

INTISARI

Hipertensi merupakan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada populasi usia ≥ 18 tahun mencapai 26,5%. Mahasiswa termasuk dalam golongan remaja akhir dan dewasa muda dengan kisaran usia 17 – 40 tahun. Mahasiswa memiliki risiko terjadinya hipertensi yang dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup tidak sehat pada mahasiswa yaitu stres, merokok, konsumsi alkohol, kafein, kelebihan garam, kurang gerak dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentase faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 83 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik *accidental Sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan analisis data menggunakan distribusi *frequency*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berisiko berdasarkan sub variabel obesitas (13,3%), perilaku merokok (8,4%), konsumsi alkohol (0%), stres (77,1%), konsumsi kopi (19,3%), konsumsi makanan tinggi garam (74,7%), kebiasaan olahraga (80,7%). Persentase faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan sub variabel obesitas, perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi kopi mayoritas responden dikategorikan tidak berisiko, sedangkan pada sub variabel stres, konsumsi makanan tinggi garam, dan kebiasaan olahraga mayoritas responden dikategorikan berisiko.

Kata kunci: Faktor risiko hipertensi, mahasiswa.

ABSTRACT

Hypertension is a systolic pressure of ≥ 140 mmHg and diastolic pressure ≥ 90 mmHg. The prevalence of hypertension in Indonesia obtained by measurement in the population aged ≥ 18 years reached 26.5%. Students are included in the late teens and young adults with the age range of 17-40 years. Students have a risk of hypertension that is affected by an unhealthy lifestyle. Unhealthy lifestyle of students are stress, smoking, alcohol consumption, caffeine, excess salt, lifestyle (lack of movement) and obesity. This study aims to determine the percentage of hypertension risk factors that can be changed in the students of the Faculty of Language Education University of Muhammadiyah Yogyakarta. This research uses quantitative descriptive method with cross-sectional research design. Respondents in this study amounted to 83 students determined by accidental sampling technique. Instruments in this study using questionnaires with data analysis using frequency distribution. The results of this study showed that students at risk based on sub obesity (13.3%), smoking (8.4%), alcohol consumption (0%), stress (77.1%), coffee consumption (19, 3%), high salt food consumption (74.7%), sports habit (80.7%). The percentage of hypertension risk factors that can be changed in the students of Faculty of Education of Muhammadiyah University of Yogyakarta based on obesities sub variable, smoking behavior, alcohol consumption, coffee consumption, majority of respondents are categorized not risk, while in stress sub variable, high salt food consumption, the majority of respondents are categorized as risk.

Keywords: *Hypertension risk factors, students.*