

EDUKASI DAMPAK MEROKOK DAN MINUM ALKOHOL SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN *SELF AWARENESS* DALAM MENGHINDARI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Ambar Relawati¹, Afrilia Nur Cahyani²

¹Dosen Ilmu Keperawatan UMY, ²Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta, Jl.Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183
Email: aambarrelawati@yahoo.com atau ambar@umy.ac.id

Intisari

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor risiko antara lain: obesitas, kurang aktivitas atau olahraga, orang yang mengonsumsi garam terlalu banyak, konsumsi alkohol dan merokok. Pendidikan kesehatan merupakan satu upaya dalam meningkatkan *self awareness* dan juga untuk memotivasi masyarakat agar berhenti merokok serta minum alkohol. Setiap orang memiliki ilmu dan *self awareness* yang berbeda-beda yang dapat mempengaruhi dirinya agar menjadi lebih baik. Tinggi rendahnya ilmu dapat dipengaruhi oleh pendidikan, lingkungan dan pengalaman.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh edukasi dampak merokok dan minum alkohol terhadap *self awareness* faktor risiko hipertensi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode: Desain penelitian ini adalah desain penelitian yang menggunakan *quasi experiment* dengan menggunakan pendekatan *pre-test & post-test with control group design*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 27 responden (kelompok intervensi) dan 27 responden (kelompok kontrol). Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *cluster sampling*.

Hasil Penelitian: Hasil uji Mann-Whitney U pada nilai *pre test self awareness* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai signifikan 0,746. Hasil tersebut bermakna bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai *pre test self awareness* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Sedangkan hasil uji Mann-Whitney U pada nilai *post test self awareness* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi 0,027. Hasil tersebut bermakna bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai *post test self awareness* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil uji Wilcoxon nilai *pre-test* dan *post-test self-awareness* pada kelompok intervensi didapatkan nilai signifikan $p=0,000$. Hasil tersebut bermakna bahwa terdapat peningkatan secara signifikan pada *self-awareness pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi. Sedangkan hasil uji Wilcoxon pada nilai *pre-test* dan *post-test self-awareness* pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikan $p=0,102$. Hasil tersebut memiliki makna bahwa tidak terdapat perbedaan secara signifikan nilai *self awareness* antara *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

Kesimpulan: Edukasi faktor risiko hipertensi (merokok dan alkohol) berpengaruh terhadap *self awareness* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Saran: Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan media edukasi yang lebih menarik.

Kata Kunci: Hipertensi, *Self Awareness*, Pendidikan Kesehatan

EDUCATION OF SMOKING AND ALCOHOL DRUG IMPACTS IN ISLAMIC PERSPECTIVES AS SELF AWARENESS IN AVOIDING HIPERTENSION RISK FACTORS IN MUHAMMADIYAH UNIVERSITY STUDENTS YOGYAKARTA

Ambar Relawati¹, Afrilia Nur Cahyani²

¹Dosen Ilmu Keperawatan UMY, ²Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta, Jl.Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183
Email: aambarrelawati@yahoo.com atau ambar@umy.ac.id

Abstract

Background: Hypertension is one of the cardiovascular diseases suffered by many people. Hypertension can cause a variety of risks: obesity, lack of activity or exercise, people who consume too much salt, consume alcohol and smoke. Health education is an effort to increase self-awareness and also to motivate people to stop smoking and drinking alcohol. Everyone has different knowledge and self-awareness that can affect themselves for the better. High and low knowledge about education, environment and experience.

Objective: To study the effect of education on smoking and drinking alcohol on self-awareness of risk factors for hypertension in Muhammadiyah University Yogyakarta students.

Method: The design of this study is a research design that uses quasi-experimental using a pre-test & post-test approach with a control group design. The number of samples in this study were 27 respondents (intervention group) and 27 respondents (control group). The sampling technique in this study was cluster sampling.

Results: The results of the Mann-Whitney U test on the pre-test of self-awareness between the intervention group and the control group obtained a significant value of 0.746. These results showed a significant difference in the value of the pre-test of self-awareness between the intervention group and the control group before being given health education. While the results of the Mann-Whitney U test on the value of post test self-awareness between the intervention group and the control group obtained a significance value of 0.027. These results indicate a significant difference in the value of post test self-awareness between the intervention group and the control group after being given health education. The Wilcoxon test results of the self-awareness pre-test and post-test scores in the intervention group obtained a significant value of $p = 0,000$. These results showed a significant increase in self-awareness and post-test pre-test in the intervention group. While the results of the Wilcoxon test on the value of pre-test and post-test self-awareness in the control group obtained a significant value $p = 0.102$. Self awareness between pre test and post test in the control group.

Conclusion: Educational risk factors for hypertension (smoking and alcohol) affect the self-awareness of Muhammadiyah University Yogyakarta students.

Suggestion: Future researchers can develop more interesting educational media.

Keywords: Hypertension, Self Awareness, Health Education