

**NASKAH PUBLIKASI**

**IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI: YANG DAPAT DIUBAH PADA  
MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA**

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



**Disusun oleh**  
**Faiz Hidayat Syahputra**  
**20140320075**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2018**

HALAMAN PENGESAHAN KTI

NASKAH PUBLIKASI

**IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI YANG DAPAT DIUBAH  
PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

**FAIZ HIDAYAT SYAHPUTRA**

**20140320075**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 16 Mei 2018

Dosen pembimbing:

Dosen Penguji:

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

Fahni Haris S.Kep., Ns., M. Kep  
NIK : 19851027201507173170

Mengetahui,

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

Shanti Wardaningsih, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep Jiwa  
NIK : 19790722200204173058

# IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI YANG DAPAT DIUBAH PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Faiz Hidayat Syahputra, 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, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

E-mail: Faizsyahputra28@gmail.com

---

## Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik mencapai  $\geq 140$  mm/Hg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mm/Hg. Prevalensi hipertensi pada usia 15-17 tahun didapatkan prevalensi nasional mencapai 5,3 persen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Diubah Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional dengan cara mengisi kuisisioner sejumlah 6 kuesioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling yang berjumlah 96 responden dari tiga prodi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis UMY. Analisis data yang digunakan adalah distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase faktor risiko hipertensi yang dapat di ubah pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang di kategorikan berisiko berdasarkan sub variabel faktor risiko hipertensi meliputi obesitas 1%, kebiasaan merokok 18,8%, konsumsi alkohol 5,2%, stres 76%, konsumsi kopi 45,8%, konsumsi makanan tinggi garam 71,9% dan kebiasaan olahraga 83,3%. Responden dalam penelitian ini di dominasi perempuan dan berusia mayoritas 19 tahun. Mayoritas responden memiliki faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada sub variabel stres, konsumsi makanan tinggi garam dan kebiasaan olahraga

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

## Abstract

*Hypertension is an increase in systolic blood pressure reaching  $\geq 140$  mm / Hg or diastolic blood pressure  $\geq 90$  mm / Hg. Prevalence of hypertension at the age of 15-17 years obtained national prevalence reached 5.3 percent. The purpose of this study was to identify the Hypertension Risk Factors that Can Be Changed In Students Faculty of Economics and Business Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. This research uses cross sectional method by filling questionnaire of 6 questionnaires. The sampling technique used accidental sampling which amounted to 96 respondents from three study programs at Faculty of Economics and Business UMY. Data analysis used is frequency distribution. The results showed that percentage of hypertension risk factors that can be changed in the students of Faculty of Law University of Muhammadiyah Yogyakarta which is categorized risk based on sub variable of hypertension risk factor include obesity 1%, smoking habit 18,8%, alcohol consumption 5,2%, stress 76 %, coffee consumption 45,8%, high salt food consumption 71,9% and sport habit 83,3%. Respondents in this study dominated women and aged majority 19 years. 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:** hypertension risk factor, student

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling berbahaya di dunia. Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2013, hipertensi menjadi penyebab setengah dari angka kematian dari stroke dan jantung. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 26,5% (Kemenkes, 2013). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) adalah provinsi yang menempati urutan 14 di Indonesia dengan prevalensi mencapai 25,7% (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan analisis hipertensi terbatas pada usia 15-17 tahun menurut JNC VII 2003 didapatkan prevalensi nasional mencapai 5,3 persen (Kemenkes, 2013). Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa dari 52 responden didapatkan hasil 34,6 % perokok sedang usia 18 – 25 tahun mengalami hipertensi ringan (Triwibowo, H. Heni, F. & Rachmawati, 2015).

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah yang tidak normal di dalam pembuluh darah arteri yang berkelanjutan hingga lebih dari satu periode. Hal ini terjadi bila terdapat konstriksi pada pembuluh darah arteri. Konstriksi pada arteriole membuat darah sulit mengalir dan membuat gesekan pada dinding arteri meningkat (Udjianti, 2010). Seseorang dikatakan hipertensi jika terjadi jika tekanan darah sistolik mencapai  $\geq 140$  mm/Hg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mm/Hg (WHO, 2016).

Hipertensi disebabkan oleh adanya interaksi dari berbagai faktor resiko yang ada pada seseorang. Faktor resiko hipertensi dapat dibedakan menjadi 2 yaitu faktor resiko yang dapat dikendalikan seperti alkohol, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, merokok, obesitas dan stres. Kemudian ada juga faktor resiko yang tidak bisa dikendalikan seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan faktor genetik (Guyton, 2007).

Rokok berperan dalam memperburuk kondisi penyakit hipertensi. Salah satu cara rokok dalam memperburuk kondisi hipertensi yaitu CO, asap

pada rokok mengandung karbonmonoksida (CO). Hemoglobin sebagai komponen dalam darah yang biasanya mengangkut oksigen akan lebih mudah mengikat CO dibandingkan oksigen ketika seseorang menghirup asap rokok. Akibatnya suplai oksigen ke jantung berkurang sehingga jantung harus bekerja lebih berat untuk memenuhi kebutuhan oksigen dalam tubuh. ( Mutaqqin, 2009).

Alkohol juga berperan untuk meningkatkan pengeluaran katekolamin yang dapat memicu kenaikan tekanan darah memiliki hubungan yang erat dengan kejadian hipertensi (Russ, Kepel, & Umboh, 2015). Konsumsi alkohol 2-3 gelas ukuran standar setiap hari dapat berefek pada tekanan darah yang dikarenakan peningkatan kadar kortisol dan peningkatan volume darah (Depkes RI, 2006).

Kurangnya aktifitas fisik atau olahraga akan membuat kebugaran tubuh yang kurang yang dapat menyebabkan HDL plasma turun, tingkat tekanan darah yang lebih tinggi dan retensi urin (Aaronson & Ward, 2008).

Stres mampu meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang dapat membuat tekanan darah meningkat secara bertahap yang berarti semakin tinggi tingkat stres seseorang maka semakin tinggi pula tekanan darahnya. Permasalahan lain adalah saat individu berada pada keadaan emosi negatif seperti cemas dan depresi mereka kadang tidak menyadarinya hingga muncul gejala fisik seperti hipertensi. Apabila stres terjadi secara berkepanjangan maka dapat berakibat tekanan darah menjadi tetap atau semakin tinggi (Syavardie, 2014).

Konsumsi tinggi garam bisa menjadi awal dari terjadinya hipertensi bagi beberapa orang. Tingginya konsumsi garam dapat meningkatkan angka tekanan darah dikarenakan retensi air (Lewis, Heitkemper, & Dirksen, 2011). Garam juga akan menyebabkan terjadinya penumpukan cairan dalam tubuh karena menarik cairan diluar sel agar tidak keluar, sehingga akan terjadi

peningkatan volume dan tekanan darah (Hanafi, 2016).

Konsumsi kopi berbahaya bagi penderita hipertensi karena kandungan kafein 1-2% yang terdapat didalamnya bisa meningkatkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik (Heinrich, 2010). Konsumsi 1 cangkir kopi setiap hari dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sebesar 0,19 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 0,27 mmHg (Russ, Kepel, & Umboh, 2015).

Seseorang yang memiliki berat badan berlebih atau mengalami obesitas akan membutuhkan lebih banyak darah untuk menyuplai oksigen dan makanan ke jaringan tubuhnya, sehingga volume darah yang beredar melalui pembuluh darah meningkat, curah jantung ikut meningkat dan akhirnya tekanan darah ikut meningkat. Selain itu kelebihan berat badan juga meningkatkan kadar insulin dalam darah. Peningkatan insulin ini menyebabkan retensi natrium pada ginjal sehingga tekanan darah ikut naik (Sulastri, 2012).

## Metode

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Responden dalam penelitian ini berjumlah 96 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2016 dan 2017. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2018. Pada penelitian ini 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.

Peneliti melakukan validitas kuisisioner dengan metode *Content Validity Index (CVI)*. Instrumen penelitian ini dikatakan valid karena memperoleh nilai  $\geq 0,8$  sesuai dengan standar yang telah ditetapkan Polit and Back (2014).

Peneliti melakukan uji reliabilitas dengan *Kuder Richardson 20 (KR-20)* Instrumen dikatakan reliabel ketika  $r \geq 0,6$  (Arikunto, 2013). Hasil reabilitas pada instrument penelitian ini sebesar 0,68. Analisis data pada penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi.

## Hasil Penelitian

### A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Frekuensi Data Demografi Usia Responden di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018

No	Usia	F	%
	18 Tahun	18	18,8
	19 Tahun	39	40,6
	20 Tahun	31	32,3
	21 Tahun	6	6,2
	22 Tahun	2	2,0
Total		96	100

Berdasarkan tabel 6 rata-rata usia responden adalah 19 tahun.

Tabel 2. Frekuensi Data Demografi Jenis Kelamin Responden di Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bulan Maret 2018

No	Jenis Kelamin	F	%
	Laki-laki	46	47,9
	Perempuan	50	52,1
Total		96	100

Berdasarkan tabel 7 mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (52,1 %).

### B. Hasil Analisa Data Faktor Risiko Hipertensi

Tabel 3. Hasil analisis univariat faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa fakultas Hukum UMY, Bulan Maret 2018 (N=90)

No	Faktor Risiko Hipertensi	F	%
1	Indeks Masa Tubuh Berisiko	1	1
	Tidak Berisiko	95	99
2	Kebiasaan Merokok Berisiko	18	18,8
	Tidak Berisiko	78	81,2
3	Konsumsi Alkohol Berisiko	5	5,2
	Tidak Berisiko	91	94,8
4	Stres Berisiko	73	24
	Tidak Berisiko	23	76

5	Konsumsi Kopi		
	Berisiko	44	45,8
	Tidak Berisiko	52	54,2
6	Konsumsi Makanan Tinggi		
	Garam	69	71,9
	Berisiko	27	28,1
	Tidak Berisiko		
7	Kebiasaan Olahraga		
	Berisiko	80	83,3
	Tidak Berisiko	16	16,7
	Total	96	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi responden dengan IMT yang dikategorikan tidak berisiko 95 responden (99%), kebiasaan merokok yang dikategorikan tidak berisiko 78 responden (81,2%), konsumsi alkohol yang dikategorikan tidak berisiko konsumsi alkohol yaitu sebanyak 91 responden (94,8%), stres yang dikategorikan berisiko 73 responden (76%), konsumsi kopi yang dikategorikan tidak berisiko 52 responden (54,2%), konsumsi makanan tinggi garam yang dikategorikan berisiko 69 responden (71,9%) dan kebiasaan olahraga yang dikategorikan berisiko 80 responden (83,3%).

## Pembahasan

### A. Karakteristik responden

Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden adalah mahasiswa FEB angkatan 2016 sehingga mayoritas usianya 19 tahun. Usia responden dalam penelitian ini yaitu rentang 18-22 tahun yang tergolong dalam usia dewasa awal yaitu usia 17–25 (Kemenkes, 2013). Usia mahasiswa juga dikategorikan kedalam periode dewasa muda. Pada tahap usia ini, usia dewasa muda sudah mulai membentuk identitas diri dan kemandirian atau kebebasan dari orang tua (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Salah satu bentuk kemandirian dan kebebasan pada dewasa muda adalah dalam menentukan pola hidup yang akan lebih dipengaruhi oleh lingkungan dan orang yang ada disekitarnya (Kotler & Amstrong, 2008).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas mahasiswa FEB berjenis kelamin perempuan. Kadar hormon dalam masing-masing jenis kelamin dapat berpengaruh terhadap tekanan darah.

Wahyuni (2013) mengatakan bahwa hipertensi dapat di derita oleh laki-laki dan perempuan akan tetapi lebih spesifik di derita oleh laki- laki. Hal ini dikarenakan kadar hormon pada laki-laki dan perempuan berbeda-beda. Perempuan memiliki jumlah hormon esterogen yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin laki- laki. Hormon esterogen berperan sebagai faktor protektif atau melindungi pembuluh darah dari penyakit seperti hipertensi.

Pada laki-laki selain kadar esterogenya yang rendah juga terdapat hormon testosteron yang bersifat meretensi air dan garam. Tertahanya air dan garam didalam tubuh dapat membuat volume intravaskuler meningkat dan berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Hal tersebut menunjukkan jika laki-laki juga memiliki hormon yang dapat mempengaruhi tekanan darah (Amboro, Puspitasari, & Pinzon, 2015).

### B. Hasil Analisa Data Faktor Risiko Hipertensi

#### 1. Obesitas

Hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi pada sub variabel kebiasaan obesitas menunjukkan mahasiswa FEB UMY yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal lebih banyak dibandingkan yang obesitas. Tingkat obesitas yang rendah pada mahasiswa FEB UMY bisa disebabkan oleh kebiasaan mahasiswa yang memiliki pola makan yang kurang, salah satunya adalah seringnya mahasiswa melewatkan sarapan. Sebagian besar mahasiswa melewatkan sarapan atau

hanya dengan meminum susu, mereka lebih memilih untuk makan siang bersama teman-temannya (Khairiyah, 2016).

Pola makan yang kurang baik menjadi salah satu faktor yang membuat mahasiswa yang mengalami obesitas sedikit. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Restuastuti, Jihadi, & Ernalina (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak mengalami obesitas mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi sedangkan sebagian besar responden obesitas mengkonsumsi makanan yang cukup gizi.

## 2. Merokok

Hasil analisa univariat faktor risiko hipertensi pada sub variabel kebiasaan merokok menunjukkan tingkat perokok pada mahasiswa FEB UMY lebih rendah dibandingkan yang bukan perokok. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yudha (2017) yang menunjukkan jumlah perokok pada mahasiswa hanya 15,09%. Hal ini disebabkan karena responden penelitian ini berada pada lingkungan kampus yang baik. Perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh lingkungan kampus, lingkungan kampus pada responden memiliki peraturan ketat terhadap kebiasaan merokok mahasiswanya, sehingga lingkungan sosial di area kampus menjadi bebas dari rokok. Pengaruh lingkungan terhadap kebiasaan merokok sudah dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Riyandi, Wiyono, & Candrawati tahun 2017 ditemukan bahwa 80% responden yang memiliki kebiasaan merokok di pengaruhi oleh lingkungan.

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok adalah jenis kelamin,

responden yang diteliti sebagian besar berjenis kelamin perempuan sehingga tingkat merokok yang rendah. Prevalensi merokok laki-laki di Indonesia 16 kali lebih tinggi dibandingkan perempuan (Kemenkes, 2014). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fikriyah & Febrijanto, (2012) menunjukkan bahwa tingkat perokok pada laki-laki yang tinggi dipengaruhi oleh stres, rasa bosan, tekanan dari teman sebaya dan sifat menentang. Didalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa stres dapat mempengaruhi kebiasaan merokok karena rokok dianggap mampu meningkatkan konsentrasi, meredakan ketegangan dan membantu dalam menyelesaikan masalah.

## 3. Alkohol

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FEB UMY yang mengkonsumsi alkohol lebih sedikit dibandingkan mahasiswa yang tidak mengkonsumsi alkohol. Penelitian lain yang menunjukkan bahwa tingkat konsumsi alkohol pada mahasiswa yang rendah dilakukan oleh Yudha (2017) juga menunjukkan tingkat konsumsi alkohol pada mahasiswa yang diteliti hanya 0,9%.

Hal ini dapat terjadi karena responden berada pada lingkungan sosial kampus yang menerapkan nilai-nilai Islam, sehingga pengaruh yang ditimbulkan oleh lingkungan sosialnya adalah pengaruh positif. Minuman beralkohol termasuk hal yang harus di jauhi dalam Islam. Perintah untuk menjauhi minuman beralkohol dijelaskan dalam surat Al Ma'idah ayat 90 yang berarti:

*“Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, judi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan anak panah, adalah termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung”.*

Perintah islam untuk menjauhi minuman beralkohol menjadi salah satu faktor yang membuat pengkonsumsi alkohol pada responden lebih rendah dibandingkan yang bukan pengkonsumsi alkohol, sehingga lingkungan sosial yang mempengaruhi responden adalah lingkungan yang jauh dari alkohol. Pengaruh lingkungan terhadap perilaku konsumsi alkohol dibuktikan dalam Penelitian yang dilakukan oleh Priangguna (2015) menunjukkan bahwa 77% mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol disebabkan oleh pengaruh teman atau lingkungan sosialnya. Hasil diatas menunjukkan bahwa lingkungan sosial berpengaruh bagi sebagian besar mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol. Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sejalan, dimana penelitian ini menunjukkan jika 95,5% responden yang mengkonsumsi alkohol dikarenakan oleh temannya. Hal tersebut membuktikan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku konsumsi alkohol pada mahasiswa (Tes, Puspitawati, & Marlinawati, 2017).

#### 4. Stres

Penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa FEB memiliki faktor risiko hipertensi terkait stres. Stres pada mahasiswa FEB disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres yang berasal dari aktivitas akademik. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang

dilakukan oleh Rakhmawati (2014) yang menunjukkan bahwa 97,1 % responden pada mahasiswa mengalami stres yang disebabkan oleh beban akademik. Beban akademik tersebut meliputi penugasan, ujian, kegiatan kuliah dan kurangnya waktu bebas. Selain dari stresor akademik, stresor yang sering dihadapi mahasiswa juga berasal dari dirinya sendiri. Faktor internal seperti kondisi fisik, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual dan perilaku juga bisa menjadi stresor pada mahasiswa (Sudarya, Bagia, & Suwendra, 2014)

Faktor lain yang menyebabkan stres pada mahasiswa FEB lebih tinggi dibanding yang yang tidak mengalami stres adalah jenis kelamin. Responden yang diteliti pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Perempuan lebih mudah mengalami stres dibanding laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan akan lebih menggunakan perasaannya saat menghadapi stresor dibanding laki-laki yang lebih mengedepankan akal, sehingga perempuan akan lebih cemas saat menghadapi masalah dibanding laki-laki (Sutjianto, Kandau, & Tucunan, 2015). Saat cemas korteks otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) yang merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga efeknya adalah nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat atau hipertensi (Thbihari, Andreecia dan Senilo, 2015).

#### 5. Mengonsumsi Kopi

Tingkat faktor risiko hipertensi terkait konsumsi kopi yang lebih rendah dibanding yang tidak berisiko terhadap



konsumsi kopi dikarenakan sebagian besar mahasiswa mengkonsumsi kopi hanya untuk kepentingan tertentu saja, sehingga mereka tidak rutin dalam mengkonsumsi kopi. Seseorang dikatakan berisiko terkena hipertensi apabila mengkonsumsi 1 cangkir kopi setiap hari yang berakibat pada peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 0,19 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 0,27 mmHg (Russ, Kepel, & Umboh, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Liveina & Artini (2013) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengkonsumsi kopi secara rutin dan mayoritas dari mereka hanya mengkonsumsi kopi sehari sebelum ujian saja.

Faktor lain yang membuat tingkat konsumsi kopi lebih sedikit dibanding yang tidak mengkonsumsi kopi yaitu karena efek samping samping yang mengganggu pola tidur. penelitian yang dilakukan oleh Purdiani (2014) menunjukkan bahwa 54,17% mahasiswa yang mengkonsumsi kopi mengalami gangguan pola tidur dan 65,5% mahasiswa yang mengkonsumsi kopi menyatakan mengantuk di siang harinya. Hal tersebut tentu akan mengganggu proses perkuliahan mahasiswa dikesehariannya

#### 6. Mengkonsumsi Makanan Tinggi Garam

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa FEB UMY memiliki faktor risiko hipertensi distribusi makanan tinggi garam seperti kornet, keju, kripik kentang, telur asin dan sayur asin. Konsumsi makanan tinggi garam pada mahasiswa FEB disebabkan karena sebagian besar mahasiswa adalah perantau sehingga mereka lebih sering mengkonsumsi

makanan cepat saji yang mengandung tinggi garam. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian Nurlita & Lathifa (2017) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang bertempat tinggal di kos lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji dibandingkan mahasiswa yang tinggal dirumah.

Mahasiswa memiliki kebiasaan buruk dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, bahkan mereka dapat mengkonsumsinya hampir setiap hari. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pemayun & Ratna (2015) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang hidup sebagai anak kos lebih sering memilih mengkonsumsi makanan cepat saji. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Lyo & Siagian (2015) menunjukkan 98,6% responden mengkonsumsi makanan cepat saji dan dalam sehari mereka mengkonsumsinya 1 hingga 4 kali dalam sehari. Kandungan berlebih gula dan garam pada makanan cepat saji yang dikonsumsi secara rutin dapat berpotensi terhadap kejadian diabetes dan hipertensi (Siregar, 2015).

#### 7. Kebiasaan Olahraga

Mayoritas mahasiswa FEB UMY memiliki kebiasaan olahraga yang kurang baik. Kebiasaan olahraga pada mahasiswa dipengaruhi oleh ketatnya jadwal dan tugas dalam perkuliahan, hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Bebasari & Nazriati (2015) yang menunjukkan bahwa 81,93% responden tidak melakukan olahraga dengan rutin, hal ini disebabkan adanya jadwal perkuliahan yang ketat.

Faktor lain yang menyebabkan rendahnya aktivitas

olahraga adalah dikarenakan responden perempuan lebih banyak dari laki-laki. Perempuan memiliki motivasi yang lebih rendah dari pada laki-laki sehingga frekuensi olahraga pada penelitian ini termasuk kurang. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Anggara (2015) yang menunjukkan 70,78% mahasiswa laki-laki memiliki motivasi olahraga yang tinggi sedangkan pada perempuan hanya 31,46% yang memiliki motivasi olahraga tinggi. Penggunaan internet saat ini juga mempengaruhi mahasiswa dalam aktivitas olahraganya. Mahasiswa lebih memilih menghabiskan waktunya untuk mengakses internet sebagai rekreasi mereka dibandingkan berolahraga (Alkhalwaldeh, 2014)..

### **Kesimpulan**

Usia responden dalam penelitian ini rata-rata berusia 19 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Identifikasi faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan sub variabel stres, makanan tinggi garam, dan kebiasaan olahraga dikategorikan berisiko, sedangkan pada sub variabel perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi kopi, obesitas dikategorikan tidak berisiko

### **Saran**

Bagi Responden dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan trigger untuk mencari referensi terkait faktor risiko hipertensi. Bagi Ilmu Keperawatan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan intervensi berupa tindakan pencegahan dalam bentuk penyuluhan atau pendidikan kesehatan terkait faktor risiko hipertensi yang ada pada mahasiswa Ekonomi dan Bisnis UMY. Bagi peneliti selanjutnya dengan adanya penelitian ini

disarankan untuk mengembangkan penelitian ini, baik memperdalam penelitian pada setiap sub variabel, melakukan *screening* keseluruhan pada mahasiswa FEB UMY yang sudah mengalami hipertensi maupun penelitian tentang intervensinya. Bagi fakultas terkait dengan adanya penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi terkait presentase masing-masing faktor risiko hipertensi yang dimiliki mahasiswanya.

### **Daftar pustaka**

- Aaronson, P. I. & Jeremy, P. T. W. (2008). Sistem Kardiovaskular. Jakarta. Erlangga.
- Alkhalwaldeh, O. (2014). Health promoting lifestyles of Jordanian university students. *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 3(1), 27-31.
- Amboro, W., Puspitasari, I., & Pinzon, R. T. (2015). Faktor prediktor tidak tercapainya target tekanan darah pada pasien stroke hemoragik akut. *Jurnal Manajemen dan Pelayanan Farmasi*, 5(3), 203-210.
- American Heart Association. 92014. Understanding And Managing High Blood Pressure. Diakses pada 20 Oktober 2017
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun. Jakarta. Diakses tanggal 8 Mei 2017 dari [www.depkes.go.id/resources/download/geral/Hasil%20Rikesdas%202013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/geral/Hasil%20Rikesdas%202013.pdf)
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2005). *Medical Surgical Nursing: clinical management for positive outcomes*. 7th edition. St. Louis: Elsevier Saunders.

- Black, M Joyce and Hawks Jane Hokanson. (2009) medical surgical nursing Singapore: An imprint of Elsevier Inc.
- BPOM. (2004). Keputusan Pokok Pengawasan Makanan. Diakses dari <http://asrot.pom.go.id/img/Peraturan/Keputusan%20Kepala%20BPOM%20No.%20HK.00.05.23.3644%20tentang%20Ketenuntuan%20Pokok%20Pengawasan%20S> M. Diakses tanggal 2 Juni 2017.
- Darmawan, E. S., & Waluyo, S. T. I. K. N.(2016). Faktor–Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Siswa SMA Di Kabupaten Semarang.
- Depkes RI. (2006), Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi, Direktorat P2PL, Jakarta.
- Dinas Kesehatan DIY. (2013). Profil Kesehatan Kota Yogyakarta. Yogyakarta: Depkes DIY.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E., (2007). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11. Jakarta: EGC.
- Guyton & Hall. (2014). Fisiologi kedokteran. Singapura. Saunders Elsever.
- Hanafi, Ahmad. (2016). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang. Karya Tulis Ilmiah Universitas Diponegoro Semarang, Januari 2016.
- Heinrich M., Barnes J., Gibbons S., Williamson E.M. (2010). Farmakognosi dan Fitoterapi. Jakarta: EGC.
- Irawan, S. D., & Safitri, S. (2014). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. Jurnal Psikologi Esa Unggul, 12(01).
- Istiany, Ari dan Rusilanti. (2013). Gizi Terapan. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Lewis, S. L., Dirksen, S. R., Heitkemper, M. M., Bucher, L., & Camera, I. M. (2011). Medical Surgical Nursing Assessment and Management of Clinical Problems. Missouri: Elsevier Inc.
- Kementrian Kesehatan RI. (2012) Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2012. Jakarta 2013.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses: 19 Oktober 2017, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>.
- Kementrian Kesehatan, R. I. (2014). Infodatin. Jakarta, Pusat Data dan Informasi.
- Kannan, L., dan Setyamoorthy, T.S. (2009). An Epidemiological Study of Hypertension in A rural Household Community. Sri Ramachandra Journal of Medicine, June 2009. Volume II Issue 2
- Khairiyah, E. L, (2016). Pola makan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIKO UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2016. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Kotler, Philip; Armstrong, Garry, 2008. Prinsip-prinsip Pemasaran, Jilid 1, Erlangga, Jakarta.
- Liveina, L., & Artini, I. G. A. Pola konsumsi dan efek samping minuman mengandung kafein pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran

- Universitas Udayana. vol 3 no 12(2014):e-jurnal medika udayana.
- Lyo, A. M. R., Lampus, B. S., & Siagian, I. E. (2015). Perilaku mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi terhadap makanan cepat saji. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 3(3).
- Mutaqqin, A. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta. Salemba Medika.
- Nurlita, Nurul and , Lathifah, N., M, S.Gz., MS, (2017) Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Status Gizi Dan Kenaikan Berat Badan Pada Mahasiswa FIK Dan FT Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pemayun, R.P., & Saraswati, Ratna. (2015). Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Dan Obesitas Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Kedokteran Umum Universitas Udayana Tahun 2014. *Intisari Sains Medis*. Vol 4, No. 1
- Priangguna, C. (2015). Perilaku mengkonsumsi minuman beralkohol pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1).
- Purdiani, M. (2014). Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur dan Pengaruhnya pada Tingkah Laku Mahasiswa/I Universitas Surabaya. <http://digilib.ubaya.ac.id/pustaka.php/235530>
- Rahmawati, D. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas sentral pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2012-2014. *Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta*.
- Rifsyina, N. N., & Briawan, D. (2015). Pengetahuan, persepsi, dan penerapan diet penurunan berat badan pada mahasiswa gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 10(2).
- Riyandi, G., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan lingkungan sosial dengan perilaku merokok pada wanita di kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(2).
- Restuastuti T, Jihadi M, Ernalia Y. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. 2016;3(1):1-20
- Russ, M. Billy, J. K, & Jootje, M.L.U. (2015). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol dan Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki di Desa Ongkaw Dua Kecamatan Sinonsayang, kabupaten minahasa selatan. *Ejournal Universitas Sam Ratulangi* Diakses tanggal 25 Mei 2017 .
- Robotham, D. and C. Julian (2006). "Stress and the higher education student: a critical review of the literature." *Journal of further and higher education* 30(02): 107-117.

- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen Undhiksa angkatan 2009. *Jurnal Jurusan Manajemen*, 2(1).
- Sutjipto, Margareth., Kandou, GD, Tucunan, AAT (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa, *Jurnal Kedokteran Volume 5 No. 1*. Universitas Sam Ratulangi, Manado
- Sulastris, D, Elmatris. Rahmi, R. (2012). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Etnik Minangkabau di Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas No.2. Vol.36*. Juli-Desember 2012
- Syavardie, Y. (2014). Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Matur, Kabupaten Agam. Diakses *Ejournal Stikes Yarsi* diakses tanggal 8 Mei 2017.
- Tes, A. A., Puspitawati, T., & Marlinawati, U. (2017). Fenomena perilaku mengkonsumsi minuman keras mahasiswa program studi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KESMAS RESPATI (Vol. 2, No. 1)*.
- Triwibowo, H. Heni, F. & Rachmawati. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki – Laki Usia Dewasa Awal (18 - 25 tahun) di Desa Medali Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto. *STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto*.
- Udjianti, W. J. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta. Salemba Medika.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas riau tahun pertama. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Kedokteran*, 2(2), 1-11.
- Wahyuni, Ika Puji (2013).”Faktor Risiko Penyakit Hipertensi Pada Laki- Laki Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangrejo Kecamatan Kartoharjo Kota Madiun”. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo*
- WHO. (2013). *A Global Brief On Hypertension*. Diakses tanggal 18 Mei 2017
- WHO. (2016). *Hypertension: Putting The Pressure On The Skill Killer*. Diakses tanggal 18 Mei 2017
- Yudha, M. B. (2017). Gambaran faktor risiko hipertensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan angkatan 2013 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/156>