukung, mendoakan serta memberikan semangat.
4. Dosen PSIK FKIK UMY serta teman-teman PSIK UMY yang telah memotivasi dan mendukung penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan maka penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak terutama pembaca demi kesempurnaan pembuatan Karya Tulis Ilmiah di kemudian hari.

Yogyakarta, 11 April 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
1. Tujuan Umum .....	9
2. Tujuan Khusus .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	17
A. Hipertensi .....	17
1. Pengertian Hipertensi .....	17
2. Klasifikasi Hipertensi .....	17
3. Faktor Risiko Hipertensi.....	18
a. Yang tidak dapat diubah .....	18
1) Usia .....	18
2) Jenis Kelamin .....	19
3) Riwayat Keluarga .....	20
b. Yang dapat diubah.....	20
1) Merokok .....	21
2) Konsumsi Alkohol.....	22
3) Stres.....	24
4) Konsumsi Kopi.....	25
5) Konsumsi Garam dan Makanan Asin .....	27
6) Olahraga .....	29
7) Obesitas .....	31
4. Gejala Hipertensi.....	32
5. Patofisiologi Hipertensi .....	33
6. Komplikasi Hipertensi.....	33
B. Hipertensi pada Mahasiswa.....	34
C. Kerangka Konsep.....	36
BAB III METODE PENELITIAN .....	37
A. Desain Penelitian .....	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
1. Populasi Penelitian .....	37

2. Sampel Penelitian.....	38
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
1. Lokasi Penelitian .....	40
2. Waktu Penelitian .....	40
D. Variabel Penelitian.....	40
E. Definisi Operasional .....	41
F. Instrumen Penelitian .....	42
G. Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	44
1. Uji Validitas .....	44
2. Uji Reabilitas .....	47
H. Teknik Pengumpulan Data .....	49
I. Pengolahan dan Metode Analisis Data .....	51
1. Pengolahan Data .....	51
2. Analisis Data.....	54
J. Etika Penelitian .....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Wilayah Penelitian .....	56
B. Hasil Penelitian.....	58
1. Karakteristik Responden .....	58
2. Obesitas .....	58
3. Perilaku Merokok.....	59
4. Konsumsi Alkohol .....	59
5. Stres .....	60
6. Konsumsi Kopi .....	60
7. Konsumsi Makanan Tinggi Garam .....	60
8. Kebiasaan Olahraga.....	61
C. Pembahasan .....	61
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian .....	79
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi .....	18
Tabel 2. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	31
Tabel 3. Definisi Operasional .....	41
Tabel 4. <i>Coding</i> .....	53
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden.....	58
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Obesitas .....	58
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok .....	59
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Konsumsi Alkohol .....	59
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Stres .....	60
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi .....	60
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Tinggi Garam .....	60
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep .....	36
Gambar 2. Teknik Pengolahan Data .....	49

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Kuesioner Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Diubah
- Lampiran 4. Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Ijin Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Permohonan Pengurusan Ijin Etik
- Lampiran 8. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 9. Sertifikat Peneraan Kalibrasi Alat Berat Badan
- Lampiran 10. Sertifikat Peneraan Kalibrasi Alat Tinggi Badan
- Lampiran 11. Hasil Uji Validitas Kuesioner
- Lampiran 12. Hasil Reliabilitas
- Lampiran 13. Hasil Olah Data

## DAFTAR SINGKATAN

AHA	: <i>American Heart Association</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
CVI	: <i>Content Validity Index</i>
DEPKES	: Departemen Kesehatan
DINKES	: Dinas Kesehatan
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KTR	: Kawasan Tanpa Rokok
KEMENKES	: Kementerian Kesehatan
NHANES	: National Health and Nutrition Examination Survey
PSIK	: Program Studi Ilmu Keperawatan
PSPD	: Program Studi Pendidikan Dokter
PSPDG	: Program Studi Pendidikan Dokter Gigi
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
STP	: Surveilans Terpadu Penyakit
UMY	: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
WHO	: <i>World Health Organization</i>