

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Wilayah Penelitian

Fakultas Pendidikan Bahasa merupakan Fakultas baru di lingkungan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang didirikan pada tanggal 11 April 2013 berdasarkan surat keputusan Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta No: 109/SK UMY/IV/2013. Fakultas ini memiliki tiga program studi, yaitu Pendidikan Bahasa Inggris (PBI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), dan Pendidikan Bahasa Jepang (PBJ).

Mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki mahasiswa aktif dari angkatan tahun 2014 sampai angkatan tahun 2017. Mahasiswa angkatan tahun 2016 dan 2017 merupakan mahasiswa yang masih aktif dalam kegiatan belajar mengajar di kampus, berbeda dengan mahasiswa angkatan 2014 dan 2015 yang sudah bebas teori dan lebih banyak melakukan kegiatan belajar diluar lingkungan kampus. Fakultas Pendidikan Bahasa memiliki visi “Menjadi Fakultas Pendidikan yang modern, profesional, berkarakter, berwawasan internasional dan berlandaskan islam demi keutamaan kehidupan umat.”

Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berbeda dengan fakultas lain, karena pada fakultas ini terdapat sebuah kantin yang mudah untuk dijangkau oleh mahasiswa. Makanan yang dijual

pada kantin ini seperti nasi kuning, nasi kotak tanpa bahan pengawet, minuman teh dalam kemasan siap minum, air mineral, minuman isotonik, jajanan pasar seperti: tahu bakso, risoles bakwan, serabi solo, kelepon, risol mayo, arem-arem, pisang coklat, martabak telur, bakso tusuk dan jajanan pasar lainnya. Kantin pada fakultas ini dilarang menjual rokok, minuman beralkohol, dan tidak menyediakan minuman berbahan kafein, sehingga tidak terlihat mahasiswa yang menghabiskan waktu luang di kantin tersebut untuk merokok, minum kopi dan minum alkohol. Kantin yang tersedia pada Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tidak terlihat ramai dikunjungi oleh mahasiswa, hanya beberapa mahasiswa saja yang terlihat menghabiskan waktu dan memanfaatkan fasilitas kantin yang tersedia di fakultas tersebut. Kantin pada fakultas ini beroperasi dari jam 09:00 sampai jam 15:00 WIB.

Aktivitas proses pembelajar pada Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dimaksimalkan pada mahasiswa angkatan pertama dan kedua, sehingga jadwal perkuliahan pada mahasiswa tersebut sangat padat, dan memungkinkan untuk mahasiswa mengalami stresor yang tinggi. Aktivitas proses pembelajar pada Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah dimulai dari pagi sampai malam, sehingga memungkinkan untuk mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur.

2. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 83 mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai responden. Data penelitian pada karakteristik responden yang digunakan untuk mengetahui gambaran umum responden pada penelitian ini yaitu usia dan jenis kelamin, dengan penjelasan sebagai berikut:

Tabel 5. Frekuensi Data Demografi Usia Responden di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).

	Mean	Median	Std. D	Min	Max	N
Usia	19,22	19,00	1,220	18	23	83

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5 didapatkan usia responden pada penelitian ini rata-rata berusia 19 tahun, dengan usia minimum responden 18 tahun dan usia *maximum* responden pada penelitian ini berusia 23 tahun.

Tabel 6. Frekuensi Data Demografi Jenis Kelamin Responden di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).

Jenis Kelamin	<i>Frequency (f)</i>	<i>Percent (%)</i>
Laki-laki	30	36,1
Perempuan	53	63,9
Total	83	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 6 didapatkan jenis kelamin responden pada penelitian ini sebagian besar didominasi oleh perempuan dengan jumlah 53 orang (63,9%).

3. Nilai Distribusi Data Variabel Faktor Risiko Hipertensi

a. Obesitas

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Obesitas di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).

Obesitas	<i>Frequency (f)</i>	<i>Percent (%)</i>
Berisiko	11	13,3
Tidak Berisiko	72	86,7
Total	83	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan obesitas sebagian besar didominasi oleh responden yang tidak berisiko dengan jumlah 72 responden (86,7%).

b. Perilaku Merokok

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).

Perilaku Merokok	<i>Frequency (f)</i>	<i>Percent (%)</i>
Berisiko	7	8,4
Tidak Berisiko	76	91,6
Total	83	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku merokok sebagian besar

didominasi oleh responden yang tidak berisiko dengan jumlah 76 responden (91,6%).

c. Konsumsi Alkohol

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Konsumsi Alkohol di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).

Konsumsi Alkohol	<i>Frequency (f)</i>	<i>Percent (%)</i>
Berisiko	0	0
Tidak Berisiko	83	100
Total	83	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini tidak berisiko hipertensi yang disebabkan oleh konsumsi alkohol. Seluruh responden yang dikategorikan tidak berisiko dengan jumlah 83 responden (100%).

d. Stres

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Stres di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).

Stres	<i>Frequency (f)</i>	<i>Percent (%)</i>
Berisiko	64	77,1
Tidak Berisiko	19	22,9
Total	83	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan stres sebagian besar didominasi oleh responden yang berisiko dengan jumlah 64 responden (77,1%).

e. Konsumsi Kopi

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).

Konsumsi Kopi	<i>Frequency (f)</i>	<i>Percent (%)</i>
Berisiko	16	19,3
Tidak Berisiko	67	80,7
Total	83	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi kopi sebagian besar didominasi oleh responden yang tidak berisiko dengan jumlah 67 responden (80,7%).

f. Konsumsi Makanan Tinggi Garam

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Tinggi Garam di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).

Konsumsi Makanan Tinggi Garam	<i>Frequency (f)</i>	<i>Percent (%)</i>
Berisiko	62	74,7
Tidak Berisiko	21	25,3
Total	83	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan distribusi frekuensi responden pada penelitian ini mayoritas responden berisiko terhadap hipertensi yang disebabkan oleh konsumsi makanan tinggi garam. Sebagian besar responden yang dikategorikan berisiko dengan jumlah 62 responden (74,7%).

g. Kebiasaan Olahraga

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=83).

Kebiasaan Olahraga	<i>Frequency (f)</i>	<i>Percent (%)</i>
Berisiko	67	80,7
Tidak Berisiko	16	19,3
Total	83	100

Sumber : Dara Primer 2018

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan olahraga sebagian besar didominasi oleh responden yang berisiko dengan jumlah 67 responden (80,7%).

B. Pembahasan Penelitian

1. Usia

Hasil penelitian terhadap karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan rata-rata responden berusia 19 tahun. Hal ini dikarenakan responden yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat awal di semester 2 dan 4 pada angkatan 2016 dan 2017, sehingga persentase responden dengan usia 19 tahun akan lebih banyak. Usia minimum responden pada penelitian ini berusia 18 tahun, sedangkan usia *maximum* responden pada penelitian ini berusia 23 tahun.

Usia responden dalam penelitian ini mayoritas antara 18 – 23 tahun, dimana usia tersebut tergolong dalam usia remaja akhir dan dewasa awal. Menurut *United Nations Population Fund* (2009), usia 17 – 19 tahun

termasuk dalam kategori usia remaja akhir, dimana pada periode ini secara umum terlihat adanya perubahan tingkah laku seperti orang dewasa. Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal dengan kisaran usia antara 20 – 40 tahun (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Pada masa ini seseorang kurang memiliki motivasi untuk memperhatikan gaya hidup dan kesehatannya (Estiningsih, 2012).

Usia dewasa awal memiliki risiko terjadinya hipertensi, salah satu faktor risiko yang penting terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa awal yaitu gaya hidup. Pada periode ini sebagian besar memiliki gaya hidup yang tidak sehat, sehingga menyebabkan peningkatan angka kejadian hipertensi (Prasetyo, 2015). Perilaku yang termasuk kedalam gaya hidup tidak sehat yaitu stres, perilaku merokok, konsumsi alkohol, kafein, konsumsi tinggi garam, gaya hidup malas gerak, dan obesitas (Ainun, Arsyad, & Rismayanti, 20014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Robin, Primayanti & Dinata (2017), penelitian ini dilakukan pada responden yang berusia rata-rata 18 – 22 tahun, dan prevalensi hipertensi yang didapatkan sebanyak 2,4%. Penelitian yang dilakukan Sriani, Fakhriadi, & Rosadi (2016), didapatkan prevalensi hipertensi sebanyak 54,13% yang dilakukan pada responden yang berusia 18-44 tahun.

2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini sebagian besar didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan. Jumlah mahasiswa pada Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagian besar didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, sehingga hal ini yang menyebabkan jumlah responden pada penelitian ini lebih banyak didominasi oleh responden yang berjenis kelamin perempuan. Wahyuni (2013), menyatakan bahwa hipertensi dapat diderita oleh perempuan maupun laki-laki. Peningkatan tekanan darah pada perbedaan jenis kelamin disebabkan oleh adanya faktor hormonal (Kemenkes RI, 2013).

Hormon yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah berdasarkan jenis kelamin yaitu hormon estrogen, dimana hormon estrogen pada perempuan jumlahnya lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (Wahyuni, 2013). McGowan (2007), menjelaskan bahwa hormon estrogen akan menurunkan kadar kolesterol LDL dan meningkatkan kadar kolesterol HDL, dimana kadar kolesterol LDL akan menimbulkan plak didalam pembuluh darah sedangkan kadar kolesterol HDL yang tinggi dapat membantu membersihkan plak yang menempel pada pembuluh darah. Hormon estrogen juga memiliki peran sebagai vasokonstriksi yang dapat memperlancar aliran darah sehingga jantung mendapatkan suplai oksigen yang cukup. Maranon & Reckelhoff (2013), menyatakan bahwa remaja laki-laki usia 13-15 tahun memiliki tekanan darah sistolik lebih

besar 4 mmHg dibandingkan dengan perempuan, sedangkan pada usia 16-18 tahun perbedaan tekanan darah sistolik pada remaja laki-laki lebih besar dibandingkan pada perempuan mencapai 10-14 mmHg.

3. Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar pada distribusi obesitas didominasi oleh responden yang tidak berisiko, yang berarti bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki Indeks Massa Tubuh dalam rentan normal. Obesitas merupakan suatu hal yang ditakuti oleh remaja, dimana pada masa remaja cenderung memiliki persepsi yang buruk terkait obesitas terutama pada remaja putri sehingga dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri pada remaja. Menurut Yuliana (2008), menyatakan bahwa obesitas merupakan suatu hal yang sangat ditakuti oleh remaja, terutama pada remaja putri karena dapat merusak penampilan sebagai wanita. Remaja putri menganggap bahwa memiliki tubuh yang ideal dapat menjadi individu yang percaya diri, lebih unggul dari yang lain, dan menjadi pusat perhatian diantara teman-temannya (Claudia, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Robin, Primayanti, & Dinata (2017), didapatkan sebanyak 20,8% mahasiswa yang mengalami obesitas. Mahasiswa yang mengalami obesitas persentasenya lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak obesitas. Masa remaja dan dewasa awal cenderung lebih menjaga citra tubuhnya

terutama pada berat badan. Aldahar, Indiasari & Yustini (2014), menyatakan bahwa tingkat kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh meningkat pada masa remaja, dimana pada masa ini remaja lebih mengontrol berat badannya dengan cara diet. Tingkat perhatian akan kesehatan pada dewasa awal akan meningkat meliputi diet, berat badan dan ketergantungan obat (Puspita, 2009).

4. Perilaku Merokok

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi perilaku merokok sebagian besar didominasi oleh responden yang tidak berisiko. Responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan, dimana hal ini yang dapat mempengaruhi hasil analisa yang di peroleh dalam penelitian ini. Handayani (2012), menyatakan bahwa perempuan lebih menyadari risiko kesehatan yang akan mereka hadapi ketika merokok, selain itu perilaku merokok pada perempuan akan dipandang buruk oleh masyarakat di sekitar mereka. Penelitian ini didukung oleh Narayana & Sudhana (2013), didapatkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan merokok adalah laki-laki. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah, dimana di Muhammadiyah memiliki peraturan terkait hukum tentang merokok. Fatwa Majelis Tarjih dan Tajdid Pimpinan Pusat Muhammadiyah No.6/SM/MTT/III/2010 menjelaskan bahwa hukum merokok adalah haram karena:

“Merokok termasuk kategori peerbuatan melakukan khabā is yang dilarang dalam Q.7:157. Perbuatan merokok mengandung unsur

menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan dan bahkan merupakan perbuatan bunuh diri secara perlahan sehingga oleh karena itu bertentangan dengan larangan al-Quran dalam Q.2:195 dan 4:29.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yudha (2017), menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang tidak memiliki perilaku merokok sebanyak 96,4%. Mahasiswa yang tidak merokok persentasenya lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang merokok. Faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa untuk tidak merokok, salah satunya adalah tingkat pengetahuan. Green (2005), menyatakan bahwa tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat meningkatkan kontrol diri terkait sikap dan tindakan, dimana seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik maka orang tersebut cenderung tidak akan memiliki perilaku merokok dan sebaliknya. Kalembe (2016), menyatakan bahwa mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait bahaya merokok terhadap kesehatan.

5. Konsumsi Alkohol

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi responden berdasarkan konsumsi alkohol sebagian besar tidak berisiko. Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang merupakan universitas Islam sehingga mengetahui nilai-nilai keislaman. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di universitas ini mayoritas beragama Islam, dimana dalam Islam mengonsumsi minuman beralkohol hukumnya adalah haram. Selaras dengan Qur'an surat Al-Maidah ayat 90 yang

menjelaskan tentang larangan mengkonsumsi minuman beralkohol, sebagai berikut:

“Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka Jauhkan perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan”.

Berdasarkan ayat tersebut dijelaskan bahwa konsumsi alkohol dalam agama Islam dilarang oleh Allah SWT karena hal tersebut merupakan perbuatan setan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainun, Arsyad, & Rismayanti, (2014), pada penelitian ini didapatkan sebagian besar mahasiswa tidak memiliki kebiasaan konsumsi alkohol sebanyak 312 responden (94,3%). Mahasiswa yang tidak mengkonsumsi alkohol presentasinya lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol. Faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa untuk tidak mengkonsumsi alkohol salah satunya yaitu tingkat pendidikan. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan sarjana, yang berarti memiliki tingkat pendidikan yang baik. Yudha (2017), menjelaskan semakain tinggi tingkat pendidikan yang dicapai maka berpengaruh terhadap pengetahuan yang baik. Tingkat pendidikan berperan dalam menunjang pengetahuan remaja dalam perilaku konsumsi alkohol, sehingga mereka mengetahui dampak yang didapatkan dari konsumsi alkohol (Sudarman, 2017).

6. Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi responden berdasarkan stres sebagian besar didominasi oleh responden yang masuk dalam kategori berisiko, yang berarti bahwa stres merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa berisiko terjadi hipertensi berdasarkan sub variabel stres karena padatnya kegiatan akademik dan banyaknya tugas yang memungkinkan mahasiswa mengalami stresor yang tinggi. Stres akademik merupakan stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa, hal ini terlihat dimana jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik selalu mengalami peningkatan disetiap semesternya (Suwarti, Nurdin, & Ruhmadi, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Bebasari, & Nazriati (2015), menunjukkan bahwa stresor terkait akademik dan stresor yang berhubungan dengan proses belajar mengajar cenderung lebih banyak dialami oleh mahasiswa sebanyak 133 responden (80,12%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oryza (2016), didapatkan mahasiswa yang mengalami stres berat sebanyak 51,9%. Tingginya persentase mahasiswa yang mengalami stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan stresor pada mahasiswa adalah faktor lingkungan, dimana pada penelitian ini responden yang digunakan adalah mahasiswa tingkat

pertama sehingga diperlukannya penyesuaian diri terkait lingkungan yang baru. Handono & Bashori (2013), menyatakan bahwa ketika seseorang masuk pada suatu lingkungan yang baru akan menimbulkan suatu masalah tersendiri bagi individu tersebut karena adanya perbedaan lingkungan baik secara fisik maupun sosial, sehingga membutuhkan waktu yang lama dalam penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru. Berbeda dengan seseorang yang sudah berada cukup lama dalam suatu lingkungan dan sudah terbiasa dengan aturan-aturan, norma-norma, dan kebiasaan yang ada dalam lingkungan tersebut sehingga penyesuaian diri dengan lingkungannya pun akan lebih mudah. Penyesuaian terhadap lingkungan yang baru dapat menimbulkan stresor, terutama bagi mahasiswa yang hidup merantau.

Stres merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi, dimana stres dapat merangsang ginjal untuk melepaskan hormon adrenalin, sehingga menyebabkan tekanan darah dan kekentalan darah meningkat (Susanto, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Islami (2015), menunjukkan bahwa persentase responden yang mengalami stres dan menderita hipertensi lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami stres tetapi tidak menderita hipertensi yaitu sebanyak 33 responden (70,2%).

7. Konsumsi Kopi

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi responden berdasarkan konsumsi kopi sebagian besar didominasi oleh

responden tidak berisiko, yang berarti sebagian besar mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tidak mengonsumsi kopi sebanyak 1-2 cangkir/hari. Faktor yang dapat mempengaruhi seseorang gemar dalam mengonsumsi kopi, salah satunya yaitu pengaruh dari teman ataupun lingkungan. Wilkinson & Kraljevic (2004), menjelaskan bahwa teman sebaya diduga menjadi pengaruh yang besar terhadap perilaku pada remaja, termasuk perilaku dalam mengonsumsi kopi. Teman memiliki pengaruh kuat terkait konsumsi kopi dalam kelompok pertemannya (Dewi, Anwar, & Amalia, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Martiani (2012), menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi 1-2 gelas dalam sehari berisiko 4,12 kali mengalami hipertensi. Konsumsi kopi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi yang disebabkan oleh kandungan kafein pada kopi yang dapat meningkatkan tekanan darah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhenzhen, Gang, Benjamin, Lawrence, & Liwei (2011), menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi > 3 cangkir per hari mampu mentoleransi efek kafein pada kopi, sehingga tidak berefek terhadap peningkatan tekanan darah. Paparan kafein yang terjadi secara terus menerus akan berdampak pada tubuh, sehingga tubuh mampu untuk mentoleransi paparan tersebut secara hormonal dan hemodinamik, dimana tubuh memiliki regulasi hormon kompleks yang bertugas menjaga tekanan darah sehingga tidak

terjadi pada peningkatan tekanan darah. Kandungan yang terdapat pada kopi selain dapat meningkatkan tekanan darah, kopi mengandung substansi yang bersifat menurunkan tekanan darah yaitu polifenol dan kalium. Polifenol dapat menghambat terjadinya atherogenesis dan memperbaiki fungsi vaskuler (Krummel, 2004). Kalium pada kopi berefek pada menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menghambat pelepasan renin sehingga terjadi peningkatan ekstra natrium dan air. Hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan volume plasma, curah jantung, dan tekanan perifer sehingga tekanan darah akan menurun (Androque & Madias, 2007)..

8. Konsumsi Makanan Tinggi Garam

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi responden berdasarkan konsumsi makanan tinggi garam sebagian besar disominasi oleh responden yang berisiko. Tingginya persentase mahasiswa yang mengkonsumsi makanan tinggi garam dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengaruh tempat tinggal. Nurlita & Mardiyati (2017), menyatakan bahwa kebiasaan makan pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh tempat tinggal, dimana mahasiswa yang bertempat tinggal di kos-kosan ataupun tinggal dirumah bersama orang tua sebagian besar memiliki kebiasaan makan diluar dan memiliki kecenderungan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat dan tinggi natrium.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana, Lipoeto, & Triana (2013), menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki asupan natrium lebih dan dipatkan persentase pada kelompok kasus sebanyak 76,6% dan kelompok kontrol sebanyak 60,9%. Tingginya persentase mahasiswa yang mengkonsumsi makanan tinggi garam, hal ini disebabkan karena responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa, dimana mahasiswa memiliki jadwal kuliah dan aktivitas yang cukup padat, sehingga *fast food* banyak dipilih oleh mahasiswa karena penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu dan dapat dihidangkan dimana dan kapan saja. *Consensus Action On Salt and Health/CASH* (2008), menjelaskan bahwa asupan garam pada *fast food* empat kali lebih tinggi dari batas konsumsi garam harian pada anak-anak, dan dua kali lebih tinggi dari asupan garam harian orang dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Kautsar, Syam, & Salam (2016), menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan natrium cukup sebagian besar memiliki tekanan darah dalam batas normal sedangkan responden yang memiliki asupan natrium berlebih cenderung menderita hipertensi dengan prevalensi sebanyak 61,9% responden. Asupan natrium secara terus-menerus dalam kadar yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada keseimbangan natrium dalam tubuh yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Rawasiah, Wahiduddin, & Rismayanti, 2014).

9. Kebiasaan Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada distribusi kebiasaan olahraga sebagian besar didominasi oleh responden yang berisiko, yang berarti responden pada penelitian ini mayoritas tidak terbiasa melakukan olahraga secara rutin 3-4 kali setiap minggu dengan durasi waktu selama 20-30 menit dalam setiap kali berolahraga. Kebiasaan olahraga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa tidak rutin dalam melakukan olahraga yaitu disebabkan oleh padatnya aktivitas dan jadwal perkuliahan sehingga mahasiswa tidak memiliki waktu luang untuk melakukan olahraga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Haditya & Griadhi (2017), menyatakan bahwa faktor penghalang yang paling banyak dipilih oleh mahasiswa terkait dalam kebiasaan berolahraga adalah tidak memiliki cukup waktu dengan persentase sebanyak 55,3%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Bebasari, & Nazriati (2015), menyatakan pada penelitian ini sebagian besar responden tergolong dalam kategori tidak rutin melakukan olahraga sebanyak 136 responden (81,93%), responden yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa. Tingginya persentase mahasiswa yang tidak rutin dalam berolahraga dapat disebabkan oleh berbagai faktor, selain tidak memiliki cukup waktu untuk berolahraga,

faktor lain yang dapat menghambat mahasiswa tidak rutin dalam melakukan olahraga yaitu faktor kelelahan yang disebabkan oleh kegiatan akademik yang padat. Puetz (2007), menyatakan bahwa kelelahan dapat berhubungan dengan perilaku *sedentary* dan kurang taat dalam berolahraga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Haditya & Griadhi (2017), menyatakan terdapat sebanyak 40% mahasiswa tidak rutin dalam melakukan olahraga yang disebabkan oleh faktor kelelahan.

Kebiasaan olahraga merupakan salah satu faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, dimana orang yang kurang berolahraga cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang tinggi, sehingga memaksa otot jantung untuk bekerja lebih keras pada saat kontraksi, jika hal ini terus terjadi maka tekanan yang dibebankan pada arteri akan semakin besar (Adria, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Sriani, Fakhriadi, & Rosadi (2016), menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi lebih banyak terjadi pada responden yang kurang berolahraga dengan prevalensi sebanyak 78,33%, yang dilakukan pada responden berusia 18-44 tahun.

C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa.
- b. Penelitian ini untuk mengetahui identifikasi faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan obesitas, perilaku merokok, konsumsi

alkohol, stres, konsumsi kopi, konsumsi makanan tinggi garam, dan kebiasaan olahraga.

2. Kelemahan Penelitian

- a. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden, sehingga hasilnya tergantung dengan kejujuran responden.
- b. Penelitian ini menggunakan metode *accidental* sehingga jumlah responden antara laki-laki dan perempuan tidak sama rata.