

**NASKAH PUBLIKASI**

**IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI YANG DAPAT DIUBAH PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PERTANIAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**



**Disusun oleh :**

**RAFA FADHILAH UCHFANI**

**20140320080**

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

**2018**

**HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI  
IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI  
YANG DAPAT DIUBAH PADA MAHASISWA FAKULTAS PERTANIAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

**RAFA FADHILAH UCHFANI**

**20140320080**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 9 Mei 2018

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

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

  
Resti Yulianti S, M.Kep., Ns., Sp. Kep. MB

NIK : 19860604201410173232

NIK : 19870719201504173185

Mengetahui,

**Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

  
Shanti Wardaningsih, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep Jiwa

NIK : 19790722200204 173 058

# IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI YANG DAPAT DIUBAH PADA MAHASISWA FAKULTAS PERTANIAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Rafa Fadhilah Uchfani<sup>1</sup>, Ambar Relawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

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

E-mail: [fadhilahrafa@yahoo.co.id](mailto:fadhilahrafa@yahoo.co.id)

---

## Abstrak

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg yang terjadi secara persisten. Mahasiswa memiliki banyak aktivitas yang berpengaruh terhadap gaya hidupnya. Gaya hidup mahasiswa yang tidak baik dapat menjadi faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Desain penelitian berupa deskriptif kuantitatif dengan cara pengambilan data *accidental sampling* dengan sampel 88 responden. Analisa data berupa analisa univariat distribusi frekuensi. Hasil penelitian responden berisiko pada sub variabel obesitas 6,8%, kebiasaan merokok 8%, konsumsi alkohol 0%, stres 75%, konsumsi kopi 20,5%, konsumsi makanan tinggi garam 86,4% dan kebiasaan olahraga 71,6%. Mayoritas responden memiliki faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada sub variabel stres, konsumsi makanan tinggi garam dan kebiasaan olahraga.

**Kata kunci:** mahasiswa, faktor risiko hipertensi

## Abstract

*Hypertension is defined as a systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg occurs persistently. Students have many activities that affect the lifestyle. Bad student lifestyle can be an irreversible hypertension risk factor. The study aims to know description of modified hypertension risk factors in students of the Faculty of Agriculture University of Muhammadiyah Yogyakarta. The research design is a quantitative descriptive by pegambilan accidental sampling data with sample of 88 respondents. Data analysis is univariate analysis of frequency distribution. The results of the study were 6.8% obesity, 8% smoking, 0% alcohol consumption, 75% stress, 20.5% coffee consumption, 86.4% for salt diet and 71.6% for sports habit. The majority of respondents have hypertension risk factors that can be changed in sub-variable stress, high consumption of salt foods and exercise habits.*

**Keywords:** student, hypertension risk factors

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg yang terjadi secara persisten (WHO, 2015). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 26,5%. Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2013 terdapat prevalensi hipertensi pada usia lebih dari atau sama dengan usia 18 tahun melalui hasil pengukuran adalah 25,7%. Hipertensi dapat terjadi kepada siapa saja termasuk remaja akhir. Remaja akhir (18 tahun hingga 20 tahun) umumnya merupakan mahasiswa pada tahun pertama hingga kedua (Wong, dkk., 2009). Mahasiswa seringkali melakukan kegiatan membaca, menulis, meneliti, dan berorganisasi (Sari, 2015). Dengan kegiatan yang padat tersebut remaja seperti mahasiswa seringkali menerapkan gaya hidup yang tidak sehat seperti; merokok, mengonsumsi makanan ringan, makanan cepat saji, mie instan, dan minum-minuman yang beralkohol (Nugraha, dkk., 2016). Pada kelompok umur 18-24 tahun 2,4 % terdiagnosis hipertensi berdasarkan hasil wawancara dan 8,7 % berdasarkan hasil pengukuran (Kemenkes RI, 2013). Terdapat prevalensi hipertensi sebesar 2,4 % dari 127 mahasiswa semester VI Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (Robin, dkk., 2017). Faktor yang mempengaruhi hipertensi dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah berupa obesitas, gaya hidup yang buruk seperti merokok, kurang olahraga, stres, konsumsi kopi dan alkohol, serta konsumsi makanan berlemak tinggi, konsumsi makanan asin berlebihan, kurang sayur dan buah (Rahajeng & Tuminah, 2011).

Menurut Artiyaningrum dan Azam (2016) kondisi stres dapat meningkatkan 6,333 kali risiko terkena hipertensi tidak terkontrol. Stres ringan pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro menyebabkan prehipertensi

sistolik 45 % dan prehipertensi diastolik 60 % (Yuliani, dkk., 2016).

Penelitian Rahajeng dan Tuminah (2011) menunjukkan konsumsi alkohol pada satu bulan terakhir dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi sebesar 1,12 kali. Pada mahasiswa Pendidikan Dokter semester VI Universitas Udayana dijelaskan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi alkohol dan menderita prehipertensi sebesar 28,3% dan mengalami hipertensi 6,5% dari 46 mahasiswa yang pernah mengonsumsi alkohol (Robin, dkk., 2017).

Seseorang yang tidak teratur melakukan olahraga memiliki risiko terkena hipertensi sebesar 5,667 kali daripada yang rutin berolahraga (Rachmawati, 2013). Mahasiswa yang tidak melakukan olahraga dan terkena prehipertensi sebesar 26,7% dan yang terkena hipertensi 2,2% dari total 45 mahasiswa yang tidak berolahraga (Robin, dkk., 2017).

Satu cangkir kopi yang dikonsumsi setiap hari mengandung kafein 80-125 mg akan meningkatkan tekanan darah sistolik 0,19 mmHg dan tekanan diastolik 0,27 mmHg (Ruus, dkk., 2016). Seseorang yang mengonsumsi kopi 1-2 cangkir perhari berisiko terkena hipertensi tidak terkontrol sebesar 2,528 kali (Artiyaningrum & Azam, 2016). Terdapat 92 mahasiswa (55,8%) dari 165 responden yang mengonsumsi kopi dan terkena hipertensi (Ainun, dkk., 2014).

Berdasarkan penelitian Kini, dkk., (2016) terdapat 76 orang yang terkena hipertensi dari 100 responden yang mengonsumsi makanan tinggi garam. Terdapat penderita hipertensi yang mengonsumsi natrium lebih sebanyak 44,9% dari 75 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka (Abdurrachim, dkk., 2017).

Obesitas menyebabkan adanya penimbunan lemak yang dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah dan akan berakibat terhadap naiknya tekanan darah (Anggraini, dkk., 2009). Pada penelitian Sulastri dkk (2012) responden yang mengalami obesitas dan menderita hipertensi sebanyak 64 responden (56,6%) dari 113 responden.

Perilaku merokok sangat erat kaitannya dengan kejadian hipertensi. Merokok dapat meningkatkan 1,11 kali risiko terkena hipertensi (Rahajeng & Tuminah, 2011). Terdapat 21 responden (77,8%) yang merokok dan mengalami hipertensi pada siswa SMA di Kabupaten Semarang (Darmawan & Waluyo, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 26 Oktober 2017 di Fakultas Pertanian mayoritas mahasiswa memiliki faktor risiko hipertensi yang dapat diubah yang tinggi pada konsumsi makanan tinggi garam, kebiasaan olahraga yang kurang dan stres.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian statistik deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan suatu keadaan secara objektif. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu observasi, pendekatan dan pengumpulan data dilakukan pada satu waktu (Notoatmodjo, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2016 dan 2017 sejumlah 706 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Untuk menentukan besar sampel peneliti menggunakan rumus *Slovin* sehingga memperoleh sampel penelitian sebanyak 88. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif Fakultas Pertanian angkatan 2016 dan 2017 UMY yang bersedia menjadi responden. Penelitian dilakukan di lingkungan Fakultas Pertanian UMY pada bulan Maret 2018. Penelitian hanya terdapat variabel tunggal yaitu faktor risiko hipertensi yang dapat diubah dengan sub variabel merokok, stres, konsumsi makanan asin, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, obesitas, dan olahraga.

Validitas kuisioner dengan metode *Content Validity Index* (CVI) memperoleh hasil bahwa instrumen penelitian pada sub variabel perilaku merokok, konsumsi alkohol, stress, konsumsi kopi, konsumsi makanan tinggi garam, kebiasaan olahraga memperoleh nilai  $\geq 0,8$  sesuai dengan standar yang telah ditetapkan Polit and Back (2014). Uji reliabilitas dengan

*Kuder Richardson 20* (KR-20) memperoleh hasil reabilitas sebesar 0,68 dan instrumen dikatakan reliabel karena  $r \geq 0,6$  (Arikunto, 2013). Metode analisa menggunakan program komputer distribusi frekuensi.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Frekuensi Data Demografi Usia Responden Di Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=88)**

	Mean	Median	Std. D	Min	Max	N
Usia	19,14	19,00	0,860	18	21	88

Sumber : data primer (2018)

Berdasarkan tabel 1 responden berusia 18 hingga 21 tahun, rata-rata usia responden adalah 19 tahun.

**Tabel 2. Frekuensi Data Demografi Jenis Kelamin Responden di Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018 (N=88)**

No	Karakteristik Subjek Penelitian	f	%
1	Jenis kelamin Perempuan	46	52,3
	Laki-laki	42	47,7
Total		88	100

Sumber : data primer (2018)

Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (52,3 %).

### 2. Hasil Analisa Data

Distribusi frekuensi faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Pertanian UMY angkatan 2016 dan 2017 yaitu IMT, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres, konsumsi kopi, konsumsi makanan tinggi garam dan kebiasaan olahraga ditampilkan pada tabel berikut.

**Tabel 3. Hasil Analisis Univariat Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Diubah Pada**

**Mahasiswa Fakultas Pertanian UMY, Bulan Maret 2018 (N=88)**

No	Sub Variable Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Diubah	f	%
<b>1</b>	<b>Obesitas</b>		
	Berisiko	6	6,8
	Tidak Berisiko	82	93,2
<b>Total</b>		88	100
<b>2</b>	<b>Kebiasaan Merokok</b>		
	Berisiko	7	8
	Tidak Berisiko	81	92
<b>Total</b>		88	100
<b>3</b>	<b>Konsumsi Alkohol</b>		
	Berisiko	0	0
	Tidak Berisiko	88	100
<b>Total</b>		88	100
<b>4</b>	<b>Stres</b>		
	Berisiko	66	75
	Tidak Berisiko	22	25
<b>Total</b>		88	100
<b>5</b>	<b>Konsumsi Kopi</b>		
	Berisiko	18	20,5
	Tidak Berisiko	70	79,5
<b>Total</b>		88	100
<b>6</b>	<b>Konsumsi Makanan Tinggi Garam</b>		
	Berisiko	76	86,4
	Tidak Berisiko	12	13,6
<b>Total</b>		88	100
<b>7</b>	<b>Kebiasaan Olahraga</b>		
	Berisiko	63	71,6
	Tidak Berisiko	25	28,4
<b>Total</b>		88	100

Sumber : data primer (2018)

Berdasarkan tabel 6 distribusi responden dengan IMT yang dikategorikan tidak berisiko 82 reponden (93,2%), kebiasaan merokok yang dikategorikan tidak berisiko 81 responden (92%), konsumsi alkohol yang dikategorikan tidak berisiko 88 responden (100%), stres yang dikategorikan berisiko 66 responden (75%), konsumsi kopi yang dikategorikan tidak berisiko 70 responden (79,5%), konsumsi makanan tinggi garam yang dikategorikan berisiko 76 responden (86,4 %) dan kebiasaan olahraga yang dikategorikan berisiko 63 responden (71,6 %).

**PEMBAHASAN**

**1. Obesitas**

Hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada sub variabel obesitas mayoritas responden tidak berisiko. Terdapat 6,8 % responden yang berisiko pada sub variabel obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Robin dkk., (2017) yang menunjukkan 21 responden (20,5 %) memiliki faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berupa obesitas pada mahasiswa semester IV Pendidikan Dokter Universitas Udayana.

Mayoritas responden yang berisiko adalah responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 5 dari 6 responden. Menurut Ujjani (2015) laki-laki yang berusia 20 tahun atau lebih memiliki kadar kolesterol lebih tinggi daripada wanita dengan usia yang sama. Pada wanita kolesterol akan meningkat ketika berusia diatas 45 tahun karena pada usia tersebut wanita akan kehilangan 30 hingga 50 persen massa ototnya karena penuaan sehingga memperlambat proses mobilisasi yang akan mempercepat pergantian massa otot dengan lemak tubuh. Proses menopause berpengaruh pada berkurangnya aktivitas hormon estrogen yang berpengaruh terhadap kadar lemak tubuh (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Miko dan Pratiwi (2017) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan berat badan ideal cenderung memiliki pola makan yang kurang. Pola makan berpengaruh terhadap persentase responden faktor risiko hipertensi sub variabel obesitas rendah. Menurut Potter dan Perry (2009) anoreksia nervosa atau sindrom klinis berupa seseorang menginginkan dirinya menjadi kurus sehingga membuat dirinya menjadi lapar yang kebanyakan terjadi pada remaja dan wania muda. Mahasiswa cenderung memiliki pola makan yang kurang dikarenakan takut tubuhnya menjadi gemuk yang akan membuat tubuhnya tampak tidak bagus.

Pola makan yang kurang dapat dipengaruhi oleh pandangan responden

terhadap *body image*. *Body image* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kepercayaan diri seseorang. Jika tubuh mahasiswa tampak gemuk akan membuat mahasiswa merasa tidak percaya diri. *Body image* yang positif akan membuat kepercayaan diri semakin tinggi, sebaliknya jika *body image* negatif maka kepercayaan diri semakin rendah (Putri, 2015).

## 2. Kebiasaan merokok

Pada penelitian ini hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel kebiasaan merokok, mayoritas responden tidak berisiko. Responden dikatakan tidak berisiko apabila bukan merupakan perokok atau merokok kurang dari 2 batang sehari. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden tidak merokok sebesar 89,8% dan merokok kurang dari 2 batang dalam sehari yaitu sebesar 92%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Robin dkk., (2017) yang menunjukkan persentase responden yang tidak berisiko hipertensi melalui kebiasaan merokok sebesar 119 responden (93,7 %).

Kawasan bebas asap rokok yang diterapkan di kampus UMY dapat menjadi salah satu faktor untuk tidak merokok bagi responden. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki program kampus bersih dan bebas asap rokok yang tertuang pada Surat Keputusan Rektor Nomor: 164/SK-UMY/XII/2011. Hal ini sejalan dengan Undang – Undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang pengendalian asap rokok dan Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta nomor 42 tahun 2009 tentang pentingnya pengembangan kawasan tanpa rokok.

Menurut Prabandari, dkk. (2009) penerapan kawasan bebas asap rokok di Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada dapat memberikan dampak positif berupa turunnya proporsi perokok dari 10,9 % pada tahun 2003 menjadi 8,5 % pada tahun 2007. Adanya peraturan membuat mahasiswa cenderung untuk menaatinya. Sikap setuju terhadap kawasan bersih bebas

rokok di kampus Universitas Padjajaran cenderung membuat mahasiswa untuk menaati peraturan yang terdapat pada aturan terkait kawasan bersih bebas rokok (Firdiana, 2013). Terdapat hubungan tingkat kepatuhan perilaku merokok dengan pengetahuan peraturan kawasan tanpa asap rokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (Purwitasari, 2012).

Mayoritas responden pada penelitian Wibowo (2015) terkena terpaan iklan bahaya merokok melalui televisi dan memperhatikan gambar serta kata-kata pada iklan tersebut. Informasi terkait bahaya merokok melalui berbagai hal seperti berupa stiker bahaya merokok yang ditempel pada dibeberapa sisi kampus, iklan rokok yang disertai dengan bahaya yang ditimbulkan akibat merokok melalui media televisi, peringatan bahaya merokok pada bungkus rokok dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang rokok. Responden yang merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan sarjana dapat mencari informasi terkait bahaya merokok melalui berbagai media seperti buku dan internet. Terdapat 267 responden (87,3 %) memiliki tingkat pengetahuan sedang tentang rokok (Loren, 2009).

## 3. Konsumsi alkohol

Hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel perilaku konsumsi alkohol menunjukkan bahwa seluruh responden tidak berisiko. Responden dikatakan tidak berisiko apabila responden belum pernah mengonsumsi alkohol atau mengonsumsi alkohol kurang dari 2 gelas perhari atau mengonsumsi alkohol kurang dari 3 dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan responden yang pernah mengonsumsi alkohol sebesar 11,4 % dan seluruh responden (100%) tidak mengonsumsi alkohol 2 hingga 3 gelas perhari atau mengonsumsi alkohol 3x dalam seminggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Ainun dkk., (2014) pada mahasiswa lingkup kesehatan Universitas

Hasanudin yang menunjukkan mayoritas responden yaitu sebesar 312 responden (94,3 %) tidak memiliki faktor risiko hipertensi melalui konsumsi alkohol. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor lingkungan dan pendidikan.

Menurut Pradono dan Ning (2013) tingkat pendidikan mempengaruhi 50,4% status kesehatan remaja, semakin tinggi pendidikan akan mengajarkan orang untuk berfikir lebih logis dan rasional. Responden merupakan mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan sarjana, hal ini menunjukkan tingkat pendidikan responden tidaklah rendah. Sehingga banyak mahasiswa tidak mengonsumsi alkohol karena sudah mengetahui dampak buruknya.

Responden merupakan mahasiswa yang mayoritas tinggal disekitar kampus UMY yang merupakan universitas islam dengan misi menjadi universitas yang unggul berlandaskan nilai-nilai islam. Hal ini sejalan dengan penelitian Subiyantoro dan Pandeirot (2012) yang menyatakan faktor lingkungan tempat tinggal berpengaruh sebesar 86 % terhadap perilaku konsumsi alkohol pada remaja, mereka tidak memandang hal tersebut merupakan hal negatif atau positif.

#### 4. Stres

Pada penelitian mayoritas responden berisiko pada faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel stres. Kondisi yang menyebabkan mayoritas berisiko yaitu responden merasa hari-harinya penuh dengan tugas dan memiliki pengalaman hidup yang tidak menyenangkan. Responden yang merasa hari-harinya penuh dengan tugas yaitu sebesar 53,46% (47 responden) dan responden yang memiliki pengalaman hidup yang tidak menyenangkan sebesar 44,3% (39 responden). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliani., dkk. (2016) yang menunjukkan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro dengan pre

hipertensi diastolik dengan tingkat stres sedang dengan persentase 66,7 %.

Banyak responden memiliki faktor risiko hipertensi (stres) karena mayoritas responden merasa hari-harinya penuh dengan tugas. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk dari stres akademik. Stres akademik dapat berasal dari dosen, ujian, belajar kelompok, teman sebaya, manajemen waktu, beban dalam diri dan hasil belajar. Tingkat stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan Semester VI Pada Stikes Aisyiyah Yogyakarta memiliki tingkat stres akademik berat sebanyak 69 responden (51,1 %) (Pratama, 2014).

Mayoritas responden yang merasa hari-harinya penuh dengan tugas dapat dipengaruhi oleh pengaturan diri dalam proses belajar atau *self regulated learning* pada masing-masing mahasiswa. *Self regulated learning* dimulai dari menetapkan tujuan belajar hingga usaha memahami dan memonitor proses belajar pada diri sendiri. Kejenuhan mahasiswa dalam melaksanakan *self regulated learning* secara terus menerus dikarenakan jadwal kuliah dan praktikum yang padat, hingga beban tugas dan laporan praktikum setiap minggunya dapat membuat mahasiswa merasa stres. *Self regulated learning* berkontribusi sebesar 57 % pada stres mahasiswa (Mayudia, 2011).

#### 5. Konsumsi kopi

Hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel konsumsi kopi menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak berisiko. responden dikatakan tidak berisiko apabila tidak suka kopi atau mengonsumsi kopi kurang dari 1 gelas dalam sehari. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden menyukai kopi yaitu sebesar 59,1% namun tidak mengonsumsi kopi 1-2 gelas perhari. Hal ini sejalan dengan penelitian Ainun dkk., (2014) terdapat 93 responden (28,1 %) tidak memiliki risiko hipertensi melalui konsumsi kopi

dikarenakan responden mengonsumsi kopi satu kali dalam sehari.

Mayoritas responden tidak mengonsumsi kopi 1-2 gelas dalam sehari. Perilaku konsumsi kopi responden tersebut dapat disebabkan oleh efek dari konsumsi kopi yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Volume kopi yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap kualitas tidur, memperpanjang latensi tidur dan meningkatkan frekuensi untuk terbangun pada tengah malam (Kadita dan Wijayanti, 2016).

Mayoritas responden menyukai kopi namun tidak mengonsumsi kopi 1-2 gelas sehari, hal ini menunjukkan bahwa tidak setiap hari responden mengonsumsi kopi. Pada penelitian Liveina dan Artini (2014) mayoritas mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mengonsumsi kopi non harian atau tidak setiap hari yaitu sebesar 319 responden (93%). Pada penelitian tersebut mayoritas mahasiswa mengonsumsi kopi pada saat menjelang ujian yaitu sebesar 55,2%.

#### **6. Konsumsi makanan tinggi garam**

Penelitian ini menunjukkan hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel konsumsi makanan tinggi garam mayoritas responden berisiko. Mayoritas responden mengonsumsi makanan gurih 3x dalam seminggu atau lebih yaitu sebesar 59,1% dan mengonsumsi makanan gurih 1 kali atau lebih dalam sehari. Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian Robin dkk., (2017) yang menunjukkan 42 responden (33,1 %) memiliki kebiasaan konsumsi makanan asin dengan frekuensi sering.

Menurut Nugraha, dkk (2016) mahasiswa cenderung tidak memperhatikan gaya hidupnya, mahasiswa seringkali melakukan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi makanan ringan, makanan cepat saji, mie instan, dan minum-minuman yang beralkohol. Mahasiswa cenderung memakan makanan

cepat saji, makanan ringan ataupun mie instan dikarenakan mudah didapatkan, harga yang cukup terjangkau dan lebih praktis karena hanya membutuhkan waktu yang singkat untuk menyiapkan makanan tersebut hingga siap untuk dikonsumsi. Remaja perempuan juga akan lebih sering mengonsumsi makanan yang mengandung natrium, mengonsumsi makanan cepat saji, pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik (Darmawan, 2016).

Banyaknya responden yang mengonsumsi makanan tinggi garam dapat disebabkan karena kecenderungan responden untuk mengonsumsi makanan ringan. Berdasarkan hasil wawancara pada studi pendahuluan mayoritas mahasiswa lebih memilih mengonsumsi makanan ringan ketika mengerjakan tugas di malam hari daripada mengonsumsi kopi. Terdapat 39 responden memiliki frekuensi konsumsi makanan ringan sering dari total 76 responden. Mayoritas makanan yang sering dikonsumsi responden pada penelitian tersebut adalah chiki (73,7 %), biskuit (57,9 %), keripik (55,3 %) dan wafer (52,6%) (Wicaksono, 2015).

#### **7. Kebiasaan olahraga**

Pada penelitian ini hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah sub variabel kebiasaan berolahraga mayoritas responden berisiko. Mayoritas responden melakukan olahraga 20-30 menit setiap kali berolahraga namun 67% responden tidak melakukan olahraga secara rutin 3-4 kali dalam seminggu. Terdapat 29,5 % responden yang menyatakan malas untuk berolahraga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sriani., dkk, (2016) mayoritas responden yaitu 47 responden (78,33 %) tidak melakukan olahraga.

Mayoritas responden yang tidak berolahraga secara rutin 3-4 kali dalam seminggu dapat disebabkan oleh banyaknya tugas dan jadwal yang padat dapat membuat responden merasa kelelahan. Responden melakukan banyak aktivitas dikarenakan padatnya jadwal pada setiap harinya,

disertai dengan beban tugas dan laporan praktikum akan membuat responden merasa kelelahan. Hal tersebut membuat responden malas berolahraga pada waktu luangnya, karena olahraga akan membuat responden semakin lelah. Terdapat hubungan yang kuat antara banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan dengan perasaan energi yang rendah dan kelelahan (Puetz, 2006).

Responden tidak melakukan olahraga secara rutin 3-4 kali dalam seminggu dapat dikarenakan padatnya jadwal kuliah dan banyaknya beban tugas dan laporan praktikum setiap minggunya membuat responden hanya memiliki waktu luang yang terbatas. Terbatasnya waktu luang yang dimiliki mahasiswa membuat mahasiswa lebih memilih mengisi waktu luangnya untuk menghibur diri dari pada berolahraga. Mayoritas mahasiswa mengisi waktu luangnya untuk menghibur diri dengan pergi ke kafe atau karaoke (Aziza, 2017).

## **KESIMPULAN**

Karakteristik responden mayoritas berjenis perempuan dan sebagian besar berusia 19 tahun. Persentase faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel obesitas, perilaku merokok, konsumsi alkohol dan konsumsi kopi mayoritas responden di kategorikan tidak berisiko. Sedangkan berdasarkan sub variabel stres, konsumsi makanan tinggi garam dan kebiasaan olahraga mayoritas responden dikategorikan berisiko hipertensi.

## **SARAN**

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa, serta untuk penelitian selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi dan mengembangkan penelitian menjadi penelitian kualitatif. Bagi ilmu keperawatan dapat memberikan intervensi promotif maupun preventif terkait faktor risiko hipertensi yang dapat diubah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrachim, R., Libri, O., & Mariana, D. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Konsumsi Natrium Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Tahun 2015. *Journal of Public Health Publications Indonesia*, 2(3).
- Ainun, A. S MS, Dian Sidik Arsyad, & Rismayanti. (2014). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa*. Bagian Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin, Makassar
- Anggraini, A. D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S. S., (2009). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*. Universitas Riau, Riau
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Artiyaningrum, B., & Azam, M. (2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal*, 1
- Aziza, Dian. (2017). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Permintaan Hiburan Pada Mahasiswa Universitas Hasanudin*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Hasanudin, Makassar
- Darmawan, E. S., & Waluyo, S. T. I. K. N. (2016). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi pada Siswa SMA di Kabupaten Semarang*. Universitas Ngudi Waluyo, Semarang
- Firdiana, Anissa. (2013). *Gambaran Sikap Mahasiswa UNPAD Terhadap Kawasan Tanpa Rokok Di Kampus UNPAD*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Padjajaran, Bandung

- Istiany, A & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya
- Kadita, F & Wijayanti, H S. (2017). Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa. *Journal Of Nutrition College*
- Kemenkes RI. (2009). Kinerja Dua Tahun Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2009-2011. Jakarta
- Kemenkes RI. (2013). Riset kesehatan Dasar 2013. Jakarta
- Kini, S., Kamath, V. G., Kulkarni, M. M., Kamath, A., & Shivalli, S. (2016). Pre-hypertension among young adults (20–30 years) in coastal villages of Udupi District in Southern India: An alarming scenario. *PloS One*, 11(4), e0154538.
- Liveina & Artini, I. G. A. (2014). *Pola Konsumsi Dan Efek Samping Minuman Mengandung Kafein Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Univeristas Udayana*. Universitas Udayana, Bali
- Loren, Jeff. (2009). *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara Terhadap Rokok*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Sumatra Utara, Medan
- Mayudia, Bintang. (2011). *Pengaruh Self Regulated Learning Dan Koping Kultural Terhadap Stres Dalam Menghadapi Tugas Perkuliahan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta
- Miko, A & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*
- Notoatmodjo, S. (2013). *Metedeologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, P. A. D., Triyono, A., Sos, S., & Santoso, B. (2016). *Hubungan Terpaan Talk Show “Dr Oz “Di Trans Tv Dengan Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa Komunikasi Angkatan Tahun 2013 Dan 2014 (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta 2013 Dan 2014)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakata
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2014). *Essentials of Nursing Research Appraising Evidence for Nursing Practice* (8th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Potter, P. A., Perry, A. G. (2009). *Fundamental of Nursing* (7th ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Prabandari., dkk. (2009). Kawasan Tanpa Rokok Sebagai Alternatif Pengendalian Tembakau Studi Efektivitas Penerapan Kebijakan Kampus Bebas Rokok Terhadap Perilaku Dan Status Merokok Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*
- Pradono, J & Ning. (2013). *Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Tentang Kesehatan Lingkungan, Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Studi Korelasi Pada Penduduk Umur 10-24 Tahun Di Jakarta Pusat*. Pusat Teknologi Intervensi Kesehatan Masyarakat, Badan Litbang Kesehatan Kemenkes RI
- Pratama, Maya Rian. (2014). *Hubungan Motivasi Akademik Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI Stikes Aisyiyah Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Stikes Aisyiyah, Yogyakarta
- Puetz, Timothy W. (2006). *Physical Activity And Feelings Of Energy And Fatigue*. Departement of Kinesiology, University Of Georgia
- Purwitasari, Amalia. (2012). *Faktor Kepatuhan Mahasiswa Dan Karyawan Terhadap Peraturan Kawasan Tanpa Rokok Di Lingkungan Kampus Fakultas*

- Kedokteran Universitas Diponegoro. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang
- Putri, Tria Anggarini. (2015). *Hubungan Antara Bodi Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Yang Mengalami Obesitas*. Karya Tulis Ilmiah starta satu, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2011). Prevalence of hypertension and its determinants in Indonesia. *Journal of the Indonesian Medical Association*, 59(12).
- Rachmawati, Y. D. (2013). *Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo*. Karya Tulis Ilmiah starta satu, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Robin, Dilajaya G., Inten Dwi Primayanti, I., & Krisna Dinata, I. (n.d.).(2017) Prevalensi Hipertensi Pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Pendidikan Dokter Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 6(2).
- Ruus, M., Kepel, B. J., & Umboh, J. M. (2016). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol dan Kopi Dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki di Desa Ongkaw Dua Kecamatan Sinonsyang Kabupaten Minahasa Selatan. *KESMAS*, 5(1).
- Sari, D. N. (2015). Perbedaan Gaya Hidup Mahasiswa Ditinjau Dari Status Ekonomi Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Ekstensi Fakultas Ekonomi Mulawarman. *Ejournal Psikologi*, 2, 338–347.
- Sriani, K. I., Fakhriadi, R., & Rosadi, D. (2017). *Hubungan Antara Perilaku Merokok dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki Usia 18-44 Tahun*. *Journal of Public Health Publications Indonesia*, 3(1).
- Subiyantoro & Pandeiro. (2012). *Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Mengonsumsi Minuman Beralkohol Di RT 07 RW 06 Kelurahan Pacar Kembang Kecamatan Tambak Sari Surabaya*. Akademi Keperawatan William Booth Surabaya, Surabaya
- Sulastri, D., Elmatris, E., & Ramadhani, R. (2012). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Etnik Minangkabau Di Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(2), 188–201.
- Ujiani, Sri. (2015). *Hubungan Antara Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung*. Poltekkes Tanjung Karang, Lampung
- WHO.(2015).Q&As on hypertension. (n.d.). diakses pada September 28, 2017, from <http://www.who.int/features/qa/82/en/index.html>
- Wibowo, Hendri Setyo. (2015). *Pengaruh Terpaan Iklan Televisi Pictorial Warning Merokok Pada Kemasan Rokok Terhadap Sikap Untuk Berhenti Merokok Pada Perokok Dewasa Di Kota Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Atma Jaya, Yogyakarta
- Wicaksono, Edo Yulianto. (2015). *Hubungan Antara Frekuensi "Ngemil", Durasi Menonton Tv Dan Durasi Bermain Games Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMP Negeri 5 Karanganyar*. Karya Tulis Ilmiah starta satu, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Wong, D. L., Eaton, M. H., Wilson, D., Winkelsein, M. L., & Schwartz, P. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik* (6th ed., Vol. 1). Jakarta: EGC
- Yuliani, H., Henry Setyawan Santoso, Adi, M. S., & Lintang Dian Saraswati. (2016). Gambaran Faktor Resiko Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Stres Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas

Teknik Universitas Diponegoro.  
*JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*  
(*e-Journal*),

