

GAMBARAN GAYA HIDUP MAHASISWA DENGAN RIWAYAT KELUARGA HIPERTENSI DI FKIK UMY

Yola Nanda Putri¹, Erfin Firmawati²

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, ²Dosen Keperawatan UMY
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
E-mail : yolanandaputri06@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan tekanan darah sistolik melebihi 140mmhg dan diastolik lebih dari 90mmhg. Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor keturunan. seseorang yang memiliki riwayat keturunan hipertensi beresiko untuk terkena hipertensi dikarenakan kebiasaan gaya hidup yang buruk meliputi kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak, alkohol, merokok, aktivitas fisik, dan stress. Kebiasaan gaya hidup tersebut banyak terjadi pada mahasiswa.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel pada penelitian ini sebanyak 86 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data penelitian ini diambil menggunakan instrument berupa kuesioner gaya hidup dan *perceived stress scale* (PSS). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat.

Hasil penelitian: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa gaya hidup pada mahasiswa yang memiliki riwayat hipertensi dalam kategori beresiko. Berdasarkan domain gaya hidup didapatkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak dan tinggi natrium dalam kategori beresiko (84,9%), kebiasaan mengkonsumsi alkohol dalam kategori tidak beresiko (98,8%), kebiasaan merokok dalam kategori tidak beresiko (96,5%), aktivitas fisik dalam kategori beresiko (93,0%), dan stres dalam kategori beresiko (100%).

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa gaya hidup mahasiswa yang memiliki riwayat keturunan hipertensi dalam kategori beresiko. Diharapkan seseorang yang memiliki riwayat keturunan hipertensi dapat mengubah kebiasaan gaya hidup menjadi gaya hidup yang sehat.

Kata kunci: Keturunan hipertensi, gaya hidup.

*A DESCRIPTION OF THE LIFESTYLE OF STUDENTS WITH A FAMILY
HISTORY OF HYPERTENSION IN FKIK UMY*

Yola Nanda Putri¹, Erfin Firmawati²

¹Nursing Student of UMY, ²Lecturer of Nursing UMY
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
E-mail : yolanandaputri06@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Hypertension is a condition that characterized by systolic blood pressure exceeding 140mmhg and diastolic more than 90mmhg. Hypertension is influenced by several factors, one of them is heredity. Someone who has a family history of hypertension has a risk of developing hypertension because of poor lifestyle habits include eating high sodium and fatty foods, alcohol, smoking, physical activity, and stress. Those lifestyle habits happen in student's stage.*

Methods: *This research is a descriptive research. The sample in this study was 86 people using total sampling technique. The data of this research were taken using instruments in the form of lifestyle questionnaires and perceived stress scale (PSS). The data analysis in this study used univariate analysis.*

Result: *The data was found that student's lifestyle that has a history of hypertension is risk category. Based on the lifestyle of the domain, it was found that the habit of consuming fatty foods and high sodium in the risk of category (84.9%), alcohol consumption habits in the of risk-less category (98.8%), smoking habits in the risk-less of category (96.5%), physical activity in the risk category of (93.0%), and stress in the risk category of (100%).*

Conclusion: *Based on the results of the study, it was found that the lifestyles of students who had a family history of hypertensive of risky category. It is expected that someone who has a family history of hypertension can change lifestyle habits into a healthy lifestyle.*