

Intisari

Latar Belakang: Hipertensi merupakan suatu penyakit dimana tekanan sistolik diatas 130 mmHg dan tekanan diastolik diatas 80 mmHg, tidak menutup kemungkinan hipertensi terjadi pada remaja, kejadian hipertensi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah zat gizi seperti natrium, karbohidrat, dan lemak, aktivitas fisik yang kurang, dan status gizi, Untuk mencegah kejadian hipertensi pada remaja dibutuhkan *self-awareness* yang baik dimana *self-awareness* dapat ditingkatkan dengan pemberian pendidikan kesehatan.

Tujuan: Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stres dan diet natrium) terhadap *self-awareness* mahasiswa program sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. *quasy eksperiment pre-test & post-test with control group design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 54 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*.

Hasil Penelitian: Hasil dari analisis uji *Mann-Withney U Test* diperoleh nilai signifikan 0,670 yang berarti tidak terdapat perbedaan nilai signifikan antara *pre-test* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Sedangkan hasil uji post test didapatkan nilai sig 0,000 artinya terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok intervensi dan kontrol. Hasil uji *wilcoxon Signed Rank* antara *pre test* dan *post test* intervensi adalah 0,000 artinya terdapat perbedaan hasil yang signifikan, dan untuk hasil *pre test* dan *post-test* kelompok kontrol diperoleh nilai sig 0,006 yang artinya terdapat perbedaan signifikan.

Kesimpulan: hasil penelitian terkait pemberian pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stres dan diet tinggi natrium) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada kelompok intervensi di dapatkan nilai signifikan <0,05 yang bermakna terdapat perbedaan yang signifikan nilai *self-awareness* baik *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol di dapatkan nilai signifikan <0,05 yang bermakna terdapat perbedaan yang signifikan setelah di berikan *leaflet* PHBS

Saran :

Kata Kunci: *Self-awareness*, Hipertensi, Mahasiswa

Abstract

Background: Adolescent hypertension can be influenced by various factors including nutrients such as sodium, carbohydrates, and fat, lack of physical activity, and nutritional status, Hypertension is a disease where the systolic pressure is above 130 mmHg and diastolic pressure is above 80 mmHg. To prevent the occurrence of hypertension in adolescents it is necessary to have good self-awareness where self-awareness can be improved by providing health education.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of health education about hypertension risk factors (stress and sodium diet) on self-awareness of students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Research Methods: The type of this research was quantitative research methods with quasi experiment pre-test & post-test with control group design. This study used two groups, the intervention group and the control group. The sample in this study was amounted to 54 respondents with sampling techniques using cluster sampling.

Results:

The results of the Mann-Whitney U test analysis obtained a significant value of 0.670 which means there is no significant difference between the pre-test in the control group and the intervention group. Whereas the post test test results obtained sig 0,000 means that there are significant differences in the intervention and control groups. The Wilcoxon test results between the pre-test and post-test intervention were 0,000, meaning that there were significant differences in the results, and for the results of the pre-test and post-test the control group obtained a sig value of 0.006 which means there were significant differences.

Conclusion

self-awareness of hypertension risk factors (stress and high sodium diet) in student of Muhammadiyah Yogyakarta University there were significant differences value of the pre-test and post-test intervention group and the control group.

Recommendation :

Keywords: Self-awareness, Hypertension, Student