

# IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI YANG DAPAT DIUBAH PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Yanti Auliyantika<sup>1</sup>, Ambar Relawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,  
Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Email: [auliyantika@gmail.com](mailto:auliyantika@gmail.com)

---

## Abstrak

Hipertensi merupakan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada populasi usia  $\geq 18$  tahun mencapai 26,5%. Mahasiswa termasuk dalam golongan remaja akhir dan dewasa muda dengan kisaran usia 17 – 40 tahun. Mahasiswa memiliki risiko terjadinya hipertensi yang dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup tidak sehat pada mahasiswa yaitu stres, merokok, konsumsi alkohol, kafein, kelebihan garam, kurang gerak dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentase faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 83 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik *accidental Sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan analisis data menggunakan distribusi *frequency*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berisiko berdasarkan sub variabel obesitas (13,3%), perilaku merokok (8,4%), konsumsi alkohol (0%), stres (77,1%), konsumsi kopi (19,3%), konsumsi makanan tinggi garam (74,7%), kebiasaan olahraga (80,7%). Persentase faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan sub variabel obesitas, perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi kopi mayoritas responden dikategorikan tidak berisiko, sedangkan pada sub variabel stres, konsumsi makanan tinggi garam, dan kebiasaan olahraga mayoritas responden dikategorikan berisiko.

**Kata kunci:** Faktor risiko hipertensi, mahasiswa.

## Abstract

*Hypertension is a systolic pressure of  $\geq 140$  mmHg and diastolic pressure  $\geq 90$  mmHg. The prevalence of hypertension in Indonesia obtained by measurement in the population aged  $\geq 18$  years reached 26.5%. Students are included in the late teens and young adults with the age range of 17-40 years. Students have a risk of hypertension that is affected by an unhealthy lifestyle. Unhealthy lifestyle of students are stress, smoking, alcohol consumption, caffeine, excess salt, lifestyle (lack of movement) and obesity. This study aims to determine the percentage of hypertension risk factors that can be changed in the students of the Faculty of Language Education University of Muhammadiyah Yogyakarta. This research uses quantitative descriptive method with cross-sectional research design. Respondents in this study amounted to 83 students determined by accidental sampling technique. Instruments in this study using questionnaires with data analysis using frequency distribution. The results of this study showed that students at risk based on sub obesity (13.3%), smoking (8.4%), alcohol consumption (0%), stress (77.1%), coffee consumption (19, 3%), high salt food consumption (74.7%), sports habit (80.7%). The percentage of hypertension risk factors that can be changed in the students of Faculty of Education of Muhammadiyah University of Yogyakarta based on obesities sub variable, smoking behavior, alcohol consumption, coffee consumption, majority of respondents are categorized not risk, while in stress sub variable, high salt food consumption, the majority of respondents are categorized as risk.*

**Keywords:** Hypertension risk factors, students.

**HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI**  
**IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI YANG DAPAT DIUBAH**  
**PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

**YANTI AULIYANTIKA**

**20140320099**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 27 April 2018

Pembimbing

**Ambar Relawati, S.kep., Ns., M.Kep**

**NIK : 19860604201410173232**

Penguji

**Dinasti Pudang Binoriang, M.Kep., Ns.,**

**Sp.Kep.Kom**

**NIK : 19870529201510173167**

**Mengetahui,**

**Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**Shanti Wardaningsih, S. Kp., M. Kep., sp. Kep Jiwa**

**NIK : 19790722200204 173 058**

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya tinggi dan berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler (WHO, 2013). Seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. (WHO, 2013).

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada populasi usia  $\geq 18$  tahun mencapai 26,5% (Kemenkes RI, 2013). Faktor risiko Hipertensi dibagi menjadi faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik. Sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi adalah kebiasaan merokok, konsumsi garam, minuman beralkohol, konsumsi lemak jenuh, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi kopi, stres (Kemenkes RI, 2014). Hipertensi dapat menyerang pada segala usia termasuk dalam usia remaja akhir dan dewasa muda.

Mahasiswa termasuk dalam golongan remaja akhir dan dewasa muda yang berisiko mengalami stres. Dampak yang ditimbulkan dari stres adalah hipertensi. Mastura (2007), menyatakan hal yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami perubahan gaya hidup yang dapat memicu timbulnya stres antara lain kurang tidur, kurang olahraga, dan pola makan yang berubah. Hasil Penelitian Syavardie

(2014), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan hipertensi ( $p = 0,03$ ).

Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor risiko lain diantaranya gaya hidup tidak sehat, perilaku merokok, konsumsi alkohol, dan olahraga. Penelitian Ainun, Arsyad, & Rismayanti (2014), menyatakan bahwa terdapat 68,8% dari 16 responden yang mengonsumsi alkohol  $\geq 2$  gelas/hari akan mengalami hipertensi. Selain mengonsumsi alkohol, faktor lain yang berisiko terjadinya hipertensi adalah konsumsi kopi. Terdapat 92 orang (55,8%) dari 165 orang yang mengonsumsi kopi dan terkena penyakit hipertensi. Faktor risiko lain yang mendukung terjadinya hipertensi adalah merokok, dimana terdapat 27 dari 31 perokok yang mengalami hipertensi.

Faktor risiko lain yang mendukung terjadinya hipertensi adalah konsumsi garam berlebih dan obesitas. Konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan volume dan tekanan darah yang disebabkan oleh penumpukan cairan dalam tubuh karena menarik cairan diluar sel agar tidak keluar (Kemenkes RI, 2013). Sulistiyowati (2010), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi garam berlebih dengan terjadinya hipertensi ( $p \text{ value} = 0,017$ ). Selain konsumsi garam berlebih, obesitas merupakan salah satu faktor risiko terjadinya

hipertensi, dimana terdapat 64 responden dari 102 responden obesitas mengalami hipertensi, dengan demikian proporsi responden obesitas lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas (Sulastri, Elmatris, & Rahmadhani, 2012). Berdasarkan data tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui identifikasi faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan sub variabel obesitas, perilaku merokok, konsumsi alkohol, stres, konsumsi kopi, konsumsi makanan tinggi garam, kebiasaan olahraga.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 09 sampai 12 Maret 2018. Responden dalam penelitian ini berjumlah 83 mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2016-2017 yang terdiri dari program studi pendidikan bahasa jepang, pendidikan bahasa arab, pendidikan bahasa inggris. Pengambilan sample ditentukan dengan teknik *accidental sampling*. Instrument pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 7 sub variabel yaitu kuesioner perilaku merokok, konsumsi alkohol, stres, konsumsi kopi,

konsumsi mkanna tinggi garam, dan kebiasaan olahraga. Kuesioner dalam penelitian ini sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan CVI (*Content Validity Index*), dimana instrumen dikatakan valid dengan standar nilai CVI yaitu  $\geq 0,8$  (Polit and Back, 2014). Seluruh instrumen pada peneltian ini yang terdri dara 7 sub variabel mendapatkan nilai validitas yaitu  $\geq 0,8$ . Uji reabilitas dengan menggunakan KR-20 (*Kuder-Richardson*) dengan nilai  $r \geq 0,6$ . Uji reliabilitas pada instrumen penelitian ini didapatkan nilai  $r=0,68$ . Analisa data pada penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi.

## HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini berjumlah 83 mahasiswa, dengan gambaran karakteristik responden sebagai berikut:

**Tabel 1. Frekuensi Data Demografi Usia Responden di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).**

	Mean	Median	Std. D	Min	Max	N
Usia	19,22	19,00	1,220	18	23	83

Tabel diatas menunjukkan bahwa usia responden pada penelitian ini rata-rata berusia 19 tahun, dengan usia minimum responden 18 tahun dan usia *maximum* responden pada penilitian ini berusia 23 tahun.

**Tabel 2. Frekuensi Data Demografi Jenis Kelamin Responden di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).**

Jenis Kelamin	Frequency (f)	Percent (%)
Laki-laki	30	36,1
Perempuan	53	63,9
Total	83	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin responden pada penelitian ini sebagian besar didominasi oleh perempuan dengan jumlah 53 orang (63,9%).

## B. Nilai Distribusi Data Variabel Faktor

### Risiko Hipertensi

**Tabel 3. Distribusi frekuensi faktor risiko hipertensi di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).**

No	Faktor Risiko Hipertensi	Frequency (f)	Percent (%)
1.	Obesitas Berisiko	11	13,3
	Tidak Berisiko	72	86,7
2.	Perilaku Merokok Berisiko	7	8,4
	Tidak Berisiko	76	91,6
3.	Konsumsi Alkohol Berisiko	0	0
	Tidak Berisiko	83	100
4.	Stres Berisiko	64	77,1
	Tidak Berisiko	19	22,9
5.	Konsumsi Kopi Berisiko	16	19,3
	Tidak Berisiko	67	80,7
6.	Makanan Tinggi Garam Berisiko	62	74,7
	Tidak Berisiko	21	25,3
7.	Kebiasaan Olahraga Berisiko	67	80,7
	Tidak Berisiko	16	19,3

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan sub variabel obesitas sebagian

besar didominasi oleh responden yang tidak berisiko dengan jumlah 72 responden (86,7%). Perilaku merokok sebagian besar didominasi oleh responden yang tidak berisiko dengan jumlah 76 responden (91,6%). Konsumsi Alkohol seluruh responden yang dikategorikan tidak berisiko dengan jumlah 83 responden (100%). Stres sebagian besar didominasi oleh responden yang berisiko dengan jumlah 64 responden (77,1%). Konsumsi kopi sebagian besar didominasi oleh responden yang tidak berisiko dengan jumlah 67 responden (80,7%). Konsumsi makanan tinggi garam sebagian besar responden yang dikategorikan berisiko dengan jumlah 62 responden (74,7%). Kebiasaan olahraga sebagian besar didominasi oleh responden yang berisiko dengan jumlah 62 responden (80,7%).

## PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Hasil penelitian terhadap karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan rata-rata responden berusia 19 tahun. Usia responden dalam penelitian ini mayoritas antara 18 – 23 tahun, dimana usia tersebut tergolong dalam usia remaja akhir dan dewasa awal. Menurut *United Nations Population Fund* (2009), usia 17 – 19 tahun termasuk dalam kategori usia remaja akhir, dimana pada periode ini secara umum terlihat adanya perubahan

tingkah laku seperti orang dewasa. Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal dengan kisaran usia antara 20 – 40 tahun (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Pada masa ini seseorang kurang memiliki motivasi untuk memperhatikan gaya hidup dan kesehatannya (Estiningsih, 2012).

Penelitian yang dilakukan Robin, Primayanti & Dinata (2017), penelitian ini dilakukan pada responden yang berusia rata-rata 18 – 22 tahun, dan prevalensi hipertensi yang di dapatkan sebanyak 2,4%. Usia dewasa awal memiliki risiko terjadinya hipertensi, salah satu faktor risiko yang penting terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa awal yaitu gaya hidup tidak sehat (Prasetyo, 2015).

Hasil penelitian berdasarkan sub variabel jenis kelamin sebagian besar didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan. Peningkatan tekanan darah pada perbedaan jenis kelamin disebabkan oleh adanya faktor hormonal (Kemenkes, 2013). Hormon yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah berdasarkan jenis kelamin yaitu hormon estrogen, dimana hormon estrogen pada perempuan jumlahnya lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (Wahyuni, 2013). McGowan (2007), menjelaskan bahwa hormon estrogen akan

menurunkan kadar kolesterol LDL dan meningkatkan kadar kolesterol HDL, dimana kadar kolesterol LDL akan menimbulkan plak didalam pembuluh darah sedangkan kadar kolesterol HDL yang tinggi dapat membantu membersihkan plak yang menempel pada pembuluh darah. Hormon estrogen juga memiliki peran sebagai vasokonstriksi yang dapat memperlancar aliran darah sehingga jantung mendapatkan suplai oksigen yang cukup. Maranon & Reckelhoff (2013), menyatakan bahwa remaja laki-laki usia 13-15 tahun memiliki tekanan darah sistolik lebih besar 4 mmg dibandingkan dengan perempuan, sedangkan pada usia 16-18 tahun perbedaan tekanan darah sistolik pada remaja laki-laki lebih besar dibandingkan pada perempuan mencapai 10-14 mmHg.

## **B. Nilai Distribusi Data Variabel Faktor Risiko Hipertensi**

### **1. Obesitas**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar pada distribusi obesitas didominasi oleh responden yang tidak berisiko, yang berarti bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki Indeks Massa

Tubuh dalam rentan normal. Obesitas merupakan suatu hal yang ditakuti oleh remaja, dimana pada masa remaja cenderung memiliki persepsi yang buruk terkait obesitas terutama pada remaja putri sehingga dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri pada remaja. Yuliana (2008), menyatakan bahwa obesitas merupakan suatu hal yang sangat ditakuti oleh remaja, terutama pada remaja putri karena dapat merusak penampilan dan citranya sebagai wanita. Remaja putri menganggap bahwa memiliki tubuh yang ideal dapat menjadi individu yang percaya diri, lebih unggul dari yang lain, dan menjadi pusat perhatian diantara teman-temannya (Claudia, 2016).

## 2. Perilaku Merokok

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi perilaku merokok sebagian besar didominasi oleh responden yang tidak berisiko. Faktor yang mempengaruhi mahasiswa untuk tidak merokok, salah satunya adalah tingkat pengetahuan. Green (2005), menyatakan bahwa Tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat meningkatkan kontrol diri terkait sikap dan tindakan, dimana

seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik maka orang tersebut cenderung tidak akan memiliki perilaku merokok dan sebaliknya. Kalembe (2016), menyatakan bahwa mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait bahaya merokok terhadap kesehatan.

## 3. Konsumsi Alkohol

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi responden berdasarkan konsumsi alkohol sebagian besar didominasi oleh responden yang tidak bersiko. Faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa untuk tidak mengkonsumsi alkohol salah satunya yaitu tingkat pendidikan. Yudha (2017) Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dicapai maka berpengaruh terhadap pengetahuan yang baik. Tingkat pendidikan berperan dalam menunjang pengetahuan remaja dalam perilaku konsumsi alkohol, sehingga mereka mengetahui dampak yang didapatkan dari konsumsi alkohol (Sudarman, 2017).

## 4. Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi responden

berdasarkan stres sebagian besar didominasi oleh responden yang masuk dalam kategori berisiko, yang berarti bahwa stres merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa berisiko terjadi hipertensi berdasarkan sub variabel stres karena padatnya kegiatan akademik dan banyaknya tugas yang memungkinkan mahasiswa mengalami stresor yang tinggi. Stres akademik merupakan stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa, hal ini terlihat dimana jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik selalu mengalami peningkatan disetiap semesternya (Suwanti, Nurdin, & Ruhmadi, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Bebasari, & Nazriati (2015), menunjukkan bahwa stresor terkait akademik dan stresor yang berhubungan dengan proses belajar mengajar cenderung lebih banyak dialami oleh mahasiswa sebanyak 133 responden (80,12%).

#### 5. Konsumsi Kopi

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi

responden berdasarkan konsumsi kopi sebagian besar didominasi oleh responden tidak berisiko, yang berarti sebagian besar mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tidak mengonsumsi kopi sebanyak 1-2 cangkir/hari. Faktor yang dapat mempengaruhi seseorang gemar dalam mengonsumsi kopi, salah satunya yaitu pengaruh dari teman ataupun lingkungan. Wilkinson & Kraljevic (2004), menyatakan bahwa teman sebaya diduga menjadi pengaruh yang besar terhadap perilaku pada remaja, termasuk perilaku dalam mengonsumsi kopi. Teman memiliki pengaruh kuat terkait konsumsi kopi dalam kelompok pertemannya (Dewi, Anwar, & Amalia, 2009).

#### 6. Konsumsi Makanan Tinggi Garam

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi responden berdasarkan konsumsi makanan tinggi garam sebagian besar didominasi oleh responden yang berisiko. Tingginya persentase mahasiswa yang mengonsumsi makanan tinggi garam dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengaruh tempat



tinggal. Nurlita & Mardiyati (2017), menyatakan bahwa kebiasaan makan pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh tempat tinggal, dimana mahasiswa yang bertempat tinggal di kos-kosan ataupun tinggal di rumah bersama orang tua sebagian besar memiliki kebiasaan makan diluar dan memiliki kecendrungan untuk mengkonsumsi makanan yang kurang sehat dan tinggi natrium.

#### 7. Kebiasaan Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi kebiasaan olahraga sebagian besar didominasi oleh responden yang berisiko, yang berarti responden pada penelitian ini mayoritas tidak terbiasa melakukan olahraga secara rutin 3-4 kali setiap minggu dengan durasi waktu selama 20-30 menit dalam setiap kali berolahraga. Kebiasaan olahraga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa tidak rutin dalam melakukan olahraga yaitu disebabkan oleh padatnya aktivitas dan jadwal perkuliahan sehingga mahasiswa tidak memiliki waktu

luang untuk melakukan olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Haditya & Griadhi (2017), menyatakan bahwa faktor penghalang yang paling banyak dipilih oleh mahasiswa terkait dalam kebiasaan berolahraga adalah tidak memiliki cukup waktu dengan persentase sebanyak 55,3%.

### **KESIMPULAN**

Usia responden dalam penelitian ini rata-rata berusia 19 tahun dan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Persentase faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan sub variabel obesitas, perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi kopi sebagian besar dikategorikan tidak berisiko, sedangkan pada sub variabel stres, konsumsi makanan tinggi garam, kebiasaan olahraga sebagian besar dikategorikan berisiko.

### **SARAN**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait faktor risiko yang dimiliki oleh responden sehingga dengan hasil ini diharapkan responden memiliki kesadaran akan kesehatannya terkait faktor risiko hipertensi. Responden disarankan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan

dan mengubah menjadi gaya hidup sehat. Penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar terkait faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, A.S., Arsyad, Dian Sidik., & Risma yanti. (2014). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Mahasiswa Di Lingkup Kesehatan Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Claudia, Windy. (2016). *Konsep Diri Remaja Putri*. Universitas Riau Pekanbaru
- Junaidi, I. (2011). *Panduan Praktis Pencegahan Dan Pengobatan Stroke*. Jakarta: Gramedia.
- Dewi, Pebriana Ira., Anwar, Faisal., & Amalia, Lelly. (2008), *Persepsi Terhadap Konsumsi Kopi dan Teh Mahasiswa TPB-ITB Tahun Ajaran 2007-2008*. Bogor: Institusi Pertanian Bogor
- Estiningsih, S. H. (2012). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Faktor Lain Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Usia 18-44 Tahun Di Kelurahan Sukamaju Depok Tahun 2012*. Depok: Universitas Indonesia.
- Green, Lawrence. (2005). *Health Education Planing A Diagnostic Apporoach Mountain View*. California: Mayfield Publishing
- Haditya, Yogi., & Griadhi, I Putu Adiartha. (2017). *Hubungan Faktor Penghlang Berolahraga Terhadap Tahap Perilaku Olahraga Berdasarkan Model Transte ori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Denpasar*. Universitas Udayana.
- Istiany, Ari & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Kalembe, Sartika. (2016). *Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Di Universitas Hasanuddin Kota Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Kemenkes, R.I. (2014). *InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kemetrrian Kesehatan RI Hipertensi*. Jakrarta: Departemen Kesehatan RI.
- Kemenkes, R.I. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDA*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Kemenkes, R.I. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta: Departemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Maranon R & Reckhelhoff. (2013). *Sex And Gender Differences In Control of Blood Pressure*. Clinic Science National Institutes of Health..
- Mastura M., Fadilah Z., Nor Akmar N. (2007). *Analisi Faktor Penyebab Stress di Ka langan Pelajar. Dewasa*. Universitas Indonesia.
- Nurlita, Nurul., & Mardiyati, Nurlathifa. (2017). *Gubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Tempat Tinggal Pada Mahasiswa FIK dan FIT Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Prasetyo, Donny Adi. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Sibela Surakarta*: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Papalia, D.E., Old S.W., dan Feldman, R.D.(2008). *Human Delopment (terjemahan)*. Jakarta: Kencana.
- Robin, G.D., Primayanti, I.D.A.I.D., & Dinata, I.M.K. (2017). *Prevalensi Hipertensi Pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas*

- Kedokteran Universitas Udayana. Universitas Udayana.*
- Sudarman. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Konsumsi Minuman Beralkohol (Khamar) Pada Remaja Usia 15 – 18 Tahun: Universitas Islam Negri Alauddin Makassar.*
- Sulastrri, D., Elmatris, E., & Ramadhani, R. (2012). *Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Etnik Minangkabau Di Kota Padang. Majalah Universitas Andalas*
- Suwarti, Ira., Nurdin, Agus., & Ruhmadi, Edi.(2014). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekes Kemenkes Tasikmalaya.Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.*
- Syavardie, Yimmi. (2014). *Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Matur, Kabupaten Agam. LPPM Stikes Yarsi.*
- United Nations Population Fund. (2009). *Adolescent Sexual And Peproductive Health Toolkit For Humanitarian Setting.* New York: UNFPA
- Wahyudi, Rony., Bebasari, Eka., & Nazriati, Elda. (2015). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. Universitas Riau.*
- Wilkinson, R.B., & Kraljevic, M. (2004). *Adolescent Psychological Health and School Attitudes: The Impact of Attachment Relationships. Proceedings of the Australian Psychological Society's Psychology of Relationships Interest Group 4th Annual Conference.* Melbourne: The Australian Psychological Society.
- World Health Organization/WHO. (2013). *About Cardiovascular Disease.* [http://www.who.int/cardiovascular\\_disease/about\\_cvd/en/](http://www.who.int/cardiovascular_disease/about_cvd/en/). Diakses Pada Tanggal 10 Mei 2017. Pukul17:26 WIB.
- WHO. (2013). *A Global Brief On Hypertension.* Diakses tanggal 18 Mei 2017. Pukul 20:00 WIB
- Yuliana, Leli. (2008). *Konsep Diri Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas.* Universitas Riau.
- Yudha, Magenda Bisma. (2017). *Gambaran Faktor Risiko Hipertensi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Angkatan 2013 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*

