

NASKAH PUBLIKASI

**IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI
YANG DAPAT DIUBAH PADA MAHASISWA FAKULTAS HUKUM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
MUHAMMAD AFANDI
20140320004

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

2018

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

Disusun oleh :

MUHAMMAD AFANDI

20140320004

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 9 Mei 2018

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji


Ambar Relawati, S.Kep., Ns., M.Kep 
NIK : 19860604201410173232 **NIK : 19790904200410173063**

Mengetahui,

**Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**


Shanti Wardaningsih, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep Jiwa

NIK : 19790722200204 173 058

IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI YANG DAPAT DIUBAH PADA MAHASISWA FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Muhammad Afandi¹, Ambar Relawati²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

²Dosen 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

E-mail: afandi390@gmail.com

Abstrak

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 26,5%, sedangkan Yogyakarta sendiri menempati posisi 14 di Indonesia yang memiliki kejadian hipertensi dengan sebesar 25,7%. Risiko hipertensi tidak hanya menyerang pada usia lanjut. Gaya hidup tidak sehat pada mahasiswa yaitu stres, prilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi kafein, konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya olahraga dan obesitas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui identifikasi faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian berupa deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 90 responden dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner sejumlah 6 kuesioner. Analisa data yang di gunakan yaitu distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahawa persentase faktor risiko hipertensi yang dapat di ubah pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang di kategorikan berisiko berdasarkan sub variabel faktor risiko hipertensi meliputi obesitas 8,9%, kebiasaan merokok 16,7%, konsumsi alkohol 4,4%, stres 75,6%, konsumsi kopi 53,3%, konsumsi makanan tinggi garam 80,0% dan kebiasaan olahraga 67,8%. Responden dalam penelitian ini di dominasi perempuan dan berusia mayoritas 19 tahun. Mayoritas responden memiliki faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada sub variabel stress, konsumsi kopi, konsumsi makanan tinggi garam dan kebiasaan olahraga

Kata kunci: faktor risiko hipertensi, mahasiswa

Abstract

The prevalence of hypertension in Indonesia in 2013 reached 26.5%, while Yogyakarta alone occupies the 14th position in Indonesia which has hypertension incidence by 25.7%. The risk of hypertension does not only affect the elderly. Unhealthy lifestyles to students are stress, smoking behavior, alcohol consumption, caffeine consumption, high salt food consumption, lack of exercise and obesity. The aim of this research is to identify the identification of hypertension risk factors that can be changed in the students of Law Faculty Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Quantitative descriptive research with cross sectional design. The samples of this research are 90 respondents with accidental sampling technique. The instrument of this study used questionnaires of some 6 questionnaires.. Analysis of data in use is the frequency distribution. The results showed that percentage of hypertension risk factors that can be changed in the students of Faculty of Law Universitas Muhammadiyah Yogyakarta which is categorized risk based on sub variable of hypertension risk factor include obesity 8,9%, smoking habit 16,7%, alcohol consumption 4,4%, stress 75,6%, coffee consumption 53,3%, high salt food consumption 80,0% and sport habit 67,8%. Respondents in this study dominated women and aged majority 19 years. The majority of respondents have hypertension risk factors that can be changed in sub-variable stress, coffee consumption, high consumption of salt foods and exercise habits.

Keywords: hypertension risk factor, student

Pendahuluan

Hipertensi merupakan tekanan darah di atas 140/90 mmHg (Triyanto, 2014). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 26,5%, sedangkan Yogyakarta sendiri menempati posisi 14 di Indonesia yang memiliki kejadian hipertensi dengan sebesar 25,7 (Kemenkes RI, 2013).

Hasil penelitian Junaidi (2011) menjelaskan risiko hipertensi tidak hanya menyerang pada usia lanjut. Kemenkes RI (2013) menjelaskan bahwa usia 15-17 tahun juga memiliki risiko kejadian hipertensi dengan prevalensi 5,3%. Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor mayor dan faktor minor. Faktor mayor adalah faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti keturunan, jenis kelamin, ras, dan usia. Faktor minor adalah faktor yang dapat dikendalikan seperti obesitas, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, asupan natrium, pola makan dan stress (Rahajeng & Tuminah, 2011).

Penelitian Korneliani & Meida (2012) menunjukkan bahwa dari 35 responden yang mengalami obesitas 25 (71,4%) menderita hipertensi. Pada seseorang mengalami obesitas menyebabkan penimbunan lemak yang menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Anggraini *et al.*, 2009).

Penelitian Rustiana (2014) didapatkan hasil dari 122 responden yang mengalami stres 68 (55,7%) diantaranya mengalami hipertensi. Pada saat individu mengalami stres akan muncul reaksi fisiologis dan membuat sulit tidur sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi (Sukadiyanto, 2010).

Narayana & Sudhana (2013) menyatakan bahwa 52,2% dari 77 responden memiliki kebiasaan merokok dan menderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan Pada asap rokok terdapat kandungan nikotin yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Nikotin yang di dalam

tubuh menyebabkan hipertensi karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa aliran darah dikarenakan terjadinya vasokonstriksi dari pembuluh darah (Mannan *et al.*, 2012).

Sriani *et al.* (2017) menunjukkan bahwa pada responden yang tidak berolahraga sebanyak 47 orang (78,33%) menderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Mannan *et al.* (2012) bahwa individu yang kurang olahraga berisiko 2,67 kali menderita hipertensi.

Penelitian Martini (2012) menyatakan bahwa seseorang yang minum kopi 1-2 cangkir/hari meningkatkan 4,12 kali risiko hipertensi. Pada kopi terdapat kafein yang berpengaruh pada tekanan darah. Kafein yang berada di tubuh dapat meningkatkan tekanan darah karena dapat mengambil alih reseptor adenosin yang memicu produksi hormon adrenalin serta peningkatan kortisol. (Mannan *et al.*, 2012).

Penelitian Robin *et al.* (2017) menyatakan dari 46 mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol 28,3% diantaranya menderita prehipertensi dan 6,5% menderita hipertensi. Menurut Komaling, Suba, & Wongkar (2013) alkohol meningkatkan keasaman darah yang membuat darah kental sehingga jantung di paksa untuk bekerja lebih cepat agar darah sampai ke jaringan dan menyebabkan tekanan darah meningkat.

Penelitian Kini *et al.* (2016) menyatakan hasil dari 100 responden yang mengkonsumsi makanan tinggi garam 76 diantaranya mengalami pra hipertensi. Makanan tinggi garam biasanya diperoleh dari beberapa makanan, seperti telur asin, sayur asin, kecap asin, kripik kentang, keju, saus tomat, saus cabe, dan daging kaleng. Hipertensi akan terjadi jika seseorang mengonsumsi makanan asin minimal 1 kali perhari atau lebih perhari (Kemenkes RI, 2012).

Berdasarkan data tersebut maka penelitian tertarik untuk mengetahui identifikasi

faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan sub variabel obesitas, perilaku meroko, konsumsi alcohol, konsumsi kopi, stress, makanan tinggi garam, dan kebiasaan olahraga.

Metode

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Responden dalam penelitian ini berjumlah 90 mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2016 dan 2017. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2018. Pada penelitian ini hanya terdapat variabel tunggal yaitu faktor risiko hipertensi yang dapat diubah dengan sub variabel merokok, stres, konsumsi makanan asin, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, obesitas, dan olahraga.

Peneliti melakukan validitas kuisisioner dengan metode *Content Validity Index* (CVI). Instrumen penelitian ini dikatakan valid karena memperoleh nilai $\geq 0,8$ sesuai dengan standar yang telah ditetapkan Polit and Back (2014). Peneliti melakukan uji reliabilitas dengan *Kuder Richardson 20* (KR-20) Instrumen dikatakan reliable ketika $r \geq 0,6$ (Arikunto, 2013). Hasil reabilitas pada instrument penelitian ini sebesar 0,68. Analisis data pada penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Frekuensi Data Demografi Usia Responden di Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018

	Mean	Median	Std. D	Min	Max	N
Usia	19,28	19,00	0,99	17	22	90

Berdasarkan tabel 6 rata-rata usia responden adalah 19 tahun.

Tabel 2. Frekuensi Data Demografi Jenis Kelamin Responden di Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018

No	Jenis Kelamin	F	%
	Perempuan	47	52,2
	Laki-laki	43	47,8
Total		90	100

Berdasarkan tabel 7 mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (52,2 %).

B. Hasil Analisa Data Faktor Risiko Hipertensi

Tabel 3. Hasil analisis univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa fakultas Hukum UMY, Bulan Maret 2018 (N=90)

No	Faktor Risiko Hipertensi	F	%
1	Indeks Masa Tubuh Berisiko	8	8,9
	Tidak Berisiko	82	91,1
2	Kebiasaan Merokok Berisiko	15	16,7
	Tidak Berisiko	75	83,3
3	Konsumsi Alkohol Berisiko	4	4,4
	Tidak Berisiko	86	95,6
4	Stres Berisiko	68	75,6
	Tidak Berisiko	22	24,4
5	Konsumsi Kopi Berisiko	48	53,3
	Tidak Berisiko	42	46,7
6	Konsumsi Makanan Tinggi Garam Berisiko	72	80,0
	Tidak Berisiko	18	20,0
	Total	90	100
7	Kebiasaan Olahraga Berisiko	61	67,8
	Tidak Berisiko	29	32,2
Total		90	100

Berdasarkan tabel 8 distribusi responden dengan IMT yang dikategorikan tidak berisiko 82 responden (91,1%), kebiasaan merokok yang dikategorikan tidak berisiko 75 responden (83,3%), konsumsi alkohol yang dikategorikan tidak berisiko 86 responden (95,6%), stres yang dikategorikan berisiko 68 responden (75,6%), konsumsi kopi yang dikategorikan berisiko 48 responden (53,3%), konsumsi makanan tinggi garam yang dikategorikan berisiko 72 responden (80,0 %) dan kebiasaan olahraga yang dikategorikan berisiko 61 responden (67,8 %).

Pembahasan

A. Karakteristik responden

Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 19 tahun. Menurut Depkes RI (2009) usia responden dalam penelitian ini yaitu tergolong kedalam usia remaja akhir yaitu usia 17 – 25 tahun.

Pada usia remaja sudah di mulai perilaku yang berdampak kurang baik yang akan berdampak pada kesehatan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok telah dimulai sejak remaja, bahkan dari tahun ke tahun menunjukkan usia awal merokok semakin muda (Komalasari & Helmi, 2006). Pada penelitian Oktaviani et al. (2012) didapatkan bahwa remaja yang mengkonsumsi *fastfood* >7 kali dalam seminggu sebanyak (43,75%) dan makanan yang sering di makan adalah fast food fried chicken dengan responden (73,75%).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 47 responden (55,4 %). Hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa perempuan pada Fakultas Hukum lebih banyak dibandingkan jumlah mahasiswa laki-laki. Kadar hormon pada masing jenis kelamin dapat berperan dalam meningkatkan tekanan darah.

Pada perempuan akan terjadi pertumbuhan hormon estrogen yang akan mempengaruhi proses kenaikan kadar lemak sehingga akan meningkatkan kadar kolestrol dalam darah (Istiany & Rusilanti, 2013). Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lama-kelamaan pembuluh darah akan tersumbat diakibatkan adanya plak yang mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan meningkat (Kembuan *et al.*, 2016.)

Pada laki-laki hormon testosteron juga berperan penting dalam mengatur tekan darah (Dewi, 2012). Hormon ini memungkinkan terjadinya pelepasan renin dengan mengurangi laju filtrasi glomerulus, meningkatkan reabsorpsi natrium, dan mengurangi penghantaran natrium ke macula densa. Selain itu, peningkatan aktifitas renin dan angiotensin II juga akan terjadi jika hormon androgen menyebabkan peningkatan renin-angiotensinogen. Angiotensin II melalui reseptor angiotensin I secara langsung akan menyebabkan vasokonstriksi renal dan menstimulasi reabsorpsi natrium pada tubulus proksimal dan atau menstimulasi reabsorpsi natrium pada tubulus distal melalui mekanisme hormone aldosteron, hingga akhirnya terjadi peningkatan tekanan darah (Reckelhoff, 2001).

B. Hasil Analisa Data Faktor Rsisiko Hipertensi

1. Obesitas

Hasil penelitian berdasarkan sub variabel obesitas sebagian besar responden tidak berisiko. Faktor risiko hipertensi obesitas pada mahasiswa Fakultas Hukum UMY dalam rentang normal dikarenakan sebagian besar responden adalah perempuan diketahui perempuan lebih suka menjaga bentuk tubuhnya agar terlihat ideal dengan memakan makanan tertentu. Pada Remaja putri memiliki kebiasaan membatasi konsumsi jenis makanan tertentu dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (Stang & Story, 2005).

Pada remaja perempuan juga sering melakukan diet untuk menjaga bentuk tubuhnya agar terhindar dari berat badan yang berlebih. pada usia remaja banyak perempuan yang berusaha untuk mengubah penampilan supaya terlihat

menarik, kepedulian mereka pada penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dengan melakukan diet untuk mengontrol berat badan (Papalia, 2008).

Pada penelitian ini juga memiliki faktor risiko obesitas hal ini disebabkan karena karena mahasiswa kebanyakan tidak memiliki banyak waktu untuk menyiapkan makanan sendiri sehingga memilih *fastfood* sebagai makanan sehari-hari. Remaja akan lebih memilih makanan *fastfood* karena penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja (Nurlita, 2017). *Fastfood* mengandung tinggi kalori dan lemak, sehingga jika dikonsumsi setiap hari menyebabkan terjadinya penimbunan energi dalam bentuk lemak sehingga menyebabkan kegemukan (Astawan & Wresdiyati, 2004).

2. Merokok

Hasil penelitian pada mahasiswa fakultas hukum menemukan bahwa faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada sub merokok menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak berisiko. Hal ini bisa disebabkan karena responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah perempuan. Hal ini sejalan dengan Menurut Global Adults Tobacco Survey (GATS) tahun (2011), Indonesia memiliki jumlah perokok aktif dengan prevalensi 67% laki-laki dan 2,7% wanita.

Di Indonesia merokok merupakan hal tabu dan tidak pantas dilakukan oleh perempuan. Perilaku merokok pada perempuan, cenderung diberi label negatif oleh masyarakat. Banyak dari masyarakat yang langsung memandang miring perempuan yang merokok, tanpa mengetahui alasan yang

ada dibalik perempuan yang memilih untuk merokok (Handayani, 2012).

Mahasiswa memiliki pendidikan yang tinggi sehingga mereka paham bahwa merokok dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang akan berdampak pada tubuhnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2012) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula pola pikirnya dalam mencerna informasi-informasi yang dapat mendasari pola perilaku orang tersebut

Pada hasil analisis data juga menunjukkan hasil berisiko pada perilaku merokok hal ini disebabkan karena pada masa remaja akhir mudah terpengaruh dengan teman sebaya yang kurang baik. Pengaruh teman sebaya berpengaruh pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku yang lebih besar dibandingkan pengaruh dari keluarga (Indarjo, 2009).

3. Alkohol

Hasil analisis univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel perilaku konsumsi alkohol menunjukkan bahwa tidak berisiko. Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa Fakultas hukum UMY angkatan 2016 dan 2017 tidak mengonsumsi alkohol 2-3 gelas atau lebih dalam sehari dan tidak mengonsumsi alkohol minimal 3 kali dalam seminggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Ainun MS *et al.* (2014) bahwa sebanyak 312 mahasiswa (94,3%) mengaku tidak mengonsumsi alkohol.

Responden merupakan mahasiswa yang berkuliah di universitas Islam dan mereka tinggal di daerah dengan penduduknya sebagian besar beragama Islam yang memegang teguh

ajaran islam sehingga membuat responden memahami terkait larangan mengonsumsi alkohol. Faktor lingkungan tempat tinggal berpengaruh sebesar 86 % terhadap perilaku konsumsi alkohol pada remaja, mereka tidak memandang hal tersebut merupakan hal negative atau positif (Subiyantoro, 2012).

Responden pada penelitian ini mahasiswa yang sudah paham terkait dengan dampak dan bahaya yang akan di timbulkan dari penggunaan alkohol sehingga mereka lebih memilih tidak mengonsumsi alkohol karena mereka sadar akan dampak yang akan ditimbulkan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sulistyowati (2012) yaitu pengetahuan sangat berpengaruh karena pengetahuan menentukan sikap dan tindakan remaja terhadap perilaku konsumsi minuman beralkohol orang-orang yang ada disekitarnya

Pada penelitian ini juga menunjukan faktor risiko pada sub variabel alkohol, hal ini di sebabkan oleh stress akademik saat menjalani kuliah sehingga menyebabkan mahasiswa mengonsumsi alkohol karena mereka beranggapan stresnya akan berkurang ketika mengonsumsi alkohol. perilaku penyalahgunaan alkohol dipengaruhi oleh keyakinan subjek bahwa perilaku tersebut mampu memenuhi harapannya yaitu menghilangkan stres dan diterima oleh lingkungan (Emqi, 2013)

4. Stres

Pada penelitian ini di dapatkan hasil bahwa stres merupakan faktor risiko hipertensi pada mahasiswa Fakultas Hukum UMY angkatan 2016 dan 2017. Hal ini sejalan dengan Penelitian Seke *et al.* (2016) menunjukkan bahwa dari 50 responden yang di teliti terdapat 38

responden (92,7%) kejadian stres dan mengalami hipertensi.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang masih beradaptasi dengan lingkungan kampus sehingga mereka akan lebih mudah stress karena belum terbiasa dengan lingkungan kampus. hal sejalan dengan pendapat Menurut Tyrer dalam Kusuma & Gusniarti (2008), bahwa yang menentukan stres atau tidaknya individu adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang di hadapinya (Schneider dalam Agustiani, 2006).

Mahasiswa Fakultas Hukum mempunyai jam kuliah yang cukup padat dan tugas yang cukup banyak, sehingga membuat mahasiswa memiliki banyak stresor dan merasa kurang memiliki rekreasi. Faktor penyebab stres misalnya tuntutan dari pada pihak pemerintahan, kenyamanan ruang kuliah, kualitas makanan, frekuensi ujian dan banyak sedikit waktu rekreasi (Sreeramareddy *et al.*, 2007)

5. Mengonsumsi Kopi

Berdasarkan analisa univariat kebiasaan mengonsumsi kopi menjadi faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Hukum UMY angkatan 2016 dan 2017. Hal ini sejalan dengan penelitian Ainun MS *et al.* (2014) bahwa sebanyak 166 orang (50,2%) mengonsumsi kopi.

Kebanyakan mahasiswa beranggapan dengan mengonsumsi kopi dapat membuat mereka tidak mudah

mengantuk sehingga dapat membantu mereka dalam mengerjakan tugas perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi *et al.* (2009) menunjukkan bahwa lebih dari separuh jumlah responden (70.5%) mengonsumsi kopi pada saat mengerjakan tugas/begadang/ujian. Bagi pelajar umumnya minum kopi pada saat banyak tugas biasanya memang sudah menjadi kebiasaannya karena dapat mencegah timbulnya rasa kantuk. Pengaruh sugesti responden mengakibatkan adanya anggapan bahwa minum kopi lebih tepat dikonsumsi untuk mengurangi kantuk saat mengerjakan tugas.

6. Mengonsumsi Makanan Asin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan asin menjadi faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Hukum UMY angkatan 2016 dan 2017. Responden penelitian ini sebagian besar merupakan anak yang tinggal dikos-kosan, sehingga lebih banyak memilih makanan cepat saji dan makanan kurang baik untuk dikonsumsi karena lebih praktis dan lebih mudah untuk didapatkan. Banyak faktor yang membuat mahasiswa lebih memilih mengonsumsi fastfood antara lain kesibukan orang tua, lingkungan sosial, kondisi ekonomi dan tempat tinggal (Proverawati, 2010).

Pada remaja perempuan mereka akan sering untuk memakan camilan untuk menemani mereka pada saat bersantai. Hal ini sejalan dengan penelitian Przystawski *et al.* (2011) bahwa remaja putri sangat suka mengonsumsi camilan dan mengkonsumsinya setiap hari disamping mengonsumsi makanan utama. Menurut Sulistyoningih, (2012) remaja biasanya

menjadi bebas dalam memutuskan untuk memilih makanan sesuai dengan keinginannya, misalnya remaja lebih suka mengonsumsi jenis makanan *junk food*.

7. Kebiasaan Olahraga

Pada analisa univariat didapatkan hasil bahwa Kebiasaan olahraga menjadi faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Hukum UMY angkatan 2016 dan 2017. Hal sama dengan penelitian Sriani *et al.* (2017) menunjukkan bahwa pada 109 responden yang tidak berolahraga sebanyak 60 orang dan diantaranya ada 47 orang (78,33%) menderita hipertensi.

Kegiatan proses belajar mengajar pada Fakultas Hukum yang termasuk padat pada semester awal mengakibatkan mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 menjadi kehilangan dan kekurangan waktu untuk melakukan olahraga, sehingga membuat kebiasaan olahraga mahasiswa tidak baik sehingga meningkatkan risiko hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa 81,93% responden tidak melakukan olahraga dengan rutin, hal ini disebabkan jadwal yang padat untuk belajar dan hanya memiliki sedikit waktu luang (Wahyudi *et al.*, 2015).

Faktor lain yang menyebabkan rendahnya olahraga pada mahasiswa adalah rasa malas karena pada saat setelah olahraga badan akan menjadi pegal-pegal karena belum terbiasa dan kurang sadarnya mahasiswa akan pentingnya olahraga. Hal sejalan dengan pendapat Truna (2010) bahwa ada dua hal yang menyebabkan malas berolahraga, yaitu *pertama*, ketakutan akan sakit setelah melakukan olahraga seperti Rasa pegal yang muncul 1-2 hari sesudah latihan sehingga membuat jera

untuk melakukan olahraga lagi. *Kedua*, kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran terhadap tubuhnya. Menurut Ainun MS *et al.* (2014) olahraga yang dilakukan selama 3-4 kali seminggu dengan durasi waktu 20-30 menit dalam satu kali latihan dapat memberikan dampak baik terhadap sistem kardiovaskuler seseorang.

Kesimpulan

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

Saran

Bagi Responden dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan trigger untuk mencari referensi terkait faktor risiko hipertensi. Bagi Ilmu Keperawatan dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan intervensi promotif maupun preventif terkait faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian intervensi faktor risiko hipertensi pada mahasiswa. Bagi fakultas terkait dengan adanya penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi terkait presentase masing-masing faktor risiko hipertensi yang dimiliki mahasiswanya.

Daftar pustaka

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Ainun MS, A. S., Arsyad, D. S., & Rismayanti. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa.
- Anggraini, A. D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S. S. (2009). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di poliklinik dewasa puskesmas Bangkinang periode januari sampai juni 2008. *Fakultas Kedokteran Universitas Riau*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depkes RI. (2009). *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.
- Dewi, F. I., Anwar, F., & Amalia, L. (2009). Persepsi Terhadap Konsumsi Kopi Dan Teh Mahasiswa Tpb-Ipb Tahun Ajaran 2007-2008. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 4(1), 20.
- Handayani, A. (2012). *Perempuan Berbicara Kretek*. Jakarta: Indonesia Berdikari.
- Junaidi, I. (2011). *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kemenkes RI. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2012*. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2013). Riset kesehatan Dasar. Retrieved from http://www.pusat2.litbang.depkes.go.id/pusat2_v1/wp-content/uploads/2015/02/Pokok-Pokok-Hasil-Riskesdas-Prov-Riau-.pdf
- Kini, S., Kamath, V. G., Kulkarni, M. M., Kamath, A., & Shivalli, S. (2016). Prehypertension among young adults (20–30 years) in coastal villages of Udipi District in Southern India: An alarming scenario. *PloS One*, 11(4), e0154538.

- Komalasari, D., & Helmi, A. F. (2006). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja, 11.
- Komaling, J. K., Suba, B., & Wongkar, D. (2013). Hubungan Mengonsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di Desa Tompasobaru Ii Kecamatan Tompasobaru Kabupaten Minahasa Selatan. *JURNAL KEPERAWATAN*, 1(1). Retrieved from <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2194>
- Korneliani, K., & Meida, D. (2012). Obesitas dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 117–121.
- Kusuma, P. P., & Gusniarti, U. (2008). *Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa akselerasi* (1st ed., Vol. 02). Universitas Indonesia: Jurnal Keberbakatan & Kreativitas.
- Mannan, H., Wahiduddin, & Rismayanti. (2012). Faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas bangkala kabupaten jeneponto tahun 2012.
- Martini, A. (2012). *Faktor risiko hipertensi di tinjau dari kebiasaan merokok*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Narayana, I. P. A., & Sudhana, I. W. (2013). Gambaran Kebiasaan Merokok Dan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekutatan I Tahun 2013. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(2). Retrieved from <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/12682>
- Oktaviani, W. D., Saraswati, L. D., & Rahfiludin, M. Z. (2012). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 1, 12.
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Muha Medika. Yogyakarta: Muha Medika.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2011). Prevalence of hypertension and its determinants in Indonesia. *Journal of the Indonesian Medical Association*, 59(12).
- Robin, G. D., Primayanti, I. I. D., & Dinata, I. K. (2017). Prevalensi Hipertensi Pada Mahasiswa Semester Vi Program Studi Pendidikan Dokter Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 6(2). Retrieved from <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/28958>
- Rustiana. (2014). *gambaran faktor resiko pada penderita hipertensi di puskesmas ciputat timur tahun 2014*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Retrieved from repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25656/1/RUSTIANA%20-%20fkik.pdf jurnal rustiana 2014 gambaran faktor
- Samlee Plianbanchang, Ministry of Health, R. of I., CDC Foundation, World Health Organization, & Regional Office for South-East Asia. (2012). *Global adult tobacco survey: Indonesia report 2011*. New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South East Asia.
- Sriani, K. I., Fakhriadi, R., & Rosadi, D. (2017). Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 18-44 Tahun. *Journal of Public Health Publications Indonesia*, 3(1). Retrieved from <http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/2729>

- Stang, J., & Story, M. (2005). Adolescent Nutrition Services, 4.
- Subiyantoro. (2012). Faktor yang Mempengaruhi Remaja Mengonsumsi Minuman Beralkohol di RT 07 RW 06 Kelurahan Pacar Kembang Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Kesehatan.*, 2–5.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stres dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1). Retrieved from <http://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/218>
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu* (1st ed.). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Kedokteran*, 2, 1–11.