

## **NASKAH PUBLIKASI**

### **PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG FAKTOR RISIKO HIPERTENSI (STRES DAN MAKANAN TINGGI NATRIUM) TERHADAP SELF AWARENESS PADA MAHASISWA UMY UNTUK MENCEGAH KEJADIAN HIPERTENSI**

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



**Disusun oleh  
Dewi Maulidawati  
20150320001**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2019**

**HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG FAKTOR RISIKO HIPERTENSI  
(STRES DAN MAKANAN TINGGI NATRIUM) TERHADAP SELF AWARENESS UNTUK  
MENCEGAH KEJADIAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Disusun oleh

**DEWI MAULIDAWATI**

**20150320001**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 31 Mei 2019 :

Dosen Pembimbing,

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

  
(.....)

Dosen Penguji,

Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS  
NIK: 19810708200170173080

  
(.....)

Mengetahui,

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

  


Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.D  
NIK: 19790722200204 173 058

**THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ABOUT HYPERTENSION  
RISK FACTOR (STRESS AND DIET HIGH SODIUM) ON SELF-  
AWARENESS IN UMY STUDENT TO PREVENT THE OCCURANCE OF  
HYPERTENSION**

Ambar Relawati<sup>1</sup>, Dewi Maulidawati<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul,  
Daerah Istimewa Yogyakarta (55183), Indonesia.

E-mail : dewimaulidawati11@gmail.com

---

**Abstract**

**Background:** Hypertension is a disease that can occur in adolescents. The incidence of hypertension in adolescents can be influenced by various factors including foods that containing high sodium, lack of physical activity, stress, obesity, alcohol consumption and smoking. One of the accomplishment to prevent the occurrence of hypertension in adolescents is by increasing self-awareness through the provision of 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 sale awareness of students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**Research Methods:** The type of this research was quantitative research methods with quasy 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. Data analysis in this study used the Mann-Withney U Test and Wilcoxon Signed Rank.

**Results:** The results analysis test of the Mann-Withney U Test obtained a significant value of 0.670 which means there is no difference in the significance value between the pre-test in the control group and the intervention group. While the results of the post-test between the intervention group and the control group obtained a significance value of 0,000 meaning that there were significant differences in the intervention group and the control group. Wilcoxon Signed Rank test results in the intervention group pre test and post test values obtained a significance value of 0,000, meaning there were significant differences in results before and after being given health education, and for the Wilcoxon signed Rank test results in the control group between the pre test and post-test scores significance value of 0.006, which means there are significant differences before and after leafleat is given.

**Conclusion:** Providing health education about risk factors for hypertension (stress and a high sodium diet) can increase self-awareness for Muhammadiyah University students in Yogyakarta

**Recommendation:** For the next researcher, they can make the same research with more respondents.

**Keywords:** Self-awareness, Hypertension, Student

## PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG FAKTOR RISIKO HIPERTENSI (STRES DAN MAKANAN TINGGI NATRIUM) TERHADAP SELF AWARENESS PADA MAHASISWA UMY UNTUK MENCEGAH KEJADIAN HIPERTENSI

Ambar Relawati<sup>1</sup>, Dewi Maulidawati<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul,  
Daerah Istimewa Yogyakarta (55183), Indonesia.

E-mail : dewimaulidawati11@gmail.com

### Intisari

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan suatu penyakit yang dapat terjadi pada remaja. Kejadian hipertensi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah seperti makanan yang mengandung tinggi natrium, kurangnya aktivitas fisik, stres, obesitas, konsumsi alkohol dan merokok upaya untuk mencegah kejadian hipertensi pada remaja yaitu dengan meningkatkan *self-awareness* melalui 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 yang berjumlah 54 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Mann-Withney U Test* dan *Wilcoxon Signed Rank*.

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

**Kesimpulan:** Pemberian pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stress dan diet tinggi natrium) dapat meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Saran :** Bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian yang sama dengan jumlah responden yang lebih banyak.

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

## A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit dimana tekanan sistolik diatas 130 mmHg dan tekanan diastolik diatas 80 mmHg (AHA, 2017). Hipertensi dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan angka kesakitan dan angka kematian bagi penderitanya (kushariyadi, 2014). Di Indonesia kejadian hipertensi pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan sebanyak 34,1% dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 25,8%. Yogyakarta kejadian hipertensi mengalami peningkatan yang cukup pesat.

Remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia 13 tahun sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2005). Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa dan dalam masa ini remaja mengalami banyak perubahan baik secara biologis, fisik, kognitif, dan sosio emosional (Marerie, 2017).

Hipertensi pada remaja lebih sering terjadi pada remaja yang memiliki tingkat sosial ekonomi menengah ke atas. Hipertensi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah zat gizi seperti natrium, karbohidrat, dan lemak, aktivitas fisik yang kurang, dan status gizi. Konsumsi makanan tinggi natrium, makanan/minuman yang banyak mengandung pemanis dan konsumsi lemak yang banyak akan mempengaruhi tekanan darah (Kurnianingtyas & Kartasurya, 2017).

Menurut Rahmawati dan Relawati (2016) faktor risiko yang ikut berkontribusi dalam kejadian hipertensi ada 2 faktor yaitu faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah gaya hidup, merokok, alkohol, obesitas, olahraga mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan stres. Sedangkan faktor risiko yang tidak bisa di modifikasi adalah genetik, usia dan jenis kelamin. Ketika

faktor risiko tersebut tidak dapat di kontrol maka kejadian hipertensi akan semakin meningkat.

Salah satu cara untuk mencegah kejadian hipertensi pada remaja adalah dengan meningkatkan kesadaran diri atau *self-awareness*, seperti yang kita tau *self-awareness* atau kesadaran diri adalah suatu pemahaman individu terhadap watak, kekhasan fisik, tempramen dan kepribadian yang ada pada dirinya. Kesadaran pada diri seseorang dapat menyebabkan orang tersebut mengenal bakat-bakat yang mereka miliki dan mampu mrmiliki konsep atau gambaran yang jelas tentang diri mereka sendiri dengan kelemahan dan kekuatan diri sendiri (Malikah, 2013). Untuk meningkatkan kesadaran diri atau *self-awareness* pada seseorang bisa dengan pemberian pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai suatu proses yang terencana secara sadar dan bertujuan untuk menghasilkan peluang bagi semua individu agar memiliki kemampuan dan kemauan untuk belajar meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (*life skill*) serta memperbaiki kesadaran (*literacy*) untuk kepentingan kesehatan (Nursalam, 2008).

Menurut Diyono, Kristanto dan Prasetyo (2013), individu yang mempunyai pengetahuan yang baik mengenai suatu obyek, maka individu tersebut dapat mempunyai sikap yang baik pula serta perilaku yang baik juga terhadap obyek tersebut. Seseorang yang mempunyai pengetahuan tentang hipertensi akan melakukan tindakan untuk dapat mengontrol tekanan darah, apabila seseorang kurang pengetahuan tentang hipertensi biasanya cenderung kurang melakukan perilaku pencegahan untuk mengontrol tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku pengontrolan tekanan darah dimulai dari pengetahuan yang memadai, kemudian setelah individu

mempunyai pengetahuan yang cukup tentang hipertensi, maka secara perlahan-lahan akan mulai melakukan tindakan pencegahan dengan mengontrol tekanan darah .

Rujul, Vadgama dan Parth (2012) menyatakan bahwa rendahnya *self-awareness* individu mengenai hipertensi akan mempengaruhi manajemen diri dan dampak negatif dari hipertensi. Individu yang mempunyai *self-awareness* yang baik akan dapat memahami kelemahan dan kelebihan dirinya sendiri (Istanti, 2012). *Self-awareness* individu baik dapat membentuk individu yang berkualitas, yaitu individu yang memahami pentingnya mencegah dirinya dari semua jenis penyakit termasuk hipertensi (Soedarsono dalam Malikhah, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Beigi et al., 2014) setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan berupa perubahan pola gaya hidup dapat meningkatkan *self-awareness* secara signifikan dari 12% menjadi 51% dimana efek dari pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan *self-awareness* dan dapat mengurangi angka kejadian hipertensi dimasa mendatang.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Ayuliantika tahun 2017 yang dilakukan di fakultas Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan total responden sebanyak 83 orang didapatkan faktor risiko hipertensi yang dominan di Fakultas Bahasa adalah stres, kurang aktivitas fisik dan konsumsi makan yang mengandung banyak natrium (garam).

Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti terkait pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stres dan diet tinggi natrium) terhadap *self-awareness* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta untuk mencegah kejadian hipertensi. Alasan peneliti ingin meneliti hal tersebut

karena masih kurangnya kesadaran diri pada mahasiswa dan masih melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi dan pemberian pendidikan kesehatan pada mahasiswa di harapkan akan dapat menurunkan ataupun mengurangi terjadinya risiko hipertensi atau secara tidak langsung dapat mencegah secara dini agar terhindar dari kejadian hipertensi dimasa mendatang.

## B. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment pre-test & post-test with control group design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan intervensi mengenai pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stres dan diet tinggi natrium) sedangkan pada kelompok kontrol diberikan *leaflet* mengenai PHBS. Pada kedua kelompok dilakukan *pre-test*, dan untuk kelompok intervensi setelah diberikan intervensi diadakan pengukuran kembali yaitu berupa (*post-test*) untuk mengetahui perbedaan *self-awareness* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, jumlah sampel sebanyak 54 mahasiswa. penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada bulan April 2019. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stres dan diet tinggi natrium) dan variabel terikat adalah *self-awareness* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *self-awareness* hipertensi (stres dan diet tinggi natrium), ppt dan *leaflet* PHBS.

## C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 6, mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki dengan kelompok intervensi 15 orang (56%) dan

kontrol 19 orang (70%), diikuti hasil perhitungan usia menunjukkan kelompok intervensi mayoritas pada umur 20 tahun yaitu 7 orang (26%), dan pada kelompok kontrol mayoritas pada umur 21 tahun yaitu sebanyak 8 orang (30%). Hasil perhitungan

pada riwayat keluarga dengan hipertensi menunjukkan kelompok intervensi 17 orang (63%) dan kontrol sebanyak 15 orang (56%) adalah yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Program Sarjana UMY (N=54)**

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok kontrol	
	Jumlah (n)	Persentase %	Jumlah (n)	Persentase %
<b>Jenis kelamin</b>				
a. Laki-laki	15	56	19	70
b. Perempuan	12	44	8	30
Total	27	100	27	100
<b>Usia</b>				
a. 17	0	0	1	4
b. 18	3	11	3	11
c. 19	6	22	4	15
d. 20	7	26	8	30
e. 21	6	22	9	33
f. 22	4	15	2	7
g. 23	1	4	0	0
Total	27	100	27	100
<b>Riwayat keluarga</b>				
a. Ya	17	63	15	56
b. Tidak	10	37	12	44
Total	27	100	27	100

Sumber data : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 7 didapatkan nilai signifikansi  $p=0,000$  pada analisa *self-awareness pre* dan *post* kelompok intervensi, karena nilai  $p<0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan secara signifikan pada *self-awareness pre test* dan *post- test* pada kelompok intervensi.

Pada analisa data nilai *pre* dan *post self-awareness* pada kelompok kontrol

didapatkan nilai signifikansi  $p=0,006$ . Hasil tersebut memiliki makna bahwa terdapat perbedaan secara signifikan nilai *self-awareness* antara *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. karena nilai  $p<0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan pada *self-awareness pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol.

**Tabel 7. Hasil Analisa Uji Beda *Self-Awareness Pre-Test* Dan *Post-Test* Tentang Penkes Faktor Risiko Hipertensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Dengan Uji *Wilcoxon* (N=54)**

Karakteristik	<i>Pretest</i> (n)	Rata-rata nilai	Std. Deviasi	<i>Post-test</i> (n)	Rata-rata nilai	Std. Deviasi	P
Intervensi <i>Self-awareness</i>	27	17,59	3,974	27	22,04	1,480	0,000
Kontrol <i>Self-awarenes</i>	27	17,00	4,385	27	17,52	3,847	0,006
Total	54			54			

Sumber: Data Primer 2019

#### Hasil Analisa Uji Beda *Self-Awareness Pre-Test*

Berdasarkan tabel 7 dengan uji *Mann-Withney* nilai *pre-test self-awareness* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai

signifikansi =0,670. Hasil tersebut bermakna bahwa tidak terdapat nilai yang signifikan pada *pre test self-awareness* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan.

**Tabel 8. Hasil analisis *self-awareness pre-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan uji *Mann-Withney* (N=54)**

	N	Median	Min	Max	Mean	S.D	P
Intervensi	27	19,00	8	23	17,59	3,974	0,670
Kontrol	27	18,00	9	22	17,00	4,385	

Sumber: Data Primer 2019

#### Hasil Analisa Uji Beda *Self-Awareness Post-Test*

Berdasarkan tabel 9 dengan uji *Mann-Withney* nilai *post-test* didapatkan signifikasi 0,001 pada analisa perbedaan *self-awareness post-test* antara kelompok

intervensi dan kelompok kontrol. Karena nilai  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai *self-awareness* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan pendidikan kesehatan.

**Tabel 9. Hasil analisis *Self-awareness post-test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan uji *Mann-Withney* (N=54)**

	N	Median	Min	Max	Mean	S.D	P
Intervensi	27	22,00	17	24	22,04	1,480	0,000
Kontrol	27	18,00	11	22	27,52	3,847	

Sumber: Data Primer 2019

## D. PEMBAHASAN

### Karakteristik Demografi Responden

#### a. Usia dan Jenis kelamin

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa mayoritas jenis kelamin baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah laki-laki dengan jumlah kelompok intervensi

15 orang dengan (56%) dan kelompok kontrol 19 orang dengan (70%). Menurut Yusrizal (2016) mengatakan jenis kelamin pada laki-laki usia remaja berisiko dua kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan wanita karena pada laki-laki terdapat hormone androgen yang dapat



meningkatkan kejadian hipertensi dan penyakit kardiovaskuler, pada laki-laki jumlah hormone androgen banyak ditemukan dibandingkan wanita, selain itu hipertensi dapat terjadi akibat adanya hormone testosterone yang dapat mengaktifkan sistem renin angiotensin yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Selaras dengan penelitian Triyanto (2014) jenis kelamin merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi pada usia 35 tahun laki-laki sangat beresiko terkena hipertensi dibandingkan wanita, karena wanita memiliki hormone esterogen yang berfungsi untuk melindungi pembuluh darah dari aterosklerosis sehingga meminimalkan kejadian hipertensi dan penyakit kardiovaskuler pada wanita usia remaja dan dewasa awal.

**b. Riwayat keluarga**

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa 17 orang (63%) pada responden kelompok intervensi dan 15 orang (56%) kelompok kontrol adalah memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi. Pada penelitian ini didapatkan mayoritas responden memiliki riwayat keturunan hipertensi. Seseorang yang memiliki orang tua dengan hipertensi berisiko dua kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi (Kurniadi, 2014)

Martiningsih (2011) menyatakan bahwa faktor genetik berpengaruh dalam pengaturan sistem renin-angiotensin-aldosteron yang mempengaruhi tonus vaskuler, transportasi garam dan air pada ginjal yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian pramana (2016) bahwa mayoritas responden memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi sebanyak

63 orang (79,3%) berpengaruh terhadap kejadian hipertensi.

Sulastri (2015) kecenderungan untuk mengidap tekanan darah tinggi dapat diturunkan dalam keluarga, semakin dekat hubungan darah dengan seseorang yang mengidap tekanan darah tinggi, maka semakin tinggi pula kemungkinan orang tersebut terkena hipertensi.

**Pengaruh pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stress dan makanan tinggi natrium)**

**a. Uji berpasangan *pre-test post-test self-awareness* kelompok kontrol**

Berdasarkan tabel 6 hasil analisa kuesioner *self-awareness pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol, di dapatkan *self-awareness* nilai  $p = 0,006$  karena nilai  $p < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *self-awareness pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test self-awareness* yang signifikan pada kelompok kontrol dikarenakan responden kelompok kontrol pada penelitian ini merupakan mahasiswa FKIK. Mahasiswa FKIK sudah memiliki pengetahuan terkait dengan hipertensi sehingga hasil dari *pre-test* dan *post-test* terdapat perbedaan, hal ini di dukung oleh penelitian fatmawati (2014) yang melakukan perbandingan pengetahuan kesehatan pada mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non kesehatan.

Mahasiswa FKIK telah dibiasakan untuk melakukan pembelajaran dengan menggunakan metode problem based learning yaitu salah satu metode pembelajaran yang memiliki permasalahan yang nyata sehingga mahasiswa di tuntut untuk

berfikir kritis dan memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah. Hal ini didukung oleh penelitian Dewi dkk (2016) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pada pengetahuan mahasiswa yang menggunakan metode pembelajaran problem based learning dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak menggunakan pembelajaran problem based learning. Kelompok kontrol hanya diberikan *leaflet* PHBS yang tidak ada hubungannya dengan hipertensi dan tidak diberikan pendidikan kesehatan terkait faktor risiko hipertensi.

**b. Uji berpasangan *pre-test post-test self-awareness* kelompok intervensi dan uji tidak berpasangan.**

Berdasarkan tabel 7 dan 9 di dapatkan bahwa nilai signifikansi *self-awareness pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi adalah  $p=0,000$  dan nilai signifikansi *self-awareness post-test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah  $p=0,000$ . Hasil analisa data tersebut terdapat nilai mean yang signifikan ( $p<0,05$ ), hal ini dikarenakan responden intervensi mendapatkan pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stres dan diet tinggi natrium), sehingga pengetahuan dan *self-awareness* meningkat.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya pembelajaran mahasiswa agar ingin melakukan tindakan dan untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi angka kejadian hipertensi pada mahasiswa. Hal ini sesuai dengan teori dari Nursalam (2008) mengatakan pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai suatu proses yang terencana secara sadar dan bertujuan untuk menghasilkan peluang bagi semua individu agar

memiliki kemampuan dan kemauan untuk belajar meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (*life skill*) serta memperbaiki kesadaran (*literacy*) untuk kepentingan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2007) Pendidikan kesehatan secara umum adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatan dan meningkatkan kesehatannya.

Penelitian ini menggunakan metode pendidikan kesehatan untuk kelompok besar, teknik pendidikan kesehatan menggunakan ceramah. Isi dari materi pendidikan kesehatan mengenai faktor risiko hipertensi dengan menggunakan audiovisual dan menggunakan kata-kata yang mudah dipahami oleh responden. Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audiovisual dapat menarik perhatian responden selain itu dengan pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan responden (Ruby dkk, 2016).

Pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pengetahuan serta *self-awareness* mahasiswa agar dapat merubah pola hidup dan mencegah terjadinya hipertensi pada usia remaja. Hal ini di dukung oleh teori nursalam et all (2009) tujuan dari pendidikan kesehatan ialah untuk menumbuhkan satu perubahan sikap dan tingkah laku pada individu, kelompok khusus, keluarga dan masyarakat dalam proses memelihara dan membina perilaku hidup yang sehat serta mampu berperan aktif untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Beige at all (2014) yang mengatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan *self-awareness secara signifikan dari 12% menjadi 51%*,

sehingga dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait faktor risiko hipertensi (stres dan diet tinggi natrium) dapat menurunkan angka kejadian hipertensi pada mahasiswa. Menurut Soedarsono dalam Malika (2013) *self-awareness* individu yang baik dapat membentuk individu yang berkualitas, yaitu individu yang memahami pentingnya mencegah dirinya dari semua jenis penyakit. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Moradpoor dkk (2013) menyatakan bahwa *Self-awareness* yang baik maka individu tersebut tidak akan melakukan hal-hal yang bersifat negatif, individu tersebut cenderung memikirkan dampak yang akan terjadi. Selain itu jika seseorang individu memiliki *self-awareness* yang baik maka individu tersebut akan lebih mudah dalam hal mengambil keputusan serta dapat memikirkan dampak apa yang akan terjadi selanjutnya

#### E. KESIMPULAN

1. Data demografi menunjukkan hasil, mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki, usia mayoritas adalah 20-21 tahun, riwayat keluarga mayoritas tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan riwayat merokok responden mayoritas tidak merokok.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan pada *self-awareness* responden kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium).
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada *self-awareness* pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan leaflet PHBS.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan pada *self-awareness* antara kelompok

intervensi dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium).

5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self-awareness* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium)

#### F. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stress dan makanan tinggi natrium) terhadap *self-awareness* pada mahasiswa program sarjana universitas muhammadiyah Yogyakarta, maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Perawat dapat menggunakan pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi sebagai modifikasi intervensi untuk menurunkan angka kejadian hipertensi pada remaja dan dapat meningkatkan pengetahuan terkait hipertensi

2. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat agar dapat terhindar dari penyakit hipertensi atau sebagai langkah untuk mengurangi angka kejadian hipertensi pada remaja.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk penelitian lebih lanjut.

4. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pilihan penatalaksanaan untuk mengurangi angka kejadian hipertensi pada mahasiswa.

#### REFERENSI

1. Al Qur'an
2. Agustina, R., & Raharjo, B. B. (2015). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 TAHUN). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4). <https://doi.org/10.15294/-ujph.v4i4.9690>.
3. AHA. (2017). Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults
4. Andria, K.,M. (2013). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1: 111-117.
5. Á.R. Lugo-Mata, A. S. U.-L., M.J. León-Dugarte, L.A. Marcano-Acevedo, & M.H. Jofreed López Guillen. (2018). Factors associated with the level of knowledge about hypertension in primary care patients.
6. Arifin, et al. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia DI Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang di Kabupaten Bandung Tahun 2016. Bandung : Universitas Udayana. *E Jurnal Medika* , Volume 5, Nomor 7, Juli 2016.
7. Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
8. Aspiani, Reny Yuli.2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular*. Jakarta: EGC
9. Aveonita, Rr, A.R., Larasati, T.A & Nusadewiarti. (2016). Penatalaksanaan Holistik Hipertensi dengan Hiperkolesterolemia Pada Pedagang Laki-Laki Lansia Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.
10. Beigi, M. A. B., Zibaenezhad, M. J., Aghasadeghi, K., Jokar, A., Shekarforoush, S., & Khazraei, H. (2014). The Effect of Educational Programs on Hypertension Management, 5.
11. Brunner & Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12*. Jakarta : EGC.
12. Diyono., Kristanto, B., Prasetyo, C.B.(2013). Hubungan antara Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Mengontrol Tekanan Darah Pada Warga Dukuh Bantulan Desa Jembungan Kecamatan Banyudono Boyolali. *Volume 1 Nomor 2*
13. Hendriyani, H., Sulistyowati, E., & Noviardhi, A. (2017). Konsumsi makanan tinggi natrium, kesukaan rasa asin, berat badan, dan tekanan darah pada anak sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), 89. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22-632>
14. Isfandir, S., Siahaan, S., Pangaribuan, L & Lolong, D.B. (2015). Kontribusi Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Perbedaan Prevalensi Hipertensi Perempuan dan Lelaki Di Indonesia Perspektif Jender Riskesdas 2013. Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan. Juli 2015
15. Jain, R. (2011). *Pengobatan alternatif Untuk Mengatasi Tekanan darah*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
16. Junaedi, E, Yulianti,S., Rinata, M.G. (2013). *hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta : Fmedia.
17. Kembuan, Y., I., Kandou, G & Kaunang, W. P.J. (2016). Hubungan Obesitas Dengan Penyakit Hipertensi Pada Pasien Poliklinik Puskesmas Touluaan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Samratulangi*.
18. Kita, H. P. (2014). Pengaruh Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Alkohol Terhadap Kejadian Hipertensi Di Rsud Labuang Baji Makassar, 5, 6.
19. Komaling, J.K., Suba, B.Z & Wonskar, D. (2013). Hubungan Megkonsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di desa Tompasobaru Kecamatan

- Tompasobaru Kabupaten Minahasa Selatan. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Samratulangi. *E Jurnal Keperawatan Volume 1, Nomor 1, Agustus 2013*.
20. Kumala, Meilani. (2014). Peran Diet Dalam Pencegahan Dan Terapi Hipertensi. *Damius Jurnal Of Medicine Volume 13, Nomor 1, 2014*.
  21. Kurnianingtyas, B. F., & Kartasurya, M. I. (2017). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Siswa Sma Di Kota Semarang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5, 8*.
  22. Malikhah. (2015). Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam. Institut Agama Islam Negri Sultan Amai Gorontalo. *Jurnal Al-Ulum, Volume13, Nomor 1, Juli 2013*
  23. Muhadi. (2016). JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa.
  24. Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : PT Rineka Cipta
  25. Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
  26. Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : PT Rineka Cipta
  27. Novian, A. (2013). Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi. *Juli 2013*.
  28. Nuraini, B. (2015). Risk Factors Of Hypertension, *4, 10*.
  29. Nurhumaira, N. S. (2014). Pengaruh Penerapan Pola Diet Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Kelompok Lansia Di Kota Semarang, *53*.
  30. Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian ilmu Keperawatan Edisi 2*. Jakarta : PT Rineka Cipta
  31. Nursalam.2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 3*. Jakarta: PT Salemba Medika
  32. Pebriyandini, T., Budiastutik, I., & Saleh, I. (2015). Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, dan Kebiasaan Merokok Dengan Hipertensi Usia Produktif Di Dusun Merpati Dan Nirwana Desa Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.
  33. Putri, H. A., Sofiatin, Y., & Roesli, R. M. A. (2017). Gambaran Penangkapan Edukasi yang Diberikan kepada Pasien Hipertensi di Ruang Konsultasi Puskesmas Jatinangor, *Volume 2*.
  34. Ramayulis, R. (2010). *Menu Dan Resep Untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus
  35. Riset Kesehatan Dasar. 2013. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan*. Republik Indonesia. Jakarta.
  36. Rujul., Vadgama, P & Parth, D. (2012). Effect Of Awareness Of Diabetes On Clinical Outcomes Of diabetes And Observasional Study a Private Hospital In Gujarat. *Natl J Med Res. 2(4). 2012*
  37. Sack, F & Campos, M. (2010). Dietary Theraphy In Hypertension The New Island. *Journal Of Medecine*
  38. Smeltzer & Bare. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 1 Edisi 8*. Jakarta : EGC
  39. Sastroasmoro, S. Sofyan I. 2011. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitan Klinis Edisi ke 5*. Jakarta : CV Sagung Seto
  40. Setyanda, Y. O. G., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang, *7*.
  41. Soeryoko, H. (2010). *20 Tanaman Obat Populer Penurun Hipertensi*. Yogyakarta : Andi Onset
  42. South, M. Bidjuni, H., & Malara, R.T. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadia Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *e Jurnal Keperawatan, Volume, 2. Nomor 1, Februari 2014*

43. Susanti, M. R.(2017). Hubungan Asupan Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Panjang. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
44. Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Fmedia
45. Widyoko, Eko Putro. 2012. Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
46. WHO. (2013). A global brief on Hypertension.