

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RISIKO TERJADINYA HIPERTENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA

Ruthkania Anggita Trianaputri¹, Jeanny Rantung²

Universitas Advent Indonesia

ruthkaniaat@gmail.com, jeanny.rantung@gmail.com

Kata Kunci	Abstrak
Hipertensi, mahasiswa keperawatan, <i>junk food</i> , aktivitas fisik, stres	Hipertensi, dikenal sebagai “The Silent Killer,” merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang memberikan kontribusi besar terhadap angka kematian global. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada remaja menunjukkan tren peningkatan, termasuk di kalangan mahasiswa keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi risiko terjadinya hipertensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia, menentukan faktor dominan, serta faktor yang tidak dominan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan 73 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner online dan dianalisis secara deskriptif menggunakan SPSS 27.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor dominan yang mempengaruhi risiko hipertensi adalah tingginya konsumsi junk food (93,2%) dan rendahnya aktivitas fisik (52,1%). Faktor non-dominan meliputi riwayat penyakit tidak menular dalam keluarga (12,3%) dan status obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (31,5%). Selain itu, 27,4% responden mengalami stres, yang meskipun bukan faktor utama, tetap berkontribusi terhadap risiko hipertensi bila dikombinasikan dengan faktor gaya hidup lainnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi gaya hidup sehat, seperti peningkatan aktivitas fisik dan edukasi tentang pola makan seimbang, sangat penting untuk diterapkan pada usia muda. Implikasi penelitian ini mendorong institusi pendidikan untuk mengembangkan program promosi kesehatan berkelanjutan guna mencegah hipertensi sejak dini di kalangan mahasiswa.
Keywords <i>Hipertensi, mahasiswa keperawatan, junk food, aktivitas fisik, stres</i>	Abstract <i>Hypertension, known as "The Silent Killer," is one of the Non-Communicable Diseases (NCDs) that contributes greatly to the global death rate. In Indonesia, the prevalence of hypertension in adolescents shows an increasing trend, including among nursing students. This study aims to identify the factors that affect the risk of hypertension in students of the Faculty of Nursing, Adventist University of Indonesia, determine the dominant factors, as well as the non-dominant factors. This study used a descriptive quantitative approach with 73 respondents selected through purposive sampling techniques. Data were collected using an online questionnaire and analyzed descriptively using SPSS 27.0.</i>

The results showed that the dominant factors affecting the risk of hypertension were high consumption of junk food (93.2%) and low physical activity (52.1%). Non-dominant factors included a family history of non-communicable diseases (12.3%) and obesity status based on Body Mass Index (31.5%). In addition, 27.4% of respondents experienced stress, which although not a major factor, still contributes to the risk of hypertension when combined with other lifestyle factors. The study concludes that healthy lifestyle interventions, such as increased physical activity and education about a balanced diet, are essential to be implemented at a young age. The implications of this research encourage educational institutions to develop sustainable health promotion programs to prevent hypertension early among students.

Corresponding Author : Ruthkania Anggita Trianaputri

E-mail: ruthkaniat@gmail.com



PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan kelompok penyakit yang memiliki dampak serius dan tidak dapat menular, dan memainkan peran penting dalam tingginya angka kematian secara global. Penyakit Tidak Menular tersebut menyumbang sekitar 71% dari total kematian di seluruh dunia. Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit yang tergolong kedalam PTM. Hal tersebut dikarenakan hipertensi merupakan kondisi serius yang meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, dan ginjal (Lolantika, 2021).

Hipertensi sering kali dijuluki sebagai “*The Silent Killer*” karena seringkali tidak menunjukkan gejala, sehingga banyak penderita yang tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi. Akibatnya, mereka baru menyadari kondisi tersebut ketika sudah mengalami penyakit penyulit atau komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi. Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa pada tahun 2023, terdapat peningkatan signifikan dalam pembiayaan untuk penyakit katastrofik yang mencapai total 34,8 Triliun. Di antara berbagai jenis penyakit, pembiayaan untuk penyakit kardiovaskuler, menjadi yang tertinggi dalam program JKN dengan angka mencapai 22,8 Triliun (KEMENKES, 2024).

Menurut informasi dari *World Health Organization* (WHO), diperkirakan sekitar 972 juta orang di seluruh dunia, atau sekitar 26,4% dari populasi global, menderita hipertensi. Angka ini diproyeksikan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Dari total penderita hipertensi tersebut, sekitar 333 juta berada di negara maju, sementara 639 juta lainnya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Lumowa, 2020).

Tingkat kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia, prevalensi hipertensi tahun 2018 tercatat sebesar 34,1%. Namun, menurut WHO sekitar 95% kasus hipertensi tidak diketahui penyebabnya. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis pada penduduk berusia di atas 18 tahun menunjukkan bahwa Provinsi D.I. Yogyakarta menempati peringkat kedua tertinggi di Indonesia. Selain itu, data dari *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa 50%-70% pasien tidak mematuhi pengobatan antihipertensi yang diresepkan. Kurangnya kepatuhan terhadap pengobatan ini dapat menghambat pencapaian kontrol tekanan darah yang optimal, serta dikaitkan dengan peningkatan biaya perawatan, rawat inap, dan risiko komplikasi penyakit jantung (Silvianah & Indrawati, 2024).

Prevalensi hipertensi di Jawa Barat mengalami peningkatan pada tahun 2020, mencapai 39,8%, dibandingkan dengan angka pada tahun 2013 yang tercatat sebesar 34,5% berdasarkan Riskesdas 2013 (Kesehatan, 2023). Selain itu, Provinsi Jawa Barat menempati peringkat kedua dari 35 provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi sebesar 39,6% (Ulissangadah & Sari, 2024).

Data menunjukkan, penderita hipertensi di kawasan Bandung Barat sebanyak 73.240 orang pada tahun 2021, dan sempat berkurang di tahun 2022 dengan jumlah penderita sebanyak 7.303 orang, namun kembali meningkat dengan pesat pada tahun 2023 sebanyak 76.325 orang yang menderita hipertensi (DINKES, 2024).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sabillah, Vanya; Aidha (2023) memaparkan bahwa faktor risiko hipertensi pada remaja dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yakni perubahan pada status nutrisi dan pola hidup. Pola hidup remaja, yang mencakup durasi tidur, tingkat stres, serta tingkat aktivitas fisik, diketahui mempengaruhi variasi tekanan darah. Gaya hidup yang kurang sehat dapat menyebabkan kenaikan berat badan, yang selanjutnya dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Selain itu, status nutrisi, yang meliputi mikronutrien seperti natrium, kalium, dan kalsium, serta ketidakseimbangan dalam konsumsi lemak dan buah-buahan, turut berkontribusi pada tingginya tekanan darah. Di samping faktor-faktor ini, terdapat juga faktor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti jenis kelamin dan riwayat keluarga yang memiliki masalah hipertensi.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Al (2020) menyatakan prevalensi hipertensi pada remaja lebih tinggi dari yang diperkirakan, hal tersebut mengindikasikan perlunya intervensi lebih lanjut. Penelitian lain dilakukan oleh Rahmawati & Kasih (2023) dalam penelitiannya mengatakan bahwa upaya pencegahan telah dilakukan, namun angka kejadian hipertensi pada usia muda masih tetap tinggi, hal tersebut menandakan efektivitas program kesehatan mengenai hipertensi perlu dievaluasi.

Hipertensi dapat muncul sejak usia remaja dan belakangan ini menunjukkan peningkatan prevalensi. Namun, banyak remaja yang tidak menyadari kondisi tersebut, yang kemudian berkontribusi pada terjadinya hipertensi di usia dewasa dan lanjut usia. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada remaja berusia 15 hingga 17 tahun mencapai 8,3%. Analisis terbatas yang dilakukan oleh *Joint National Committee (JNC) VII* tahun 2013 menunjukkan prevalensi nasional sebesar 5,3%, dengan rincian 6,0% pada laki-laki dan 4,7% pada perempuan. Selain itu, prevalensi di daerah pedesaan lebih tinggi dibandingkan daerah perkotaan, yaitu 5,6% berbanding 5,1%. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa prevalensi hipertensi pada remaja di Indonesia lebih tinggi dibandingkan dengan negara lain (Harahap & Eliska, 2023).

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi risiko terjadinya hipertensi pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan Universitas Advent Indonesia. Tujuan khusus penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi risiko kejadian hipertensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia, mengidentifikasi faktor risiko hipertensi yang paling dominan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia dan menentukan faktor risiko hipertensi yang tidak dominan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia. Manfaat penelitian ini yaitu Studi ini berpotensi meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai faktor-faktor risiko hipertensi, sehingga mereka dapat lebih aktif dalam menerapkan pola hidup sehat, untuk mencegah terjadinya hipertensi, dan Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin meneliti topik serupa dengan pendekatan yang lebih luas atau variabel yang lebih spesifik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menjelaskan data dan hasil yang diperoleh. Metode kuantitatif menekankan pada pengamatan dan pengukuran yang bersifat objektif. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik, biasanya melalui populasi atau sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Proses penelitian dimulai dengan merumuskan hipotesis yang dapat diuji, berdasarkan teori atau penelitian yang sudah ada. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat seperti kuesioner atau survei, yang kemudian dianalisis untuk menguji hipotesis dengan metode statistik.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Advent Indonesia, yang terletak di Bandung Barat, Jawa Barat. Universitas Advent Indonesia dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki lingkungan akademik yang mendukung serta akses yang memadai untuk memperoleh data yang relevan dengan topik penelitian.

Waktu pelaksanaan penelitian dimulai sejak proses penentuan judul pada tanggal 21 Februari 2025. Selanjutnya, penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, meliputi penyusunan proposal, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan hasil penelitian. Setiap tahapan dilaksanakan secara sistematis dan terencana sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan guna memastikan kelancaran proses penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Prodi S1 di Universitas Advent Indonesia. Jumlah Populasi mahasiswa-mahasiswi yang tercatat adalah sebanyak 264 orang. Sampel penelitian akan ditentukan sesuai dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, jumlah sampel responden penelitian akan ditentukan dengan rumus *Slovin* dengan fokus penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi risiko hipertensi, yaitu sebanyak 73 sampel.

$$n = \frac{N}{1 + \frac{Ne^2}{264}}$$
$$n = \frac{264}{1 + 264(0.1)^2}$$
$$n = \frac{264}{3,64}$$
$$n = 72,5$$

Jadi, dari hasil $n = 72,5$ dibulatkan menjadi 73.

N = Total populasi keseluruhan

n = Total minimal responden penelitian

e = margin of error 1%

Prosedur Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data akan melalui langkah-langkah berikut:

1. Peneliti dan dosen pembimbing menetapkan judul penelitian.
2. Setelah peneliti melakukan ujian SP, peneliti akan membuat surat pengantar untuk mendapatkan pernyataan layak etik ke KEPK UNAI.
3. Surat pengantar mendapatkan layak etik ke KEPK UNAI.
4. Setelah mendapatkan surat layak etik, peneliti mengajukan permohonan kepada dekan untuk diteruskan ke LPPM.
5. Pelaksanaan pengumpulan data.

Penelitian ini akan menggunakan *Google Form* sebagai media untuk menyampaikan informasi mengenai tujuan penelitian serta untuk meminta persetujuan dari calon responden melalui formulir *informed consent*. Dalam *Google Form* tersebut, peneliti akan menyertakan

penjelasan mengenai latar belakang dan maksud penelitian, prosedur yang akan dijalani responden, serta hak dan kerahasiaan data pribadi mereka.

Pada bagian akhir formulir, akan disediakan kolom persetujuan di mana calon responden dapat memberikan konfirmasi kesediaan mereka dengan memilih opsi seperti "Saya setuju untuk menjadi responden dalam penelitian ini". Dengan demikian, penggunaan *Google Form* mempermudah proses pengumpulan persetujuan secara praktis dan terdokumentasi dengan baik.

6. Setelah itu, peneliti melakukan pengecekan terhadap kuesioner yang sudah diisi
7. Kemudian peneliti menganalisis data yang sudah dikumpulkan.
8. Peneliti melaporkan hasil penelitian serta menyampaikan apresiasi kepada para responden dengan memberikan pulpen.

Pengolahan dan Analisis Data

Rencana pengolahan dan analisis data pada penelitian ini menggunakan *software Statistical Product and Solution (SPSS)* versi 27.0. Berikut adalah ringkasan setiap tahap dalam proses pengolahan data:

a. Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari kuesioner dikumpulkan dan dimasukkan ke dalam tabel yang mencantumkan faktor-faktor risiko hipertensi untuk setiap responden. Data dikelompokkan berdasarkan variabel-variabel yang telah ditentukan, seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan lain-lain. Pengolahan data dilakukan dengan menghitung frekuensi dan persentase untuk setiap faktor risiko, sehingga dapat memberikan gambaran umum tentang distribusi faktor-faktor tersebut di antara responden.

b. Analisis Data

Analisis dilakukan secara deskriptif, dengan menampilkan distribusi data dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase untuk mengetahui faktor-faktor resiko hipertensi pada mahasiswa FIK. Untuk mengetahui faktor yang dominan akan dilihat dari hasil frekuensi dan persentase dengan nilai yang tertinggi, sedangkan faktor yang tidak dominan akan dilihat dari hasil frekuensi dan persentase nilai yang terendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Data

Bagian ini memaparkan secara deskriptif tentang analisis yang terkait pada faktor faktor risiko hipertensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia. Penelitian ini di lakukan di lingkungan universitas Advent Indonesia dan pengumpulan data dilakukan sejak 11 April 2025 sampai dengan 16 April 2025. Penelitian ini melibatkan 73 mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia sebagai responden. Variabel usia (X03) menunjukkan sebaran usia mahasiswa dalam rentang 17 hingga 22 tahun. Mayoritas responden berada pada usia 20 tahun (39,7%), diikuti oleh usia 21 tahun (20,5%) dan 19 tahun (17,8%).

Distribusi setiap karakter responden berjumlah 73 mahasiswa mayoritas responden berada pada usia 20 tahun (39.7%), mencerminkan karakteristik populasi mahasiswa pada masa awal kuliah. berdasarkan usia, aktivitas fisik, konsumsi junk food, riwayat penyakit tidak menular (PTM) dalam keluarga, dan status obesitas berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dapat di gambarkan melalui tabel dibawah ini:

Ruthkania Anggita Trianaputri, Jeanny Rantung

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Risiko Terjadinya Hipertensi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan di Universitas Advent Indonesia

Tabel 1. Distribusi Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	35	47.9
Tidak	38	52.1

Tabel 2. Disribusi Konsumsi Junk Food

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	68	93.2
Tidak	5	6.8

Tabel 3. Distibusi Riwayat PTM Dalam Keluarga

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	9	12.3
Tidak	64	87.7

Tabel 4. Status Obesitas Berdasarkan IMT

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	10	13.7
Normal	40	54.8
Gemuk	15	20.5
Obesitas	8	11.0

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa

Status Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Stres (0)	53	72.6
Mengalami Stres (1)	20	27.4
Total	73	100.0

Berdasarkan pada tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (52.1%) tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin, aktivitas fisik mahasiswa menurun seiring meningkatnya beban akademik. Sebagian besar mahasiswa (93.2%) pola konsumsi makanan cepat saji yang tinggi di kalangan mahasiswa berkaitan erat dengan gaya hidup modern dan aksesibilitas makanan. Sebanyak 12.3% mahasiswa memiliki riwayat keluarga dengan penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi faktor risiko penting terhadap kecenderungan mengalami PTM di masa depan. Sebagian besar responden (54.8%) berada dalam kategori IMT normal. Namun, 31.5% (gabungan kategori gemuk dan obesitas) menunjukkan adanya risiko kelebihan berat badan.

Mahasiswa cenderung mengalami peningkatan IMT karena kurangnya aktivitas fisik dan pola makan tidak sehat. mayoritas responden (72.6%) teridentifikasi tidak mengalami stres, sedangkan 27.4% mahasiswa mengalami stres. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari seperempat mahasiswa berada dalam kondisi psikologis yang dapat meningkatkan risiko kesehatan jangka panjang, seperti hipertensi. mahasiswa usia muda sering menghadapi tekanan dari tugas akademik, ekspektasi keluarga, adaptasi sosial, serta perubahan gaya hidup saat memasuki dunia perkuliahan, tekanan ini dapat memicu stres kronis, yang menjadi faktor pemicu sekunder hipertensi.

Faktor Risiko Dominan dalam Penelitian

Hasil analisis pada penelitian terhadap 73 responden ini menunjukkan bahwa terdapat dua faktor utama yang dominan memengaruhi risiko kesehatan, yaitu tingginya konsumsi junk food dan rendahnya aktivitas fisik.

1. Konsumsi Junk Food Tinggi

Sebanyak 93,2% responden mengaku rutin mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food. Ini menjadikannya sebagai faktor risiko yang paling dominan. Makanan cepat saji dikenal tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan rendah serat serta nutrisi penting. Dalam jangka panjang, pola konsumsi seperti ini meningkatkan risiko obesitas dan penyakit metabolik. Prasetyo, A., & Sari, R. N. (2024). Hubungan Konsumsi Junk Food dan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Metabolisme*.

Dalam penelitian ini, konsumsi junk food dan rendahnya aktivitas fisik merupakan dua faktor risiko yang paling dominan. Konsumsi junk food yang tinggi (93,2%) mencerminkan pola makan yang tidak seimbang di kalangan mahasiswa. Hal ini sesuai dengan temuan dari Priyadini & Puspitasari (2024) yang menyatakan bahwa kombinasi antara konsumsi junk food dan aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan risiko obesitas pada mahasiswa. Dukungan tambahan datang dari Winarto & Werdiharini (2023) dalam Harena, yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko obesitas 2,4 kali lebih besar.

2. Aktivitas Fisik Rendah

Lebih dari setengah responden (52,1%) menyatakan tidak aktif secara fisik, menjadikan ini faktor risiko kedua yang dominan. Gaya hidup sedentari ini menyebabkan penurunan metabolisme basal dan peningkatan risiko kegemukan. Ramadhani, A., et al. (2023). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Metabolik Mahasiswa. *Indonesian Journal of Youth Health*. Studi oleh Suradji et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa. Tambahan dari Wibowo & Sari (2023) dalam *Jurnal Gaya Hidup Sehat* menegaskan bahwa aktivitas fisik minimal tiga kali per minggu berdampak signifikan terhadap penurunan risiko penyakit tidak menular (PTM).

Faktor Risiko Non-Dominan dalam Penelitian

Beberapa faktor memiliki pengaruh yang lebih kecil dalam populasi penelitian ini, dan dikategorikan sebagai faktor non-dominan. Faktor-faktor tersebut adalah riwayat penyakit tidak menular (PTM) dalam keluarga dan sebagian status obesitas berdasarkan IMT.

1. Riwayat PTM dalam Keluarga

Sebanyak 12,3% responden melaporkan memiliki riwayat keluarga dengan PTM seperti diabetes, hipertensi, atau jantung hal ini sesuai dengan yang di sampaikan Hartono, F., & Lestari, I. (2024). Dalam jurnalnya Pengaruh Riwayat Keluarga terhadap Risiko Metabolik Mahasiswa. Dalam *Jurnal Epidemiologi Kesehatan* menyebutkan bahwa mahasiswa dengan riwayat keluarga PTM memiliki kecenderungan hipertensi dan dislipidemia. Studi oleh Fadilah et al. (2023) dalam *Jurnal Gizi Medik* menunjukkan bahwa mahasiswa dengan orang tua penderita hipertensi memiliki tekanan darah sistolik lebih tinggi.

Tambahan, studi oleh Gunawan & Astuti (2024) dalam *Indonesian Journal of Public Health* menggaris bawahi pentingnya skrining kesehatan pada mahasiswa dengan riwayat keluarga PTM sebagai langkah *preventif*. *Journal of Preventive Medicine*. Obesitas Berdasarkan IMT Status gizi berdasarkan IMT menunjukkan bahwa 31,5% mahasiswa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, sedangkan sebagian besar berada di rentang normal memiliki kesamaan dengan yang di teliti Putri, R., & Handayani, M. (2024). Status Gizi Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Nutrition & Youth Studies*.

Menurut Amelia & Pratama (2024) dalam *Jurnal Gizi Kampus*, obesitas pada mahasiswa banyak dipengaruhi oleh konsumsi junk food dan kurangnya olahraga. Penelitian oleh Nursalam et al. (2023) menyebutkan bahwa obesitas di kalangan

mahasiswa berkorelasi kuat dengan gaya hidup modern dan kurangnya edukasi gizi (Jurnal Keperawatan Holistik). Damayanti & Susilowati (2023) dalam Jurnal Kesmas menyatakan bahwa mahasiswa dengan IMT tinggi memiliki risiko lebih besar terhadap sindrom metabolik. Penambahan dari Harahap & Meidiana (2024) dalam *Journal of Health Science and Community* menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami obesitas memiliki kadar kolesterol total lebih tinggi secara signifikan dibandingkan yang ber-IMT normal.

Berdasarkan analisis pada penelitian ini faktor risiko dominan dalam populasi mahasiswa ini adalah tingginya konsumsi junk food dan rendahnya aktivitas fisik, sementara riwayat keluarga PTM dan status IMT merupakan faktor non-dominan.

Di lihat dari analisis di atas frekuensi mahasiswa Mengalami Stres: 20 dari 73 responden (27.4%) dan frekuensi Mahasiswa tidak mengalami Stres: 53 dari 73 responden (72.6%) Meskipun 27.4% tampaknya bukan mayoritas, kita perlu menilai tingkat kontribusi stres terhadap risiko hipertensi berdasarkan literatur serta hubungan dengan variabel lain (IMT, aktivitas fisik, konsumsi junk food, dan riwayat PTM). Kurniawan et al. (2023) menyatakan bahwa stres memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan tekanan darah, tetapi efeknya lebih kuat jika dikombinasikan dengan obesitas atau gaya hidup tidak sehat. Stres tidak termasuk dalam faktor dominan, karena persentasenya lebih rendah dibandingkan variabel risiko lain seperti aktivitas fisik, junk food, dan riwayat PTM keluarga. Namun, stres tetap menjadi faktor risiko signifikan secara klinis, terutama jika dikombinasikan dengan faktor lain, seperti pola makan dan kurang olahraga. Dewi & Ramadhani (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi yang juga mengalami kurang tidur atau konsumsi junk food cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi. Prasetyo et al. (2024) menegaskan bahwa stres bukan faktor dominan tunggal, namun memperkuat efek dari faktor risiko lainnya jika terjadi bersamaan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa keempat faktor yang diteliti—konsumsi junk food, aktivitas fisik, riwayat penyakit tidak menular (PTM) dalam keluarga, dan status indeks massa tubuh (IMT)—memiliki relevansi terhadap peningkatan risiko hipertensi. Konsumsi makanan cepat saji merupakan faktor risiko paling dominan, dengan 93,2% responden mengaku mengonsumsinya secara rutin, diikuti oleh rendahnya aktivitas fisik yang dialami oleh 52,1% mahasiswa. Sementara itu, riwayat PTM dalam keluarga dan kelebihan berat badan atau obesitas berdasarkan IMT meskipun signifikan, ditemukan pada proporsi yang lebih kecil, yakni masing-masing 12,3% dan 31,5%. Faktor stres juga teridentifikasi sebagai determinan non-fisik yang berperan dalam peningkatan risiko hipertensi, berkaitan erat dengan gaya hidup dan kondisi psikososial mahasiswa. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya pendekatan preventif dan promotif melalui edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik, serta penyediaan layanan konseling kesehatan mental bagi mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal dan mencakup variabel psikososial lainnya guna memperkuat pemahaman mengenai determinan hipertensi sejak usia dini.

REFERENCE

- Al, S., et al. (2020). Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia. JPPKMI, 1(186), 2.
- Aldiansa, et al. (2023). Hubungan perilaku pencegahan komplikasi dengan activity daily living dan tekanan darah penderita hipertensi.

<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>, 4(3), 248–253.

Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The relationship between sleep quality and blood pressure in patients with hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18.

<https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>

Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja awal tentang kesehatan reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109–120. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511>

Ariani, N. W. (2021). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMAN 1 Kintaman. In *Institut Teknologi dan Kesehatan Bali* (Vol. 01). Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh peer-group terhadap perkembangan self-esteem remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159.

<https://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/download/49286/20859>

Delvi, E., Savitri, A., Nur, D., Sari, P., & Julianida, I. (2024). Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penerapan terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri di ruang Seruni RSUD Kabupaten Tangerang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 17–21.

DINKES. (2024). Jumlah penderita hipertensi mendapat pelayanan kesehatan. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. <https://katalog.data.go.id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-yang-mendapat-pelayanan-kesehatan-berdasarkan-kabupaten-kota-di-jaw>

Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas perkembangan remaja dengan dukungan keluarga: Studi kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120.

<https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>

Fazhira, G. (2020). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Padang tahun 2020. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang*.

Fitri, D. Y., Puteri, A. D., & Widawati, W. (2023). Asupan protein, serat, natrium, dan hipertensi pada dewasa pertengahan 45-59 tahun di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(3), 199–206. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.199-206>

GAILEA, N. (2023). Analisis faktor-faktor kejadian hipertensi pada remaja di Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan tahun 2023. In *Skripsi Analisis Faktor-Faktor Kejadian Hipertensi pada Remaja di Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan Tahun 2023* (pp. 6–59). Program Studi Keperawatan Jakarta Universitas Nasional.

<http://repository.unas.ac.id/id/eprint/6676%0Ahttp://repository.unas.ac.id/6676/3/BAB%20II.pdf>

Harahap, F. I., & Eliska, E. (2023). Implementasi program Germas dalam upaya pencegahan PTM di wilayah kerja Puskesmas Langsa Lama (Studi Kasus Hipertensi pada Remaja). *Health Information: Jurnal*, 15(1), 940.

<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/download/940/896>

Kartnansih, E., Hidayah, U., & Halili, H. R. (2022). Pola asuh dialogis orang tua terhadap anak remaja dalam penggunaan gadget di Desa Patalan Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 368–375.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/3697/2424>

KEMENKES. (2024). Surat edaran KEMENKES RI Hari Jantung Sedunia 2024.

Kesehatan, D. (2023). Jumlah penderita penyakit hipertensi, diabetes, dan gangguan jiwa di Kota Bandung. Dinas Kesehatan.

Lolantika, V. (2021). Skripsi systematic review: Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada remaja di Indonesia. Universitas Sriwijaya.

Ruthkania Anggita Trianaputri, Jeanny Rantung

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Risiko Terjadinya Hipertensi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan di Universitas Advent Indonesia

- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N., Azzahra Lathifah, Hasraful, & Andina Fadillah. (2024). Evolusi remaja usia 17-19 tahun: Analisis pertumbuhan dan perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 7899–7907.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/download/29960/20315>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Lumowa, G. (2020). Gambaran penderita hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Karangjati Kabupaten Ngawi. In <https://repository.stikes-bhm.ac.id/> (Vol. 4, Issue 1). Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- M.H, A. R. R. (2022). Asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada pasien hipertensi. In *Poltekkes Kemenkes Bengkulu (Issue 8.5.2017)*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi. *Jurnal MKMI*, 14(3), 297–303.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/4181/297-303>
- Mawahda. (2022). Asupan gizi. *KesehatAN*, 4(Sehatan dan Gizi), BAB 1.
- Melliya Sari, G., Eko Kurniawan, V., Puspita, E., & Devi Amalia, S. (2023). Hubungan indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Poli Jantung Rumah Sakit Husada Utama Surabaya. *Prima Wiyata Health*, 4(1), 47–63.
<https://doi.org/10.60050/pwh.v4i1.39>
- Merlina, G. P. (2023). Gambaran faktor risiko penyebab hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Buleleng I Kecamatan Buleleng Kabupaten Buleleng tahun 2023. In *Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2023*. <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/11216/>
- Mulyani, S. (2021). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Padongko dan Puskesmas Palakka Kabupaten Barru tahun 2021. Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.