

## HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA DI LINGKUP KESEHATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

### *The Relationship of Hypertension with Lifestyle on a Student in the Health Sphere Hasanuddin University*

**A. Syahri Ainun MS, Dian Sidik Arsyad, Rismayanti**

Bagian Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin  
(fkm\_a.syahriainun@yahoo.com, dian\_sidiq@yahoo.com, risma\_epi@yahoo.com, 085399784473)

#### **ABSTRAK**

Hipertensi kini menjadi masalah yang besar, karena prevalensinya tinggi dan cenderung meningkat, diperkirakan prevalensi hipertensi di seluruh dunia sekitar 15-20%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain penelitian *cross sectional study*. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, FARMASI) angkatan 2010-2012 yang terdaftar pada bagian akademik kemahasiswaan Universitas Hasanuddin Makassar. Penarikan sampel menggunakan *proportional random sampling* dengan besar sampel 331 orang. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian diperoleh variabel yang berhubungan dengan hipertensi adalah perilaku merokok ( $p=0,000$ ), kebiasaan olahraga ( $p=0,028$ ), konsumsi kopi ( $p=0,000$ ), dan konsumsi alkohol ( $p=0,002$ ). Variabel yang tidak berhubungan dengan hipertensi adalah stres ( $p=0,089$ ). Kesimpulan dari penelitian bahwa ada hubungan perilaku merokok, kebiasaan olahraga, konsumsi kopi, konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

**Kata Kunci:** Gaya hidup, hipertensi, mahasiswa

#### **ABSTRACT**

*Hypertension has become a big problem, because the prevalence is high and likely to increase, estimated worldwide prevalence of hypertension in approximately 15-20%. This study aims to determine the relationship of lifestyle with the incidence of hypertension in college students in the health sphere (schools of medicine, dentistry, public health, and pharmacy) forces from 2010-2012. observational study is a cross sectional method. The study population was all students in the health sphere (schools of medicine, dentistry, public health, and pharmacy) forces from 2010-2012 are listed on the student's academic Hasanuddin University in Makassar. Sample taken by proportional random sampling for 331 sample. Data analysis was performed with univariate and bivariate chi square test. The result showed that the variables associated with hypertension are smoking behavior ( $p=0.000$ ), exercise habits ( $p=0.028$ ), coffee consumption ( $p=0.000$ ), alcohol consumption ( $p=0.002$ ). While hypertension is not associated with stress ( $p=0.089$ ). Conclusions from the study that there is a relationship of smoking behavior, exercise habits, coffee consumption, alcohol consumption with the incidence of hypertension in Hasanuddin University students.*

**Key words:** Lifestyle, hypertension, students

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit kronis serius yang dapat merusak banyak organ tubuh. Penderitanya ada yang mengalami gejala pusing atau pendarahan hidung (mimisan). Sebagian besar justru muncul tanpa keluhan, sehingga dikenal sebagai *the silent killer*.<sup>1</sup> Amerika Serikat menggunakan *Joint National Committee 7* sebagai acuan penentuan hipertensi. Penentuan hipertensi di Indonesia menggunakan standar dari *World Health Organisation (WHO)*.<sup>2</sup> Kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang diperkirakan sekitar 80,0% pada tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan penambahan penduduk saat ini. Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang, tetapi 4,0% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6,0%-15,0% pada orang dewasa, 50,0% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor risikonya, dan 90,0% merupakan hipertensi esensial.<sup>3</sup>

Data statistik kesehatan di Amerika, diperkirakan satu dari empat orang dewasa menderita hipertensi. Penyakit ini tidak terkontrol, maka akan menyerang organ target dan dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, serta kebutaan.<sup>4</sup> Hipertensi sebagai penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia.<sup>5</sup> Saat ini terdapat kecenderungan pada masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan bahwa prevalensi hipertensi di empat daerah perkotaan di Jawa dan Sumatera yang menunjukkan angka yang lebih tinggi daripada prevalensi nasional yaitu 31,7%.<sup>6</sup>

Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2008, penyakit hipertensi menempati peringkat pertama untuk penyebab kematian terbesar pada puskesmas sentinel dengan jumlah kasus mencapai 63,66%, sedangkan pada tahun 2009 hipertensi menempati peringkat pertama dengan jumlah penderita mencapai 49,56%. Hal ini dikarenakan telah terjadinya transisi epidemiologi saat masyarakat telah mengadopsi gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya olahraga/aktivitas fisik, kebiasaan merokok, minuman beralkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya. Perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan yang menjurus ke makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak, protein, dan garam tinggi tetapi rendah serat pangan akan membawa konsekuensi sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit degeneratif.<sup>7</sup>

Penderita hipertensi mempunyai risiko penyakit jantung koroner dua kali lebih besar dan risiko yang lebih tinggi untuk mendapatkan stroke dibanding mereka yang tidak menderita

hipertensi, Jika tidak diobati, kurang lebih setengah dari penderita hipertensi akan meninggal akibat stroke dan 10,0%-15,0% akan meninggal akibat gagal ginjal maka kontrol terhadap tekanan darah merupakan hal yang sangat penting yang diharapkan akan menurunkan mortalitas akibat penyakit kardiovaskuler dan stroke secara bermakna. Menurunkan berat badan, lebih banyak berolahraga, pola makan yang lebih baik, dan belajar merangsang respons relaksasi dapat menyebabkan perubahan fisik yang fundamental dan memperbaiki tekanan darah. Cara ini juga menjauhkan kita dari kadar gula darah dan kolesterol yang tinggi, memperbaiki fleksibilitas pembuluh arteri, dan memperbaiki kesehatan fisik dan emosi adalah salah satu upaya pola hidup yang baik untuk menghindari penyakit hipertensi.<sup>8</sup>

Pola hidup tidak sehat tersebut merupakan suatu kebiasaan buruk yang sengaja maupun tidak disengaja dan akan berdampak negatif terhadap tubuh. Hal-hal yang menyebabkan pola hidup tidak sehat antara lain merokok, obesitas, gaya hidup malas (kurang gerak), kelebihan garam, kafein, penggunaan alkohol, dan stres. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012 di Universitas Hasanuddin Makassar.

## **BAHAN DAN METODE**

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, FARMASI) angkatan 2010-2012. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, FARMASI) angkatan 2010-2012 yang terdaftar pada bagian akademik kemahasiswaan Universitas Hasanuddin Makassar. Cara penarikan sampel menggunakan *proportional random sampling* dengan besar sampel 331 orang. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Instrumen penelitian pada penelitian ini adalah kuesioner dan tensimeter digital yang digunakan yaitu *Autometic Blood Pressure Monitor* dengan model HEM-7203. Metode pengukurannya menggunakan *Oscillometric method* dengan rentang pengukuran tekanan darah 0 mmHg–299 mmHg dan denyut nadi 40/min-180/min. Adapun keakuratan tekanan darahnya  $\pm 3$  mmHg dan denyut nadinya  $\pm 5\%$  yang tertera pada monitor tensimeter tersebut. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk membahas hasil penelitian.

## **HASIL**

Karakteristik responden yang menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jumlah responden di lingkup kesehatan Universitas Hasanuddin angkatan 2010-2012, sebagian besar jenis kelamin responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki, hal tersebut berdasarkan jumlah responden perempuan yaitu 195 orang (58,9%) (Tabel 1). Variabel semester

responden, yang paling banyak tahun ke-2 (semester 4) yaitu sebanyak 134 orang (40,5%). Sedangkan tahun ke-3 (semester 6) yaitu sebanyak 109 orang (32,9%) dan jumlah responden pada tahun ke-4 (semester 8) sebanyak 88 orang (26,6%) (Tabel 1). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012 di Universitas Hasanuddin yang dilakukan pengukuran tekanan darah sebanyak tiga kali pengukuran dalam waktu lima menit. Distribusi responden yang terkena penyakit hipertensi sebanyak 111 responden (33,5%), sedangkan responden yang normotensi sebanyak 220 responden (66,5%) (Tabel 2).

Hasil dengan memberikan pertanyaan yaitu lama merokok responden yang tertinggi pada umur tujuh tahun (2,1%). Umur terbanyak pertama kali merokok yaitu pada umur enam belas tahun sebanyak tujuh responden (2,1%) dan tujuh belas tahun sebanyak tujuh responden (2,1%). Setiap harinya perokok aktif mengkonsumsi rokok dengan jumlah tertinggi yaitu tiga batang rokok sebanyak tujuh responden (2,1%). Umur delapan belas tahun (3,3%) sebanyak sebelas orang responden mulai teratur mengkonsumsi rokok dan jenis rokok yang dihisap terbanyak adalah jenis rokok filter (memiliki gabus) sebanyak tiga puluh orang (9,1%). Responden waktu menghisap rokok terbanyak adalah saat nongkrong sebanyak sepuluh orang (3%). Kebiasaan merokok didapatkan dari keluarga dengan hasil sebanyak 196 orang (59,2%). Sebanyak 293 orang (88,5%) responden mengakui bahwa memiliki teman sebagai perokok aktif. Responden sebagai perokok aktif sebanyak 22 orang (6,6%) pernah mencoba berhenti merokok tetapi kembali lagi sebagai perokok aktif (Tabel 3).

Penelitian dilakukan dengan kuesioner mengenai olahraga menunjukkan bahwa 315 orang (90,9%) melakukan olahraga dan responden melakukan olahraga 1-3 kali seminggu sebanyak 227 orang (68,8%). Responden yang melakukan olahraga selama satu jam sebanyak 63 orang (19,0%) dan olahraga tersering dilakukan adalah lari-lari sebanyak 119 orang (36,0%) (Tabel 3). Responden sebagai pengkonsumsi kopi sebanyak 166 orang (50,2%). Pertanyaan di kuesioner didapatkan konsumsi kopi dalam sehari sebanyak satu kali merupakan konsumsi tertinggi 93 responden (28,1%) dan jenis konsumsi kopi terbanyak adalah kopi tidak murni sebanyak 144 orang (144 orang) (Tabel 3). Pertanyaan pada kuesioner mengenai konsumsi alkohol sebanyak 312 orang (94,3%) mengaku tidak mengkonsumsi alkohol dan sembilan belas orang (5,7%) sebagai pengkonsumsi alkohol. Pengkonsumsi alkohol pada saat pengambilan data mengakui tidak mengkonsumsi alkohol satu bulan terakhir sebanyak 134 orang (94,9%). Responden yang sering mengkonsumsi jenis alkohol yaitu bir sebanyak lima responden (1,5%) dan responden yang mengkonsumsi alkohol sebanyak dua gelas yaitu sembilan orang (2,1%) (Tabel 3).

Pertanyaan pada kuesioner mengenai stres menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami stres (normal) sebanyak 189 orang (57,1%), stres ringan sebanyak 85 orang (25,7%), dan stres sedang sebanyak 44 orang (13,3%). Responden yang mengalami stres berat sebanyak tiga belas orang (3,9%) (Tabel 3). Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 84 orang (28,0%) dari 300 responden yang tidak merokok dan terkena penyakit hipertensi, sedangkan 27 orang (87,1%) dari 31 responden yang merokok dan terkena penyakit hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,000$ . Hal ini berarti  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012 di Universitas Hasanuddin (Tabel 4).

Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan olahraga, terdapat 99 orang (36,1%) dari 300 responden yang tidak teratur berolahraga dan terkena penyakit hipertensi, sedangkan dua belas orang (21,1%) dari 31 responden yang teratur berolahraga dan terkena penyakit hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,028$ . Hal ini berarti  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012 di Universitas Hasanuddin (Tabel 4). Hasil penelitian menunjukkan konsumsi kopi, terdapat 92 orang (55,8%) dari 165 responden yang mengonsumsi kopi dan terkena penyakit hipertensi, sedangkan sembilan belas orang (11,4%) dari 166 responden yang tidak mengonsumsi kopi dan terkena penyakit hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,000$ . Hal ini berarti  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012 di Universitas Hasanuddin (Tabel 4).

Hasil penelitian menunjukkan konsumsi alkohol, terdapat 100 orang (31,7) dari 300 responden mengonsumsi alkohol satu gelas/hari dan tidak mengonsumsi sama sekali dan terkena penyakit hipertensi, sedangkan sebelas orang (68,8%) dari 16 responden yang mengonsumsi alkohol  $\geq 2$  gelas/hari dan terkena penyakit hipertensi. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012 di Universitas Hasanuddin (Tabel 4). Hasil penelitian menunjukkan stres, terdapat 65 orang (34,4%) dari 300 responden yang dalam keadaan normal atau tidak mengalami stres dan terkena penyakit hipertensi, sedangkan tujuh orang (53,8%) dari tiga belas responden yang dalam keadaan stres berat dan terkena penyakit hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,089$ . Hal ini berarti  $H_0$  ditolak, artinya tidak ada hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012 di Universitas Hasanuddin (Tabel 4).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan bahwa merokok menunjukkan hubungan peningkatan kekakuan pembuluh darah, penghentian merokok merupakan gaya hidup yang penting untuk mencegah penyakit kardiovaskular. Nilai ( $p=0,000$ ) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi. Merokok berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, hal ini sesuai dengan hasil penelitian di Kabupaten Deli Serdang, menyatakan bahwa orang yang merokok memiliki hubungan lebih besar terhadap penyakit hipertensi daripada orang yang tidak merokok. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada masyarakat Nagari Bungo Tanjung Sumatera Barat, dia mendapatkan bahwa perilaku merokok merupakan faktor risiko kejadian hipertensi dengan besar risiko 6,9 kali lebih besar untuk terjadinya hipertensi.<sup>13</sup> Penelitian yang dilakukan Haninda juga menemukan bahwa ada hubungan antara jenis rokok dan jumlah rokok dengan kejadian hipertensi pada pasien di Layanan Kesehatan Cuma-Cuma Ciputat.<sup>14</sup>

Olahraga secara teratur sebanyak tiga kali dalam seminggu dan tiap kalinya 10 menit dapat memaksimalkan tekanan darah. Olahraga seperti berjalan atau bersepeda, memberikan keuntungan terhadap sistem kardiovaskular, dan dapat memperbaiki risiko penyakit kardiovaskular. Olahraga yang banyak dilakukan oleh mahasiswa saat ini yaitu berjalan, lari, bersepeda dan olahraga beregu lainnya seperti futsal, basket dan bulu tangkis. Penelitian ini, seseorang yang tidak teratur berolahraga dan tidak olahraga sama sekali berisiko mengidap hipertensi karena pengaruh dari perilaku gaya hidupnya, hasil penelitian ini yang tidak aktif secara fisik mengidap penyakit hipertensi.

Hipertensi pada penelitian ini banyak ditemukan pada kelompok umur dua puluh tahun, hal ini dikarenakan kelompok umur dua puluh tahun yang terbanyak dalam penelitian ini, kelemahan yang ditemukan pada penelitian ini yakni kesibukan responden sebagian besar adalah berhubungan dengan fisik, sehingga kesadaran setiap mahasiswa untuk melakukan olahraga dengan waktu yang dikhususkan menjadi berkurang. Mahasiswa beranggapan bahwa aktivitas mereka sudah termasuk olahraga, sehingga responden yang tidak beraktivitas fisik atau aktivitas fisiknya tidak ideal lebih banyak dibandingkan yang teratur berolahraga.

Kebiasaan berolahraga pada penelitian ini tidak mencakup pekerjaan yang dilakukan oleh responden, melainkan olahraga yang dilakukan dengan waktu yang khusus, meskipun pekerjaan seperti mengandalkan aktivitas fisik sehari-hari. Olahraga yang dilakukan dengan waktu yang dikhususkan sebanyak 3–4 kali dalam seminggu dan tiap kalinya 20–30 menit, akan memberikan manfaat yang baik terhadap sistem kardiovaskular.

Nilai ( $p=0,028$ ) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi. Kebiasaan olahraga berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, hal ini sesuai dengan hasil Penelitian di poli umum Puskesmas Cimanggis, diperoleh nilai  $p=0,007$  yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi.<sup>12</sup> Penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bangkala Kabupaten Jeneponto yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menyebabkan hipertensi dibandingkan dengan yang sering beraktivitas fisik. Artinya ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi.<sup>15</sup>

Minum kopi berbahaya bagi penderita hipertensi karena kafein bisa menyebabkan tekanan darah meningkat. Konsumsi kopi dalam penelitian ini diukur dengan cara menanyakan kepada responden apakah dia mengonsumsi kopi atau tidak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang minum kopi 1-2 cangkir/hari memiliki ( $p=0,000$ ). Hal ini membuktikan bahwa responden yang memiliki kebiasaan minum kopi 1-2 cangkir/hari meningkatkan hipertensi dibanding responden yang tidak mengonsumsi kopi sama sekali dan tidak memiliki kebiasaan minum kopi. Hal ini sesuai dengan penelitian Klag dkk yang menunjukkan bahwa risiko hipertensi konsumsi kopi 1-2 cangkir/hari lebih tinggi jika dibandingkan dengan tidak mengonsumsi kopi sama sekali.

Hasil penelitian Klag dkk menunjukkan bahwa subjek yang minum kopi 1-2 cangkir per hari memiliki OR tertinggi yaitu 4,12 dan secara statistik signifikan ( $<0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan minum kopi 1-2 cangkir per hari meningkatkan risiko hipertensi sebanyak 4,12 kali lebih tinggi dibanding subjek yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi. Itu artinya bahwa ada hubungan yang bermakna antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Minuman beralkohol adalah semua jenis minuman yang mengandung etanol. Dari hasil penelitian didapatkan responden yang mengonsumsi alkohol golongan A yaitu bir terdapat sebelas responden (68,8%) yang mengalami hipertensi. Uji statistik *chi square* membuktikan bahwa ada hubungan antara jenis alkohol yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi pada laki-laki di lingkup kesehatan Universitas Hasanuddin angkatan 2010-2012 dengan nilai  $p=0,002$ . Golongan alkohol bir merupakan minuman alkohol golongan A yang banyak dikonsumsi mahasiswa laki-laki di lingkup kesehatan Universitas Hasanuddin angkatan 2010-2012.

Hasil wawancara langsung dengan responden, Minuman alkohol terutama bir ini dikenal oleh mahasiswa sebagai salah satu minuman yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Minuman ini merupakan minuman rendah kalori dan bagus untuk otak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang minum alkohol dalam satu bulan terakhir  $\geq 2$  gelas/hari

sebanyak sebelas orang (68,8%). Hal ini membuktikan bahwa responden yang memiliki kebiasaan minum alkohol dalam satu bulan terakhir  $\geq 2$  gelas/hari meningkatkan hipertensi dibanding responden yang mengkonsumsi alkohol satu gelas/hari dan tidak mengkonsumsi sama sekali.

Malonda di Kota Tomohon memperoleh hasil secara statistik responden dengan konsumsi alkohol berisiko 2,8 kali ( $p=0,003$ ) lebih besar terhadap hipertensi dari pada yang tidak mengonsumsi alkohol. Berdasarkan uji statistik *chi square* membuktikan bahwa ada hubungan antara jenis alkohol yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi.<sup>11</sup> Hasil penelitian menunjukkan tanda stres yang terjadi pada mahasiswa di lingkup kesehatan Universitas Hasanuddin angkatan 2010-2012 mencakup berbagai gejala yang sering dialami seperti khawatir diikuti rasa cemas dan takut, sering merasa sulit untuk bersantai, tidak sabar ketika mengalami penundaan seperti kemacetan, mudah tersinggung, dan tidak merasakan kenikmatan jika melakukan sesuatu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di lingkup kesehatan Universitas Hasanuddin angkatan 2011-2012 terdapat 65 orang (34,4%) yang dalam keadaan normal atau tidak mengalami stres dan terkena penyakit hipertensi, sedangkan tujuh orang (53,8%) yang dalam keadaan stres berat dan terkena penyakit hipertensi. Tidak ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kejadian hipertensi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) angkatan 2010-2012 di Universitas Hasanuddin, dapat disimpulkan bahwa prevalensi kejadian hipertensi sebesar 33,5% sebanyak 111 orang. Ada hubungan perilaku merokok, kebiasaan olahraga, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, dengan kejadian hipertensi di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) Universitas Hasanuddin angkatan 2010-2012. Tidak ada hubungan stres dengan kejadian hipertensi di lingkup kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) Universitas Hasanuddin angkatan 2010-2012. Hasil penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya mengontrol gaya hidup seperti perilaku merokok, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, serta memperbanyak kegiatan olahraga. Sehingga diperlukan juga berbagai tindakan pencegahan seperti upaya promosi kesehatan dan penyuluhan/sosialisasi di kalangan mahasiswa mengenai penyakit hipertensi. Penelitian ini juga dapat dilanjutkan dengan menambahkan variabel penelitian, serta dilakukan analisis untuk menunjukkan besarnya risiko dari setiap variabel.

Disarankan kepada mahasiswa untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin agar tekanan darah bisa dikontrol setiap waktu dan dapat mengontrol gaya hidup seperti perilaku merokok, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, stres, dan kebiasaan olahraga. Mahasiswa juga



memerlukan tindakan pencegahan melalui upaya promosi kesehatan dan penyuluhan/sosialisasi mengenai penyakit hipertensi. Peneliti selanjutnya juga dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan variabel penelitian, serta dilakukan analisis untuk menunjukkan besarnya risiko dari setiap variabel.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Apriyanti, M. Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat bagi Penderita Darah. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2013.
2. WHO. Non Communicable Disease In South-East Asia Region. A profile, Regional office for South East Asia. New Delhi : 2011.
3. Armilawaty, et al. Hipertensi dan Faktor Risiko dalam Kajian Epidemiologi Tahun 2007 [Skripsi]. Makassar: Bagian Epidemiologi FKM UNHAS.
4. Riset kesehatan dasar, 2007. Data Prevalensi Hipertensi Menurut Provinsi di Indonesia.
5. Depkes, 2010. Hipertensi penyebab kematian nomor tiga [diakses tanggal 12 oktober 2012]. (Online). <http://depkes.go.id/index.php/berita/press-release/810-hipertensi-penyebab-kematian-nomor-tiga.html>.
6. Farida, Faktor Risiko Hipertensi pada Empat Kabupaten/Kota dengan Prevalensi Hipertensi Tertinggi di Jawa dan Sumatera. 2009.
7. Sugiharto, A. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Grade II pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar) [Tesis]. [http://eprints.undip.ac.id/16523/1/Aris\\_Sugiharto.pdf](http://eprints.undip.ac.id/16523/1/Aris_Sugiharto.pdf); 2007.
8. Dourman, K. Waspada Stroke Usia Muda. Jakarta: Cerdas Sehat; 2013.
9. Klag, M. J, Wang, N. Y, Meony, L. A, Brancati, F. L, Cooper, L. A, Liang, K. Y, et al. Coffee Intake and Risk of Hypertension. Arch Intern Med. 2013; 162 : 657 - 662.
10. Casey, A. & Benson, H. Panduan Harvard Medical School. 2012; 34(3) : 183 – 187.
11. Malonda, N. S. H. Pola Makan dan Konsumsi Alkohol Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia di Kota Tomohon Sulawesi Utara [Tesis]. UGM: Jogjakarta; 2010.
12. Sihombing, M. Hubungan Perilaku Merokok, Konsumsi Makanan/Minuman dan Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Hipertensi Pada Responden Obes Usia Dewasa Di Indonesia. Jurnal Majalah Kedokteran Indonesia. 2010; Vol. 60 Nomor 9.
13. Irza, S. Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Nagari Bungo Tanjung, Sumatera Barat. (Online) <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14464/1/09E02696.pdf>; 2009. Diakses tanggal 05 november 2012.
14. Haninda, Fajar. Hubungan antara Kebiasaan Merokok dan Kejadian Hipertensi di Layanan Kesehatan Cuma-cuma Ciputat. Jurnal Kesmas. 2011; Vol. 22 Nomor 4. Diakses tanggal 05 november 2012.
15. Mannan, H. Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kabupaten Jenepono Tahun 2012. Jurnal MKMI. 2013; Vol. 59 Nomor 12. Diakses tanggal 22 September 2013.

## LAMPIRAN

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum (Jenis Kelamin dan Tahun) di Lingkup Kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) Angkatan 2010-2012 di Universitas Hasanuddin**

Karakteristik & Kategori	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	136	41,1
Perempuan	195	58,9
<b>Semester Responden</b>		
Tahun ke 2 (Semester 4)	134	40,5
Tahun ke 3 (Semester 6)	109	32,9
Tahun ke 4 (Semester 8)	88	26,6
<b>Total</b>	<b>331</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2014

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Hipertensi di Lingkup Kesehatan (FK, FKG, FKM, Farmasi) Angkatan 2010-2012 di Universitas Hasanuddin**

Kategori Hipertensi	n	%
Hipertensi ( $\geq 120$ mmHg dan $> 80$ mmHg)	111	33,5
Normotensi ( $< 120$ mmHg dan $< 80$ mmHg)	220	66,5
<b>Total</b>	<b>331</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2014