

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN GAYA HIDUP MAHASISWA DENGAN RIWAYAT KELUARGA HIPERTENSI  
DI FKIK UMY**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Keperawatan Pada Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun Oleh**

**YOLA NANDA PUTRI**

**20150320084**

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

**2019**

**HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI  
GAMBARAN GAYA HIDUP MAHASISWA DENGAN RIWAYAT  
KELUARGA HIPERTENSI DI FKIK UMY**

Disusun Oleh:

**Yola Nanda Putri**

**20150320084**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 25 Mei 2019:

Dosen Pembimbing,

Dosen Penguji,

  
**Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS**

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

**NIK : 19810708200710 173 080**

**NIK : 19860604201410 173 232**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

  
**Shanti Wardaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Jiwa., Ph.D**

**NIK: 19790722 20020417 3 058**

# GAMBARAN GAYA HIDUP PADA MAHASISWA FKIK UMY YANG MEMILIKI RIWAYAT KETURUNAN HIPERTENSI

Yola Nanda Putri<sup>1</sup>, Erfin Firmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, <sup>2</sup>Dosen Keperawatan UMY  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
E-mail : [yolanandaputri06@gmail.com](mailto:yolanandaputri06@gmail.com)

---

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan tekanan darah sistolik melebihi 140mmhg dan diastolik lebih dari 90mmhg. Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor keturunan. seseorang yang memiliki riwayat keturunan hipertensi beresiko untuk terkena hipertensi dikarenakan kebiasaan gaya hidup yang buruk meliputi kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak, alkohol, merokok, aktivitas fisik, dan stress. Kebiasaan gaya hidup tersebut banyak terjadi pada mahasiswa. **Metode penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel pada penelitian ini sebanyak 86 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data penelitian ini diambil menggunakan instrument berupa kuesioner gaya hidup dan *perceived stress scale* (PSS). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat. **Hasil penelitian:** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa gaya hidup pada mahasiswa yang memiliki riwayat hipertensi dalam kategori beresiko. Berdasarkan domain gaya hidup didapatkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak dan tinggi natrium dalam kategori beresiko (84,9%), kebiasaan mengkonsumsi alkohol dalam kategori tidak beresiko (98,8%), kebiasaan merokok dalam kategori tidak beresiko (96,5%), aktivitas fisik dalam kategori beresiko (93,0%), dan stres dalam kategori beresiko (100%). **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa gaya hidup mahasiswa yang memiliki riwayat keturunan hipertensi dalam kategori beresiko. Diharapkan seseorang yang memiliki riwayat keturunan hipertensi dapat mengubah kebiasaan gaya hidup menjadi gaya hidup yang sehat.

**Kata kunci:** Keturunan hipertensi, gaya hidup.

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a condition that characterized by systolic blood pressure exceeding 140mmhg and diastolic more than 90mmhg. Hypertension is influenced by several factors, one of them is heredity. Someone who has a family history of hypertension has a risk of developing hypertension because of poor lifestyle habits include eating high sodium and fatty foods, alcohol, smoking, physical activity, and stress. Those lifestyle habits happen in student's stage. **Methods:** This research is a descriptive research. The sample in this study was 86 people using total sampling technique. The data of this research were taken using instruments in the form of lifestyle questionnaires and perceived stress scale (PSS). The data analysis in this study used univariate analysis. **Result:** The data was found that student's lifestyle that has a history of hypertension is risk category. Based on the lifestyle of the domain, it was found that the habit of consuming fatty foods and high sodium in the risk of category (84.9%), alcohol consumption habits in the of risk-less category (98.8%), smoking habits in the risk-less of category (96.5%), physical activity in the risk category of (93.0%), and stress in the risk category of (100%). **Conclusion:** Based on the results of the study, it was found that the lifestyles of students who had a family history of hypertensive of risky category. It is expected that someone who has a family history of hypertension can change lifestyle habits into a healthy lifestyle.

**Keywords:** Heredity of hypertension, lifestyle

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang tidak menular. Berdasarkan *World Health Organization* (2013) hipertensi banyak menyebabkan mortalitas sebanyak 7,5% juta atau sekitar 12,8%. Di Negara berkembang khususnya Indonesia prevalensi hipertensi masih tinggi. Di Daerah Istimewah Yogyakarta terutama Bantul hipertensi menempati urutan pertama dari 10 besar penyakit tidak menular dengan prevalensi 47,38 % (Riset Kesehatan Bantul, 2016).

Hipertensi atau dikenal dengan penyakit "*Silent Killer Disease*" adalah penyakit yang datang secara tiba-tiba tanpa adanya tanda-tanda yang akurat serta dapat menimbulkan komplikasi yang berat (Kemenkes, 2013). Hipertensi terbagi menjadi dua yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. (Kalangi, Umboh, & Pated, 2015). Hipertensi primer dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu riwayat keturunan, gaya hidup, peningkatan natrium, dan lingkungan. Sedangkan, hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit lain yang mempengaruhinya (Wijaya & Putri, 2014).

Berdasarkan Padila (2015) faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi antara lain faktor usia, keturunan, jenis kelamin, dan gaya hidup yang buruk. Semakin bertambahnya usia maka resiko untuk terjadinya hipertensi semakin meningkat dikarenakan perubahan struktur tubuh secara alamiah. Pada laki-laki hipertensi lebih sering terjadi pada usia dibawah 60 tahun dan pada perempuan meningkat saat masa menopause (Arifin, Weta, & Ratnawati, 2016). Berdasarkan penelitian Butler (2016), seseorang yang memiliki riwayat keturunan hipertensi beresiko tinggi terkena hipertensi karena berhubungan dengan adanya kelainan angiotensin dan gen mutasi bawaan. Kelainan angiotensin bawaan dengan prevalensi keturunan hipertensi 70-80% dalam kejadian hipertensi (Padila, 2015). Gaya hidup yang buruk merupakan salah satu faktor resiko

terjadinya hipertensi seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak dan tinggi natrium, merokok, mengkonsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, dan stres (Hafid, 2015).

Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Peneliti mengambil 10 mahasiswa sebagai sampel dengan menggunakan wawancara. Dari data yang diambil terdapat 3 mahasiswa laki-laki dan 7 mahasiswa perempuan. Hasil wawancara didapatkan bahwa 8 mahasiswa yang memiliki riwayat keturunan hipertensi, 9 mahasiswa yang suka mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak, 1 mahasiswa yang mengkonsumsi rokok dan >3 batang/hari, tidak terdapat mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol, 7 mahasiswa yang jarang melakukan aktifitas fisik dan 8 mahasiswa yang merasakan stres karena banyak pikiran dan tugas. Berkaitan dengan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti gambaran gaya hidup pada mahasiswa FKIK UMY yang memiliki riwayat keturunan hipertensi.

### Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup mahasiswa FKIK UMY yang memiliki riwayat keturunan hipertensi. penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada Bulan Februari sampai Mei 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKIK UMY yang memiliki riwayat keturunan hipertensi berjumlah 86 mahasiswa. penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa FKIK UMY angkatan 2016 dan 2017 yang berjumlah 86 mahasiswa. variabel dalam penelitian ini berupa variabel tunggal yaitu gambaran gaya hidup pada mahasiswa FKIK UMY yang memiliki riwayat keturunan hipertensi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Sulistyowati (2009) yang dimodifikasi oleh peneliti dan kuesioner *perceived stress scale*

(PSS) yang sudah digunakan oleh peneliti Afdila (2016).

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=86)

No.	Variabel	Frekuensi Presentase	
		(n)	(%)
1	Usia Dewasa Muda 18-23 tahun		
2	Jenis Kelamin Laki-laki	8	9,3
	Perempuan	78	90,7
3	Riwayat keturunan Orang Tua	47	54,7
	Kakek / Nenek	27	31,4
	2 garis keturunan	12	14,0
4	Tekanan darah Sistolik Normal < 120	53	61,6
	Prehipertensi 120-129	23	26,7
	Hipertensi stadium I 130-139	9	10,5
	Hipertensi stadium II >140	1	1,2
	Hipertensi stadium III >180	0	0
	Tekanan darah Diastolik Normal <80	0	0
	Prehipertensi	16	18,6
Hipertensi stadium I 80-89	56	65,1	
	Hipertensi stadium II >90	14	16,3
	Hipertensi stadium III >120	0	0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden dalam penelitian didominasi oleh dewasa muda 18-23 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 78 responden (90,7%). Menurut distribusi frekuensi riwayat keturunan hipertensi, responden lebih banyak memiliki riwayat hipertensi yang berasal dari orang tua yaitu 47 responden dan Tekanan darah responden diklasifikasi dalam tekanan darah sistolik normal sebanyak 53 (61,6%) responden sedangkan tekanan darah diastolic responden didominasi oleh hipertensi stadium 1 sebanyak 56 responden (65,1%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Mahasiswa Dengan Riwayat Keturunan Hipertensi (N=86).

No	Variabel		n	%
1	Tinggi Na & berlemak	Beresiko	73	84,9
		Tidak Beresiko	13	15,1
2	Alkohol	Beresiko	1	1,2
		Tidak Beresiko	85	98,8
3	Merokok	Beresiko	3	3,5
		Tidak Beresiko	83	96,5
4	Aktivitas Fisik	Beresiko	80	93,0
		Tidak Beresiko	6	7,0
5	Stres	Beresiko	86	100
		Tidak Beresiko	0	0

Menurut tabel 2 distribusi kebiasaan konsumsi tinggi natrium dan berlemak sebanyak 73 responden (84,9%), distribusi konsumsi alkohol dikategorikan tidak mengkonsumsi alkohol sebanyak 85 responden (98,8%), distribusi kebiasaan merokok dikategorikan tidak merokok sebanyak 83 responden (96,5%), distribusi aktivitas fisik dikategorikan beresiko hipertensi sebanyak 80 responden (93,0%), dan distribusi tingkat stres dikategorikan stress sebanyak 86 responden (100%).

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden

#### a. Usia

Menurut tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini merupakan dewasa muda. Menurut Alfi dan Yuliwar (2014) usia produktif beresiko untuk terjadi hipertensi karena gaya hidup yang mempengaruhinya. Selain itu, kurangnya kesadaran diri untuk melakukan kontrol tekanan darah secara rutin (Zhang & Moran, 2017).

#### b. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didominasi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 78 responden. Menurut Suprihatin (2016) perempuan lebih beresiko untuk terkena hipertensi diban-

dingkan laki-laki. Sebab, perempuan lebih cenderung memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang sehingga menyebabkan kelebihan berat badan (Jannah, Nurhasanah, Azmi, & Sartika, 2017). Selain itu, perempuan jarang melakukan aktivitas fisik secara adekuat, sehingga menyebabkan penumpukan lemak dan lama-kelamaan menyebabkan obesitas. hal ini sejalan dengan penelitian Suroso dan Nuraini (2014), yang mengatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak baik akan menyebabkan peningkatan kolesterol didalam darah dan obesitas. perempuan yang memiliki berat badan berlebih pada masa remaja akan beresiko 7 kali lipat terserang hipertensi pada usia 30 tahun (Yusuf, Fathurrahman, & Magdalena, 2015).

#### c. Riwayat keturunan hipertensi

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa semua responden dalam penelitian ini memiliki riwayat keturunan hipertensi yang berasal dari orang tua, kakek dan nenek. Namun, riwayat keturunan hipertensi responden lebih banyak diturunkan dari ayah sebanyak 22 responden. Menurut Agustina dan Raharjo (2015) dan Butler (2016) individu yang terkena hipertensi cenderung memiliki riwayat keturunan hipertensi hal ini disebabkan oleh metabolisme pengaturan garam, renin membran sel dan kelainan angiotensin yang berhubungan erat dengan gen mutasi bawaan yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Individu dengan orang tua yang memiliki hipertensi mempunyai resiko 2 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mempunyai riwayat keturunan hipertensi (Sundari & Bangsawan, 2015).

#### d. Tekanan darah

Berdasarkan tabel 1 tekanan darah sistolik responden dalam penelitian ini didominasi pada rentan normal sebanyak 53 responden dan tekanan darah diastolik

berada pada hipertensi stadium 1 sebanyak 56 orang. Menurut Istianah dan Anita (2018) serta Farabbi, Afriwardi, dan Revilla (2017) klasifikasi tekanan darah pada remaja dipengaruhi /oleh gaya hidup seperti aktivitas fisik, merokok, dan pola makan yang buruk. Cara pengolahan makanan yang salah juga menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik seperti penambahan natrium pada masakan sehingga terjadi perubahan rasio natrium yang akan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Tulungnen, Saputele, dan Pangabean, 2016).

## 2. Gambaran gaya hidup responden

### a. Konsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak

Berdasarkan tabel 2 diketahui mayoritas responden didominasi oleh kategori beresiko sebanyak 73 responden. Responden dalam penelitian ini beresiko karena disebabkan oleh kebiasaan responden mengkonsumsi makanan berlemak dan tinggi natrium serta mengkonsumsi *junkfood* (cepat saji) lebih dari dua kali dalam seminggu. Penelitian ini sejalan dengan Nurlita dan Mardiyati (2017) yang mengatakan bahwa mahasiswa memilih makanan cepat saji dikarenakan praktis, cepat dan kenyang lebih lama. Namun, makanan cepat saji memberikan dampak negatif bagi kesehatan.

Hal ini didukung dengan penelitian Sutrisno, dkk (2018) bahwa makanan cepat saji memiliki gizi yang sedikit dan mengandung bahan adiktif sintetik, gula, natrium, dan lemak. Mengkonsumsi makanan yang berlemak dalam waktu yang lama, dapat mengakibatkan pembentukan *arteriosklerosis* dinding arteri sehingga mengganggu peredaran darah keseluruh tubuh (Tjandrawinata, 2016). Selain itu, kelebihan natrium didalam tubuh menyebabkan penumpukan cairan didalam

tubuh sehingga mengakibatkan konsentrasi natrium didalam intrasel meningkat karena menarik cairan diluar sel agar tidak keluar (Yusuf, Fathurrahman, & Magdalena, 2015). Sehingga dapat meningkatkan volume plasma, curah jantung, dan menyebabkan hipertensi (Prasetyo, Wijayanti, & Werdani, 2015).

#### **b. Merokok**

Berdasarkan tabel 2 penelitian ini diketahui responden didominasi oleh kategori tidak merokok sebanyak 83 responden dikarenakan responden dalam penelitian ini sebagian besar perempuan. Menurut Anggun (2016) rokok mengandung nikotin yang dapat memicu hormone adrenalin sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. selain itu, karbon monoksida yang ada pada rokok dapat menginduksi perubahan pada dinding arteri yang lama kelamaan mengakibatkan kekakuan arteri (*arteriosklerosis*) (Leone, 2015).

Berdasarkan Gao, Shi, dan Wang (2017) seiring bertambahnya usia, individu yang mengkonsumsi rokok memiliki resiko lebih tinggi untuk terkena hipertensi. dampak rokok akan dirasakan setelah 10-20 tahun setelah individu mengkonsumsi rokok (Setyanda, Sulastri, dan Lestari, 2015).

Menurut Saladini, et al (2016) semakin lama seseorang mengkonsumsi rokok dan semakin banyak jumlah rokok yang dikonsumsi dalam sehari maka akan menyebabkan *arteriosklerosis* yang lama kelamaan mengakibatkan hipertensi. Apabila seseorang mengkonsumsi rokok  $\geq 10$  batang/hari (perokok berat) maka akan memiliki resiko lebih besar untuk terjadinya hipertensi (Palatini, et al., 2017).

#### **c. Konsumsi Alkohol**

Berdasarkan hasil tabel 2 diketahui responden dalam penelitian ini dikategorikan tidak mengkonsumsi alkohol sebanyak 85

responden dikarenakan sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan dan merupakan mahasiswa kesehatan yang mengetahui dampak buruk alkohol bagi kesehatan.

Menurut Jayanti, Wiradnyani, dan Ariyasa (2017) mengkonsumsi alkohol secara terus menerus akan menyebabkan penurunan kesehatan yang mengganggu fungsi hati, apabila fungsi hati terganggu maka akan mempengaruhi fungsi kinerja jantung yang pada akhirnya menyebabkan hipertensi. Hal ini didukung oleh penelitian yang mengatakan bahwa mengkonsumsi alkohol secara terus menerus maka dapat meningkatkan resiko hipertensi sebesar 74% (Lu, et al., 2015). Mengkonsumsi alkohol 5-10 tahun memberikan presentase 47,6% dan mengkonsumsi >10 tahun memiliki presentase 52,4% dalam kejadian hipertensi (Komaling, Kuba, & Wongkar, 2013).

#### **d. Aktivitas fisik**

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa aktivitas fisik responden didominasi oleh kategori beresiko sebanyak 80 responden dikarenakan responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa kesehatan yang memiliki perkuliahan yang padat.

Menurut penelitian Hasanudin, Ardiyani, dan Perwiraningtyas (2018) individu dengan kebiasaan jarang beraktivitas fisik maka dapat menyebabkan penumpukan lemak ditubuh. Lama kelamaan akan menyebabkan *arteriosklerosis* (Florescu, 2017). Sehingga menyebabkan jantung bekerja ekstra untuk memompa darah keseluruh tubuh dan menyebabkan hipertensi (Harahap, Rochadi, & Sarumpaet, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian Oktavia dan Martini (2016) bahwa gaya hidup kurang aktivitas fisik (olahraga) memiliki

resiko 10,06 kali lebih besar dibandingkan dengan individu yang melakukan olahraga minimal 30menit/hari atau 3 hari dalam seminggu. Hal ini selaras dengan penelitian yang mengemukakan bahwa semakin sering seseorang pada usia muda melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan aerobic maka seseorang tersebut memiliki tekanan darah yang baik (Widjaja, dkk, 2013).

#### e. **Stres**

Berdasarkan tabel 2 penelitian ini diketahui responden didominasi oleh kategori beresiko stres sebanyak 86 responden dikarenakan responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang memiliki jadwal perkuliahan yang padat. Sehingga, dapat menyebabkan resiko terjadinya hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Subramaniam (2015) bahwa mahasiswa mengalami stres akibat akademik dan kegiatan yang dimilikinya sehingga tubuh sulit beradaptasi dan memebrikan dampak pada kesehatan seperti keresahan, kebimbangan, kurang tidur dan sulit berfikir dalam menyelesaikan tugas akademik. Apabila stres atau ketegangan emosional terjadi dalam waktu yang lama maka akan berdampak pada kardiovaskuler khususnya hipertensi. Stres yang berlangsung lama akan memicu pelepasan hormon adrenal yang mengakibatkan peningkatan denyut jantung (Astri, Kusuma, & Widiani, 2018). Pada keadaan stres yang konstan dapat mempengaruhi kerja kelenjar adrenal dan tiroid dalam memproduksi hormone yang mengakibatkan peningkatan jumlah hormone adrenal, tiroksin, dan kortisol sehingga berpengaruh meningkatkan kenaikan denyut jantung dan tekanan darah (Subramaniam, 2015). Sehingga, lama kelamaan akan menyebabkan terjadinya hipertensi pada individu yang sering mengalami stres (Idaiani & Wahyuni, 2018).

## **Kesimpulan Dan Saran**

### **A. Kesimpulan**

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKIK UMY yang memiliki riwayat keturunan hipertensi dan berusia 18-23 tahun. Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Mayoritas tekanan darah sistolik responden normal sedangkan tekanan darah diastolik responden adalah hipertensi stadium 1.
2. Gambaran gaya hidup responden dalam penelitian ini berdasarkan kebiasaan suka mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak mayoritas dalam kategori beresiko.
3. Gambaran gaya hidup responden dalam penelitian ini berdasarkan kebiasaan merokok mayoritas dalam kategori tidak beresiko.
4. Gambaran gaya hidup responden dalam penelitian ini berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi alkohol mayoritas dalam kategori tidak beresiko.
5. Gambaran gaya hidup responden dalam penelitian ini berdasarkan aktivitas fisik mayoritas dalam kategori beresiko.
6. Gambaran gaya hidup responden dalam penelitian ini berdasarkan stres mayoritas dalam kategori beresiko stres.

### **A. SARAN**

#### **1. Bagi Ilmu Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi institusi untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada individu yang memiliki riwayat keturunan hipertensi sehingga memiliki program untuk promosi kesehatan terkait gaya hidup yang sehat.

#### **2. Bagi responden**

Responden dalam penelitian ini diharapkan dapat mengetahui

kebiasaan gaya hidup yang buruk agar dapat mengubah kebiasaan gaya hidup untuk mencegah penyakit hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait penggunaan kuesioner dengan melakukan metode observasi atau follow up sehingga dapat diperoleh data yang objektif. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan uji CVI dan kalibrasi alat tensimeter (sphygmomanometer) agar didapatkan data yang akurat.

### Daftar Pustaka

- Afdila, J. N. (2016). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Agustina, R., & Raharjo, B. B. (2015). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia produktif (25-54tahun). *Unnes Journal of Public Health*.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2014). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi . *Jurnal berkala epidemiologi*.
- Arifin, M. H., Weta, I. W., & Ratnawati, N. L. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia di Wilayah kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung . *E-jurnal Medika*.
- Astri, Kusuma, F. H., & Widiani, E. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada pasien hipertensi di puskesmas wisata Dau Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Butler, M. G. (2016). Pediatric Hypertension. *NCBI*.
- Farabbi, A. F., Afriwardi, & Revilla, G. (2017). Hubungan kebiasaan merokok dengan tekanan darah pada siswa SMK N 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 432.
- Florescu, C. (2017). Arteriosclerosis, Hypertension and vascular ageing. *archives of general internal medicine*.
- Gao, K., Shi, X., & Wang, W. (2017). The life-course impact of smoking on hypertension, myocardial infarction and respiratory diseases. *scientific reports*.
- Hafid, M. A. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dengan Prevalensi Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kabupaten Bantaeng Tahun 2014. *JF FIK UINAM Vol.3 No.1*, 27.
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpaet, S. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki dewasa awal (18-40tahun) di wilayah Puskesmas Bromo Medan tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan ilmu kesehatan*.
- Hasanudin, Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Jurnal nursing*.
- Idaiani, S., & Wahyuni, H. S. (2016). Hubungan Gangguan Mental Emosional dengan Hipertensi pada Penduduk Indonesia. *Media Litbangkes, Vol.26 No.3*.

- Istianah, & Anita, D. C. (2018). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja putri di Pesantren AL-Munawwir Krpyak Yogyakarta. *Naskah publikasi* .
- Jannah, M., Nurhasanah, M, N. A., & Sartika, R. A. (2017). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makassar. *Jurnal PENA*.
- Kalangi, J. A., Umboh, A., & Pateda, V. (2015). Hubungan Faktor Genetik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja. *jurnal e-Clinic (eCl)*, 67.
- Kementrian kesehatan (2013) Dinas Kesehatan Bantul. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta pusat: Badan Litbangkes.
- Kementrian kesehatan (2013). Riset kesehatan dasar. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* .
- Leone, A. (2015). Smoking and Hypertension. *Journal Of cardiology & Current research*.
- Nurlita, N., & Mardiyati, N. L. (2017). Hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan tempat tinggal pada mahasiswa FIK dan FT Universitas Muhammadiyah Surakarta . *Jurnal ilmu gizi UMS*, 26-27.
- Oktavia, F., & Martini, S. (2016). Besar Resiko Kejadian Hipertensi Berdasarkan Faktor Perilaku Pada Tentara Nasional Indonesia (TNI) . *Jurnal MKMI*.
- Padila. (2015). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam* . Yogyakarta: Nuha Medika .
- Palatini, P., Fania, C., mos, L., Mazzer, A., Saladini, F., & Casiglia, E. (2017). Alcohol Intake more than doubles the risk of early cardiovascular events in young hypertensive smokers. *The American Journal of medicine*.
- Prasetyo, D. A., Wijayanti, A. C., & Werdani, E. K. (2015). faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia muda di wilayah puskesmas Sibela Surakarta. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan UMS*.
- R.Tjandrawinata, R. (2016). Partisipasi Sistem Renin-Angiotensin Dalam Progresivitas Aterosklerosis. *Journal pharmacologist*.
- Saladini, F., Benetti, E., Fania, C., Mos, L., Casiglia, E., & Palatini, P. (2016). Effects of smoking on central blood pressure and pressure amplification in hypertension of the young. *Journal Vascular Medicine*.
- Setyanda, Y. O., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-36 tahun di kota padang . *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Subramaniam, V. (2015). Hubungan antara stres dan tekanan darah tinggi pada mahasiswa. *Jurnal Fakultas kedokteran Universitas Udayana*.
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal keperawatan*.
- Suprihatin, A. (2016). Hubungan antara kebiasaan merokok, aktivitas fisik, riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nguter . *Jurnal Kesehatan Masyarakat UMS*.
- Suroso, & Nuraini, S. (2014). Hubungan konsumsi junk food dengan kolesterol total dan obesitas pada anak usia 10-12 tahun di SDN Kecamatan

- Tanjungkarang Timur Kota Bandar Lmpung. *Jurnal Analisis Kesehatan*.
- S.Tulungnen, R., Sapulete, I. M., & Pangabea, D. H. (2016). hubungan kadar kalium dengan tekanan darah pada remaja di Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal kedokteran klinik (JKK)*, 43.
- Sutrisno, Pratiwi, D. C., Istiqomah, Baba, K. J., Rifani, L. E., & Ningtyas, M. A. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal Of community Engagement in Health*, 8-9.
- Widjaja, F. F., Santoso, L. A., Barus, N. R., Pradana, G. A., & Estetika, C. (2013). Prehypertension and hypertension among young Indonesia adults at a primary health care in a rural area. *Journal faculty of medicine*.
- Wijaya, A. s., & Putri, Y. M. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah* . Yogyakarta : Nuha Medika.
- Yusuf, H. A., Fathurrahman, & Magdalena. (2015). Hubungan Gaya Hidup dengan hipertensi pada pengunjung Puskesmas Teluk dalam Banjarmasin. *Jurnal skala kesehatan* .
- World Health Organization*. (2013, 4 21). Retrieved 1 3, 19, from [www.who.int: http://www.who.int/topics/hypertension/en/](http://www.who.int: http://www.who.int/topics/hypertension/en/)
- Zhang, Y., & Moran, A. E. (2017). Trends in the prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension among young adults in the united states, 1999-2014. *Journal NCBI*.