

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Wilayah Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada mahasiswa program studi Agribisnis dan Agroteknologi angkatan 2016 dan 2017, penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2018. Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki visi menjadi fakultas yang unggul dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang pertanian berlandaskan nilai-nilai islam tahun 2025 se-Asia Tenggara. Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta terletak di Gedung Siti Walidah Jalan Brawijaya Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183. Fakultas Pertanian terletak jauh dari kantin dan merupakan kawasan bebas asap rokok.

Mahasiswa Fakultas Pertanian angkatan 2016 dan 2017 saat ini tengah menempuh pendidikan pada semester 2 dan 4. Perkuliahan dilakukan pada hari Senin hingga Jum'at dengan durasi kuliah 4 hingga 12 jam dalam sehari. Hari Sabtu dan Minggu digunakan sebagai hari pengganti jika terdapat mata kuliah yang kosong pada hari Senin hingga Jum'at. Selain perkuliahan, pembelajaran juga dilakukan dalam metode paraktikum. Program Studi

Agroteknologi memulai praktikum pada semester kedua dengan frekuensi 8 kali dalam seminggu, sedangkan pada Program Studi Agribisnis praktikum dilakukan 2 hingga 4 kali dalam seminggu. Setiap kali melakukan praktikum mahasiswa diharuskan mengerjakan dan mengumpulkan laporan hasil praktikum. Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa seringkali begadang untuk mengerjakan tugas dan laporan praktikum. Mahasiswa Agribisnis memiliki kecenderungan untuk melakukan wisata kuliner 1 hingga 2 kali dalam seminggu. Mahasiswa Fakultas Pertanian memiliki aktivitas pembelajaran yang cukup padat sehingga memungkinkan mahasiswa memiliki stresor yang tinggi dan tidak memiliki waktu luang untuk berolahraga.

## 2. Karakteristik Responden

**Tabel 6. Frekuensi Data Demografi Usia Responden Di Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=88)**

	Mean	Median	Std. D	Min	Max	N
Usia	19,14	19,00	0,860	18	21	88

Sumber : data primer (2018)

Berdasarkan tabel 5 responden berusia 18 hingga 21 tahun, rata-rata usia responden adalah 19 tahun.

**Tabel 7. Frekuensi Data Demografi Jenis Kelamin Responden di Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=88)**

No	Karakteristik Subjek Penelitian	f	%
1	<b>Jenis kelamin</b>		
	Perempuan	46	52,3
	Laki-laki	42	47,7
	Total	88	100

Sumber : data primer (2018)

Berdasarkan tabel 6 mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (52,3 %).

### 3. Hasil Analisa Data

Distribusi frekuensi faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Pertanian UMY angkatan 2016 dan 2017 yaitu IMT, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres, konsumsi kopi, konsumsi makanan tinggi garam, dan kebiasaan olahraga ditampilkan pada tabel berikut.

**Tabel 8. Hasil Analisis Univariat Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Diubah Pada Mahasiswa Fakultas Pertanian UMY, Bulan Maret 2018 (N=88)**

No	Sub Variable Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Diubah	f	%
1	<b>Obesitas</b>		
	Berisiko	6	6,8
	Tidak Berisiko	82	93,2
<b>Total</b>		88	100
2	<b>Kebiasaan Merokok</b>		
	Berisiko	7	8
	Tidak Berisiko	81	92
<b>Total</b>		88	100
3	<b>Konsumsi Alkohol</b>		
	Berisiko	0	0
	Tidak Berisiko	88	100
<b>Total</b>		88	100
4	<b>Stres</b>		
	Berisiko	66	75
	Tidak Berisiko	22	25
<b>Total</b>		88	100
5	<b>Konsumsi Kopi</b>		
	Berisiko	18	20,5
	Tidak Berisiko	70	79,5
<b>Total</b>		88	100
6	<b>Konsumsi Makanan Tinggi Garam</b>		
	Berisiko	76	86,4
	Tidak Berisiko	12	13,6
<b>Total</b>		88	100
7	<b>Kebiasaan Olahraga</b>		
	Berisiko	63	71,6
	Tidak Berisiko	25	28,4

<b>Total</b>	88	100
--------------	----	-----

Sumber : data primer (2018)

Berdasarkan tabel 6 distribusi responden dengan IMT yang dikategorikan tidak berisiko 82 responden (93,2%), kebiasaan merokok yang dikategorikan tidak berisiko 81 responden (92%), konsumsi alkohol yang dikategorikan tidak berisiko 88 responden (100%), stres yang dikategorikan berisiko 66 responden (75%), konsumsi kopi yang dikategorikan tidak berisiko 70 responden (79,5%), konsumsi makanan tinggi garam yang dikategorikan berisiko 76 responden (86,4 %) dan kebiasaan olahraga yang dikategorikan berisiko 63 responden (71,6 %).

## **B. Pembahasan Penelitian**

### **1. Obesitas**

Hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada sub variabel obesitas mayoritas responden tidak berisiko. Terdapat 6,8 % responden yang berisiko pada sub variabel obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Robin dkk., (2017) yang menunjukkan 21 responden (20,5 %) memiliki faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berupa obesitas pada mahasiswa semester IV Pendidikan Dokter Universitas Udayana.

Mayoritas responden yang berisiko adalah responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 5 dari 6 responden. Menurut Ujjani (2015) laki-laki yang berusia 20 tahun atau lebih memiliki kadar kolesterol lebih tinggi daripada

wanita dengan usia yang sama. Pada wanita kolesterol akan meningkat ketika berusia diatas 45 tahun karena pada usia tersebut wanita akan kehilangan 30 hingga 50 persen massa ototnya karena penuaan sehingga memperlambat proses mobilisasi yang akan mempercepat pergantian massa otot dengan lemak tubuh. Proses menopause berpengaruh pada berkurangnya aktivitas hormon estrogen yang berpengaruh terhadap kadar lemak tubuh (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Miko dan Pratiwi (2017) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan berat badan ideal cenderung memiliki pola makan yang kurang. Pola makan berpengaruh terhadap persentase responden faktor risiko hipertensi sub variabel obesitas rendah. Menurut Potter dan Perry (2009) anoreksia nervosa atau sindrom klinis berupa seseorang menginginkan dirinya menjadi kurus sehingga membuat dirinya menjadi lapar yang kebanyakan terjadi pada remaja dan wania muda. Mahasiswa cenderung memiliki pola makan yang kurang dikarenakan takut tubuhnya menjadi gemuk yang akan membuat tubuhnya tampak tidak bagus.

Pola makan yang kurang dapat dipengaruhi oleh pandangan responden terhadap *body image*. *Body image* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kepercayaan diri seseorang. Jika tubuh mahasiswa tampak gemuk akan membuat mahasiswa merasa tidak percaya diri. *Body image* yang positif akan membuat kepercayaan diri semakin tinggi, sebaliknya jika *body image* negatif maka kepercayaan diri semakin rendah (Putri, 2015).

## 2. Kebiasaan merokok

Pada penelitian ini hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel kebiasaan merokok, mayoritas responden tidak berisiko. Responden dikatakan tidak berisiko apabila bukan merupakan perokok atau merokok kurang dari 2 batang sehari. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden tidak merokok sebesar 89,8% dan merokok kurang dari 2 batang dalam sehari yaitu sebesar 92%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Robin dkk., (2017) yang menunjukkan persentase responden yang tidak berisiko hipertensi melalui kebiasaan merokok sebesar 119 responden (93,7 %).

Banyaknya responden yang tidak merokok dapat disebabkan karena diberlakukannya kawasan bebas asap rokok di kampus UMY. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki program kampus bersih dan bebas asap rokok yang tertuang pada Surat Keputusan Rektor Nomor: 164/SK-UMY/XII/2011. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang pengendalian asap rokok dan Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta nomor 42 tahun 2009 tentang pentingnya pengembangan kawasan tanpa rokok.

Menurut Prabandari, dkk. (2009) penerapan kawasan bebas asap rokok di Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada dapat memberikan dampak positif berupa turunnya proporsi perokok dari 10,9 % pada tahun

2003 menjadi 8,5 % pada tahun 2007. Adanya peraturan membuat mahasiswa cenderung untuk menaatinya. Sikap setuju terhadap kawasan bersih bebas rokok di kampus Universitas Padjajaran cenderung membuat mahasiswa untuk menaati peraturan yang terdapat pada aturan terkait kawasan bersih bebas rokok (Firdiana, 2013). Terdapat hubungan tingkat kepatuhan perilaku merokok dengan pengetahuan peraturan kawasan tanpa asap rokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (Purwitasari, 2012).

Mayoritas responden pada penelitian Wibowo (2015) terkena terpaan iklan bahaya merokok melalui televisi dan memperhatikan gambar serta kata-kata pada iklan tersebut. Informasi terkait bahaya merokok melalui berbagai hal seperti berupa stiker bahaya merokok yang ditempel pada beberapa sisi kampus, iklan rokok yang disertai dengan bahaya yang ditimbulkan akibat merokok melalui media televisi, peringatan bahaya merokok pada bungkus rokok dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang rokok. Responden yang merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan sarjana dapat mencari informasi terkait bahaya merokok melalui berbagai media seperti buku dan internet. Terdapat 267 responden (87,3 %) memiliki tingkat pengetahuansedang tentang rokok (Loren, 2009).

### 3. Konsumsi alkohol

Hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel perilaku konsumsi alkohol menunjukkan bahwa seluruh responden tidak berisiko. Responden dikatakan tidak berisiko apabila responden belum pernah mengonsumsi alkohol atau mengonsumsi alkohol kurang dari 2 gelas perhari atau mengonsumsi alkohol kurang dari 3 dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan responden yang pernah mengonsumsi alkohol sebesar 11,4 % dan seluruh responden (100%) tidak mengonsumsi alkohol 2 hingga 3 gelas perhari atau mengonsumsi alkohol 3x dalam seminggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Ainun dkk.,(2014) pada mahasiswa lingkup kesehatan Universitas Hasanudin yang menunjukkan mayoritas responden yaitu sebesar 312 responden (94,3 %) tidak memiliki faktor risiko hipertensi melalui konsumsi alkohol. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor lingkungan dan pendidikan.

Menurut Pradono dan Ning (2013) tingkat pendidikan mempengaruhi 50,4% status kesehatan remaja, semakin tinggi pendidikan akan mengajarkan orang untuk berfikir lebih logis dan rasional. Responden merupakan mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan sarjana, hal ini menunjukkan tingkat pendidikan responden tidaklah rendah. Sehingga



banyak mahasiswa tidak mengonsumsi alkohol karena sudah mengetahui dampak buruknya.

Responden merupakan mahasiswa yang mayoritas tinggal disekitar kampus UMY yang merupakan universitas islam dengan misi menjadi universitas yang unggul berlandaskan nilai-nilai islam. Hal ini sejalan dengan penelitian Subiyantoro dan Pandeiro (2012) yang menyatakan faktor lingkungan tempat tinggal berpengaruh sebesar 86 % terhadap perilaku konsumsi alkohol pada remaja, mereka tidak memandang hal tersebut merupakan hal negatif atau positif.

#### 4. Stres

Pada penelitian mayoritas responden berisiko pada faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel stres. Kondisi yang menyebabkan mayoritas berisiko yaitu responden merasa hari-harinya penuh dengan tugas dan memiliki pengalaman hidup yang tidak menyenangkan. Responden yang merasa hari-harinya penuh dengan tugas yaitu sebesar 53,46% (47 responden) dan responden yang memiliki pengalaman hidup yang tidak menyenangkan sebesar 44,3% (39 responden). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliani., dkk. (2016) yang menunjukkan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro dengan prehipertensi diastolik dengan tingkat stres sedang dengan persentase 66,7 %.

Banyak responden memiliki faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berupa stres karena mayoritas responden merasa hari-harinya penuh dengan tugas. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk dari stres akademik. Stres akademik dapat berasal dari dosen, ujian, belajar kelompok, teman sebaya, manajemen waktu, beban dalam diri dan hasil belajar. Tingkat stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan Semester VI Pada Stikes Aisyiyah Yogyakarta memiliki tingkat stres akademik berat sebanyak 69 responden (51,1 %) (Pratama, 2014).

Mayoritas responden yang merasa hari-harinya penuh dengan tugas dapat dipengaruhi oleh pengaturan diri dalam proses belajar atau *self regulated learning* pada masing-masing mahasiswa. *Self regulated learning* dimulai dari menetapkan tujuan belajar hingga usaha memahami dan memonitor proses belajar pada diri sendiri. Kejenuhan mahasiswa dalam melaksanakan *self regulated learning* secara terus menerus dikarenakan jadwal kuliah dan praktikum yang padat, hingga beban tugas dan laporan praktikum setiap minggunya dapat membuat mahasiswa merasa stres. *Self regulated learning* berkontribusi sebesar 57 % pada stres mahasiswa (Mayudia, 2011).

##### 5. Konsumsi kopi

Hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel konsumsi kopi menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak berisiko. Responden dikatakan tidak berisiko apabila tidak suka kopi atau

mengonsumsi kopi kurang dari 1 gelas dalam sehari. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden menyukai kopi yaitu sebesar 59,1% namun tidak mengonsumsi kopi 1-2 gelas perhari. Hal ini sejalan dengan penelitian Ainun dkk., (2014) terdapat 93 responden (28,1 %) tidak memiliki risiko hipertensi melalui konsumsi kopi dikarenakan responden mengonsumsi kopi satu kali dalam sehari.

Mayoritas responden tidak mengonsumsi kopi 1-2 gelas dalam sehari. Perilaku konsumsi kopi responden tersebut dapat disebabkan oleh efek dari konsumsi kopi yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Volume kopi yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap kualitas tidur, memperpanjang latensi tidur dan meningkatkan frekuensi untuk terbangun pada tengah malam (Kadita dan Wijayanti, 2016).

Mayoritas responden menyukai kopi namun tidak mengonsumsi kopi 1-2 gelas perhari, hal ini menunjukkan bahwa tidak setiap hari responden mengonsumsi kopi. Pada penelitian Liveina dan Artini (2014) mayoritas mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mengonsumsi kopi non harian atau tidak setiap hari yaitu sebesar 319 responden (93%). Pada penelitian tersebut mayoritas mahasiswa mengonsumsi kopi pada saat menjelang ujian yaitu sebesar 55,2%.

## 6. Konsumsi makanan tinggi garam

Penelitian ini menunjukkan hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel konsumsi makanan tinggi garam mayoritas responden berisiko. Mayoritas responden mengonsumsi makanan gurih 3x dalam seminggu atau lebih yaitu sebesar 59,1% dan mengonsumsi makanan gurih 1 kali atau lebih dalam sehari. Hal ini sejalan dengan penelitianpenelitian Robin dkk.,(2017) yang menunjukkan 42 responden (33,1 %) memiliki kebiasaan konsumsi makanan asin dengan frekuensi sering.

Menurut Nugraha, dkk (2016) mahasiswa cenderung tidak memperhatikan gaya hidupnya, mahasiswa seringkali melakukan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi makanan ringan, makanan cepat saji, mi instan, dan minum-minuman yang beralkohol.Mahasiswa cenderung memakan makanan cepat saji, makanan ringan ataupun mi instan dikarenakan mudah didapatkan, harga yang cukup terjangkau dan lebih praktis karena hanya membutuhkan waktu yang singkat untuk menyiapkan makanan tersebut hingga siap untuk dikonsumsi.Remaja perempuan juga akan lebih sering mengonsumsi makanan yang mengandung natrium, mengonsumsi makanan cepat saji, pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik (Darmawan, 2016).

Banyaknya responden yang mengonsumsi makanan tinggi garam dapat disebabkan karena kecenderungan responden untuk mengonsumsi makanan ringan. Berdasarkan hasil wawancara pada studi pendahuluan mayoritas mahasiswa lebih memilih mengonsumsi makanan ringan ketika mengerjakan tugas di malam hari daripada mengonsumsi kopi. Terdapat 39 responden memiliki frekuensi konsumsi makanan ringan sering dari total 76 responden. Mayoritas makanan yang sering dikonsumsi responden pada penelitian tersebut adalah chiki (73,7 %), biskuit (57,9 %), keripik (55,3 %), dan wafer (52,6%) (Wicaksono, 2015).

#### 7. Kebiasaan olahraga

Pada penelitian ini hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel kebiasaan berolahraga mayoritas responden berisiko. Mayoritas responden melakukan olahraga 20-30 menit setiap kali berolahraga namun 67% responden tidak melakukan olahraga secara rutin 3-4 kali dalam seminggu. Terdapat 29,5 % responden yang menyatakan malas untuk berolahraga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sriani., dkk, (2016) mayoritas responden yaitu 47 responden (78,33 %) tidak melakukan olahraga.

Mayoritas responden yang tidak berolahraga secara rutin 3-4 kali dalam seminggu dapat disebabkan oleh banyaknya tugas dan jadwal yang padat dapat membuat responden merasa kelelahan. Responden melakukan banyak aktivitas dikarenakan padatnya jadwal pada setiap harinya, disertai

dengan beban tugas dan laporan praktikum akan membuat responden merasa kelelahan. Hal tersebut membuat responden malas berolahraga pada waktu luangnya, karena olahraga akan membuat responden semakin lelah. Terdapat hubungan yang kuat antara banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan dengan perasaan energi yang rendah dan kelelahan(Puetz, 2006).

Responden tidak melakukan olahraga secara rutin 3-4 kali dalam seminggu dapat dikarenakan padatnya jadwal kuliah dan banyaknya beban tugas dan laporan praktikum setiap minggunya membuat responden hanya memiliki waktu luang yang terbatas. Terbatasnya waktu luang yang dimiliki mahasiswa membuat mahasiswa lebih memilih mengisi waktu luangnya untuk menghibur diri dari pada berolahraga. Mayoritas mahasiswa mengisi waktu luangnya untuk menghibur diri dengan pergi ke kafe atau karaoke(Aziza, 2017).

### **C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian**

#### **1. Kekuatan Penelitian**

- a. Belum ada penelitian yang meneliti mengenai faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Pertanian UMY angkatan 2016 dan 2017
- b. Pada penelitian ini peneliti membahas identifikasi seluruh faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Pertanian UMY yaitu obesitas, perilaku merokok, konsumsi alkohol, stres,

konsumsi kopi, konsumsi makanan tinggi garam dan kebiasaan olahraga.

- c. Sub variabel yang diteliti dalam penelitian ini cukup banyak sehingga didapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan.

## 2. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *accidental sampling* sehingga jumlah pembagian jenis kelamin responden tidak dapat sama. Pembagian jenis kelamin yang tidak sama akan berpengaruh terhadap mayoritas sub variabel yang berisiko pada faktor risiko hipertensi yang dapat diubah.