Hubungan Menopause Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Vierella Oksana Danes*[1], Susilawati[2], Lulut Sasmito[3]
Sarjana Terapan Kebidanan Jember, Poltekkes Kemenkes Malang[1,2,3]
*e-mail: vierellaoksana@gmail.com

ABSTRAK

Kejadian hipertensi cenderung lebih tinggi diderita oleh wanita dibandingkan laki-laki terutama setelah memasuki fase menopause. Hipertensi pada wanita menopause terjadi dikarenakan adanya perubahan struktural dan fungsional dalam sistem kardiovaskular yang diakibatkan oleh penurunan kadar hormon estrogen. Hasil studi pendahuluan dari 20 wanita pralansia, 80% sudah mengalami menopause dan 60% menderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan menopause dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* pada 76 wanita pralansia di Wilayah Kebonsari Jember. Diambil dengan teknik *simple random sampling*. Analisis dengan Uji *Chi-square.* Hasil penelitian didapatkan wanita pralansia sudah menopause (73,7%), belum menopause (26,3%), menderita hipertensi (61,8%), tidak menderita hipertensi (38,2%). Terdapat hubungan antara menopause dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia dengan nilai (p=0,000 < *a* 0,05 dan r=0,458). Dapat disimpulkan menopause dapat menyebabkan terjadinya penurunan produksi hormon estrogen akibat dari penuaan ovarium, penurunan hormon estrogen dapat berpengaruh terhadap hipertensi. Diharapkan perempuan dapat menerapkan pola hidup sehat sejak dini dan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi maupun skrining terkait hipertensi pada perempuan khususnya faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi.

Kata kunci : *Hipertensi; Menopause; Wanita Pralansia*

ABSTRACT

Incidence of hypertension tends to be higher in women than men, especially after entering menopause phase. Hypertension in menopausal women occurs due to structural and functional changes in the cardiovascular system caused by a decrease in estrogen hormone levels. The results a preliminary study of 20 pre-elderly women, 80% had experienced menopause and 60% suffered from hypertension. This study aims to determine the relationship between menopause and the incidence of hypertension in pre-elderly women. This study used an observational analytic design with cross-sectional approach on 76 pre-elderly women in Kebonsari Jember. Taken using simple random sampling technique. Analysis with Chi-square Test. The results of the study found that pre-elderly women were already menopausal (73.7%), not yet menopausal (26.3%), suffering from hypertension (61.8%), not suffering from hypertension (38.2%). There is a relationship between menopause and the incidence of hypertension in pre-elderly women with values (p=0.000 <a 0.05 and r=0.458). It can be concluded that menopause may cause a decrease in the production of the hormone estrogen due to aging of the ovaries, a decrease in the hormone estrogen can affect hypertension. It is hoped that women can adopt a healthy lifestyle from an early age and health workers can provide education and screening regarding hypertension in women, especially factors that influence the incidence of hypertension.

***Keywords* :** *Hypertension; Menopause; Pre-elderly Women*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi pada wanita merupakan kejadian yang memerlukan perhatian serius, dimana prevalensi kejadian hipertensi cenderung lebih tinggi pada wanita dibandingkan laki-laki. Hipetensi merupakan suatu kejadian peningkatan tekanan darah yang ditandai dengan adanya kenaikan tekanan sistole ≥ 140 mmHg dan diastole ≥ 90 mmHg. Kejadian hipertensi dapat menyebabkan terjadinya penyakit akibat kerusakan organ seperti diantaranya stroke, gagal jantung, gagal ginjal, ensfalopati, dan lainnya (Riyadina, 2019). Banyak penelitian menyatakan bahwa faktor hormon, terutama perubahan hormonal selama kehamilan dan menopause, dapat memengaruhi tekanan darah pada wanita. Dampak hipertensi pada

wanita melibatkan risiko komplikasi kesehatan serius, termasuk penyakit jantung dan stroke. Dari gambaran diatas, kejadian hipertensi pada wanita pralansia membutuhkan perhatian khusus terutama selama fase-fase kritis seperti pada fase menopause.

Peningkatan jumlah kejadian hipertensi pada wanita, terutama setelah memasuki fase menopause, menciptakan skala masalah kesehatan yang signifikan. Hal ini terjadi dikarenakan adanya perubahan struktural dan fungsional dalam sistem kardiovaskular yang diakibatkan oleh penurunan kadar hormon estrogen. Berdasarkan dari data WHO tahun 2015, menunjukan sebanyak 1,13 miliar orang didunia menderita hipertensi. Prevelensi hipertensi bervariasi diseluruh wilaya atau Negara dan menyesesuai kelompok pendapatan negara. Diperkirakan 1 dari 5 perempuan didunia menderita hipertensi, jumlah ini lebih besar dibandingkan dengan laki-laki yaitu 1 dari 4 laki-laki (WHO, 2019). Di Indonesia kejadian hipertensi pada tahun 2018 sebesar 36,9% dengan jenis kelamin perempuan dan 31,3% dengan jenis kelamin laki-laki, dimana persentase kejadian hipertensi lebih tinggi dialami oleh perempuan (Riskesdas, 2018). Data di Jawa Timur menunjukkan prevalensi kejadian hipertensi pada tahun 2016 sebesar 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 13,78% dan perempuan sebesar 13,25% (Dinkes Jatim, 2017). Badan Pusat Statistik (2020) mengatakan, presentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 10,48% dengan 52,81% lanisa wanita dan 48,19% lansia laki-laki. Badan Pusat Statistik juga menunjukkan 15,2% juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita Indonesia. Dalam data Profil Kesehatan Kabupaten Jember (2022), Kecamatan Sumbersari menempati posisi pertama dengan jumlah pederita hipertensi tertinggi di Kabupaten Jember yaitu 27.648 penderita dengan 14.157 penderita wanita dan 13.491 penderita laki-laki. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 31 Januari 2023 jumlah wanita pralansia di wilayah Kebonsari Jember sebanyak 93 orang. Studi pendahuluan dilakukan dengan metode pengisian kuisioner pada 20 wanita pralansia. Dari 20 wanita pralansia 80% telah mengalami menopause dan 60% dari 20 wanita pralansia menderita hipertensi, serta didapatkan 69% dari 16 wanita menopause mengalami hipertensi dari hasil pemeriksaan tekanan darah.

Menopause adalah fase penting dalam siklus reproduksi wanita. Menopause atau berhentinya masa mentruasi diartikan sebagai proses peralihan dari masa produktif ke masa nonproduktif yang disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Status menopause ditetukan setelah satu tahun terjadi perdarahan menstruasi spontan yang terakhir. Dengan kata lain, fase menopause merupakan akhir dari proses alami siklus menstruasi yang terjadi karena penurunan hormon estrogen yang dihasilkan ovarium. Salah satu penyakit yang sering muncul pada wanita menopause adalah hipertensi. Hal ini diakibatkan pada wanita menopause terjadi penurunan kadar hormon estrogen. Peningkatan tekanan darah sistolik seiring bertambahnya usia terutama disebabkan oleh peningkatan kekakuan pembuluh darah arteri besar yang dikombinasikan dengan perubahan aterosklerotik pada dinding pembuluh darah. Tekanan darah sistolik meningkat lebih tajam pada wanita lanjut usia dibandingkan laki-laki, dan hal ini mungkin terkait dengan perubahan hormonal selama menopause. Beberapa faktor terkait hormon lainnya memiliki efek tambahan pada peningkatan tekanan darah selama transisi menopause. Penurunan rasio estrogen melemahkan efek vasorelaksan estrogen pada dinding pembuluh darah dan meningkatkan produksi faktor vasokonstriksi seperti endotelin sehingga meningkatkan tekanan darah. Hipertensi pada wanita pralansia memiliki dampak serius terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka. Tingginya tekanan darah dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan kerusakan organ, terutama pada jantung, otak, ginjal, dan mata. Selain dampak fisik, hipertensi juga berpotensi mengurangi kualitas hidup wanita pralansia, membatasi aktivitas sehari-hari mereka. Dari paparan diatas telah menunjukkan bahwa perempuan yang telah mengalami masa menopause memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. (Riyadina, 2019).

Pemerintah Indonesia telah meluncurkan sejumlah program untuk pencegahan, deteksi dini, dan pengelolaan hipertensi. Salah satu program yang dijalankan oleh pemerintah adalah mendirikan posyandu lansia sebagai upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia sesuai dengan isi Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004. Posyandu lansia bertujuan untuk mengelola kondisi kesehatan lansia dan memberikan arahan dalam menjaga serta memantau kesehatan lansia secara mandiri. Hipertensi dapat dicegah melalui pola hidup sehat yaitu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, pembatasan gula, garam, dan lemak. Serta, pola hidup sehat juga dilakukan dengan modifikasi gaya hidup, seperti mengatasi atau menghindari berat badan berlebih, berolahraga secara teratur, serta menghentikan kebiasaan merokok dan minum alkohol. Untuk menghindari komplikasi hipertensi lebih lanjut, dapat dilakukan pengendalian

hipertensi dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah minimal 1 bulan sekali dan mengontrol tekanan darah dengan pengobatan hipertensi yang dapat dipantau melalui posyandu lansia. Harapannya, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai keterkaitan antara menopause dan kejadian hipertensi. Dengan demikian, penelitian ini bisa mendukung upaya meningkatkan pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada wanita.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu seluruh wanita pralansia dengan rentang usia 45-59 tahun yang berjumlah 93 orang di Kebonsari Jember. Dengan teknik pengambilan *probability sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang diambil secara acak dan sederhana tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi. Kriteria inklusi : wanita pralansia dengan rentang usia 45-59 tahun, wanita pralansia yang terdaftar sebagai penduduk Kebonsari Jember, dan wanita pralansia yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi : wanita menopause yang menjalani terapi sulih hormon, wanita pralansia yang menjalani pengobatan hipertensi, wanita pralansia yang terdiagnosis diabetes militus, dan wanita pralansia yang merokok.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan perhitungan rumus slovin yaitu sebanyak 76 orang. Lokasi penelitian ini di Wilayah Kebonsari Jember dan dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Pada tahap pengumpulan data untuk mengetahui status menopause menggunakan kuisioner dan untuk mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital yang telah dipastikan dalam keadaan baik. Penelitian ini telah dinyataan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011 oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang dengan No.DP.04.03/F.XXI.31/0653/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengumpulan data dan analisis pada penelitian yang telah dilakukan mengenai "Hubungan Menopause Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Kebonsari Jember" disajikan data meliputi data umum dan data khusus serta pembahasan dari hasil pengolahan tersebut.

Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Umur	*f*	%
45-50 tahun	28	36,8
51-59 tahun	48	63,2
Total	**76**	**100**

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 51-59 tahun (63,2%).

2. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Pekerjaan	*f*	%
Berkerja	28	36,8
Tidak Berkerja	48	63,2
Total	**76**	**100**

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa hampir setengah responden berkerja (36,8%).

3. Karakteristik responden berdasarkan usia menarche

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Usia Menarche	*f*	%

11-13 tahun	35	46,1
≥14 tahun	41	53,9
Total	**76**	**100**

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan menarche terlambat (53,9%).

4. Karakteristik responden berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan IMT pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Indeks Massa Tubuh (IMT)	*f*	%
Normal	27	35,5
Berat Badan Lebih	21	27,6
Obesitas	28	36,8
Total	**76**	**100**

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa hampir setengah responden mengalami obesitas (36,8%).

5. Karakteristik responden berdasarkan riwayat hipertensi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Riwayat Hipertensi	*f*	%
Ada Riwayat HT	45	59,2
Tidak Ada Riwayat HT	31	40,8
Total	**76**	**100**

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi (59,2%).

Data Khusus

1. Kejadian menopause pada wanita pralansia

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kejadian Menopause Pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Menopause	*f*	%
Sudah Menopause	56	73,7
Belum Menopause	20	26,3
Total	**76**	**100**

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah mengalami menopause (73,7%).

2. Kejadian hipertensi pada wanita pralansia

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Hipertensi	*f*	%
Hipertensi	47	61,8
Tidak Hipertensi	29	38,2
Total	**76**	**100**

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa sebagian besar responden menderita hipertensi (61,8%).

3. Hubungan menopause dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia

Tabel 8 Analisis Hubungan Menopause dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Pralansia di Wilayah Kebonsari Jember

Menopause	Kejadian Hipertensi

	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Jumlah	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Sudah Menopause	43	76,8	13	23,2	56	73,7
Belum Menopause	4	20	16	80	20	26,3
Total	**47**	**61,8**	**29**	**38,2**	**76**	**100**
Hasil uji chi-square nilai p = 0,000 *a* = 0,05 Koefisien Kontingensi = 0,458						

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 8. Diketahui bahwa wanita pralansia yang sudah menopause sebagian besar menderita hipertensi (76,8%), dan sebagian kecil tidak menderita hipertensi (23,2%). Sedangkan wanita pralansia yang belum menopause sebagian kecil menderita hipertensi (20%) dan hampir seluruhnya tidak menderita hipertensi (80%).

Hasil analisis data yang telah dilakukan pada program SPSS dengan uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 < α 0,05 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya terdapat hubungan antara menopause dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia. Hasil kekuatan variabel menggunakan koefisien kontingensi didapatkan hasil hubungan antara variabel yaitu 0,458 artinya terdapat kekuatan hubungan yang sedang antara hubungan menopause dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia di Wilayah Kebonsari Jember.

Pembahasan

1. Kejadian Menopause Pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Menopause merupakan berhentinya siklus menstruasi wanita yang terjadi pada usia 45-50 tahun untuk selamanya. Berhentinya haid (menstruasi) pada wanita diakibatkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat sampai tidak ada lagi folikel, serta dalam 12 bulan terakhir mengalami amenorea. Berhentinya menstruasi didahului oleh siklus haid yang lebih lama dengan pengeluaran darah yang berkurang. Keadaan ini akan terus berlanjut hingga pada masa klimaterium dengan keadaan menopause. Keadaan fisik dan psikis ikut mempengaruhi kapan terjadinya menopause (Dartiwen & Aryanti, 2022).

Peneliti berpendapat bahwa menopause merupakan berhentinya siklus menstruasi pada wanita yang diakibatkan dari keadaan alamiah tubuh. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden sudah mengalami menopause, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor usia responden. Pada saat berusia 51-59 tahun seorang wanita memasuki fase pascamenopause atau fase setelah menopause, saat memasuki usia ini wanita normalnya telah mendapatkan menopause.

Dari hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden mendapatkan menarche terlambat (53,9%). Wanita dengan menarche cepat akan mendapatkan menopause lebih lambat, begitupun sebaliknya wanita dengan menarche terlambat akan mengalami menopause lebih cepat. Hasil penelitian ini juga didapatkan seluruh responden melahirkan anak kurang dari 5. Beberapa penelitian menemukan bahwa semakin banyak jumlah anak seorang wanita, makin lama mengalami menopause. Begitupun sebaliknya, semakin sedikit jumlah kelahiran anak maka akan semakin cepat seorang wanita mendapatkan menopause. Dari hasil penelitian ini juga sebagian besar responden menggunakan kontrasepsi non hormonal (67,1%). Kontrasepsi hormonal mempengaruhi menopause dengan menakan fungsi indung telur sehingga lebih lama mengalami menopause. Begitupun sebaliknya, penggunakan kontrasepsi non hormonal akan lebih cepat mendapatkan menopause. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Erfiani & Farida, 2020 tentang hubungan usia menarche dengan menopause.

Dari penelitian ini juga didapatkan hampir setengahnya responden belum mengalami menopause, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh usia responden. Pada saat memasuki usia 45-50 tahun wanita akan mulai mengalami penuaan indung telur sehingga mengurangi produksi hormon estrogen yang dapat menyababkan munculnya tanda gejala menopause atau disebut dengan fase perimenopause. Hasil penelitian ditemukan hampir setengahnya responden mendapatkan menarche nomal (46,1%). Seseorang yang mengalami menarche normal maka akan mendapatkan menopause diusia normal juga yaitu usia 51 tahun. Pada hasil penelitian juga ditemukan bahwa hampir setengahnnya responden

menggunakan kontrasepsi hormonal (32,9%). Penggunakan kontrasepsi hormonal akan menekan kerja ovarium sehingga akan membuat wanita lebih lama untuk mendapatkan menopause.

2. Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Hipertensi merupakan peningkatan tekana darah pada pembuluh darah arteri, dimana ketika tekanan di arteri menjadi sangat tinggi yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90-99 mmHg (Triyanto, 2023). Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu terdiri dari faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah (InaSh, dalam Riyadina, 2019).

Peneliti berpendapat bahwa kejadian hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang dapat dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah yang lebih tinggi dari normal. Dengan adanya hasil penelitian bahwa sebagian besar wanita pralansia menderita hipertensi, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor risiko hipertensi. Sebagian besar responden memiliki IMT lebih dari normal atau obesitas (64,4%). Kelebihan berat bedan tentu berpengaruh terhadap peningkatan volume darah akibat dari peningkatan insulin yang mengakibatkan resistensi natrium pada ginjal sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi. Hasil penelitian juga didapatkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi junkfood berlebih (77,5%), hal tersebut berpengaruh terhadap peningkatkan kadar natrium yang akan merentensi air dan menyebabkan volume darah meningkat sehingga memicu terjadinya hipertensi.

Dari hasil penelitian didapatkan hampir seluruh responden memiliki kebiasaan konsumsi gorengan berlebih (88,2%). Kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi kalori seperti gorengan dapat menimbulkan plak didalam pembuluh darah sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah yang pada akhirnya dapat menimbulkan hipertensi. Selain itu, hampir seluruh responden memiliki kebiasaan aktivitas fisik atau olahraga yang kurang (97,4%), hal tersebut dapat terjadi dikarenakan olahraga dapat membantu mengurangi kekakuan pembuluh darah, saat seseorang kurang berolahraga dapat mengakibatkan otot jantung menjadi kaku dan berkerja lebih keras pada saat memompa darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki riwayat keturunan hipertensi dalam keluarga (59,2%). Faktor genetik berkontribusi terhadap hipertensi dimana saat kedua orang tua menderita hipertensi, maka sekitar 45% akan diturunkan ke anak-anaknya dan jika salah satu orang tuaanya menderita hipertensi, maka sekitar 30% akan diturunkan kepada anak-anakanya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rahmadhani, 2021 tenyang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi.

Dari penelitian ini juga didapatkan hampir setengahnya responden tidak menderita hipertensi, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh pola hidup sehat. Hasil penelitian didapatkan hampir setengah responden memiliki IMT normal (35,5%), hal tersebut berpengaruh terhadap volume darah. Wanita dengan IMT normal tidak akan mengalami resistensi indulin atau hiperinsulin sehingga tidak terjadi penambahan volume darah dan terhindar dari hipertensi. Hasil penelitian juga didapatkan sebagian kecil responden tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi junkfood (22,4%), hal tersebut tentu perpengaruh terhadap batasan konsumsi natrium dalam tubuh sehingga tidak terjadi penambahan volume darah sehingga terhindar dari hipertensi. Kemudian sebagian kecil responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi gorengan kurang dari 2 kali dalam seminggu (11,8%), hal tersebut berhubungan dengan pembatasan kalori dalam tubuh yaitu pada wanita dewasa 1.600-2.400 kkal/hari. Saat kebutuhan kalori cukup maka tubuh tidak akan menyimpan dalam bentuk lemak atau kolesterol sehingga terhindar dari penyempitan pembuluh darah dan hipertensi. Selain itu, hampir setengah responden tidak memiliki riwayat keturunan hipertensi dalam keluarga (40,8%), hal tersebut berpengaruh dalam menghindari penyakit hipertensi yang dapat diturunkan dari keluarga atau orangtua.

3. Hubungan Menopause Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember

Berdasarkan pada tabel 8, menunjukkan bahwa wanita pralansia yang sudah menopause hampir seluruhnya menderita hipertensi (76,8%), dan sebagian kecil tidak menderita hipertensi (23,2%). Sedangkan wanita pralansia yang belum menopause sebagian kecil menderita hipertensi (20%), dan hampir seluruhnya tidak menderita hipertensi (80%). Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai = 0,000 <

α 0,05 yang berarti H0 ditolak. Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara menopause dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia di Wilayah Kebonsari Jember. Hasil koefisien kontingensi antar variabel yaitu 0,458.

Hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan darah diatas batas normal. Patofisiologi hipertensi pada wanita diawali dengan perubahan rasio hormon estrogen pada masa menopause. Sebelum mengalami menopause, wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskuler karena dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lopoprotein* (HDL). Kolesterol HDL yang tinggi dapat mencegah terjadinya proses ateroklerosis. Pada masa premenopause wanita mulai kehilangan hormon estrogen yang melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Keadaan ini terus berlanjut dimana hormon estrogen semakin berkurang kuantitinya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang biasanya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun (Anggaraini, dalam Manurung, 2021).

Peneliti berpendapat bahwa status menopause dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada wanita pralansia. Wanita pralansia yang sudah menopause hampir seluruhnya menderita hipertensi, hal tersebut disebabkan oleh penurunan produksi hormon estrogen akibat dari penuaan indung telur yang menyebabkan penurunan produksi *High Density Lopoprotein* (HDL). Kolesterol HDL yang kurang tidak dapat lagi mencegah terjadinya proses ateroklerosis. Selain itu, penurunan estrogen dapat meningkatkan subtrat renin dalam darah yang kemudian terjadi aktifasi renin sehingga menjadi angiotensi I kemudian bertemu *Angiotensin Conferting Enzim (ACE)* menjadi angiotensin II. Angiotensin II dapat mensekresi ADH yang mereabsorbsi H2O yang menyebabkan terjadinya peningkatan volume darah dan menyebabkan vasokontriksi pembuluh darah sehingga mempengaruhi resistensi vaskular ginjal dan menyebabkan terjadinya hipertensi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Fenti Nurul, 2019 tentang hubungan anatara menopause dengan kejadian hipertensi.

Sebagian kecil wanita pralansia yang sudah menopause tidak menderita hipertensi, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh pola hidup sehat yaitu memiliki IMT normal sehingga terhindar dari penambahan volumen darah akibat resistensi insulin, tidak memiliki kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori sehingga terhindar dari penyempitan pembuluh darah, tidak memiliki kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak, garam dan gula sehingga terhindar dari penambahan volumen darah akibat dari resistensi natrium, melakukan aktivitas fisik dengan rutin sehingga terhindar dari penyempitan pembuluh darah serta tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sehingga wanita pralansia yang sudah menopause dapat terhindar dari hipertensi.

Pada penelitian ini juga didapatkan wanita pralansia yang belum mengalami menopause sebagian kecil menderita hipertensi, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor risiko hipertensi lainnya seperti memiliki IMT lebih dari normal atau obesitas sehingga dapat menyebabkan peningkatan volume darah, memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi kalori sehingga dapat menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah, memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi lemak, garam dan gula sehingga penyebabkan peningkatan volumen darah, dan kurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan kekakuan pembuluh darah serta memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi pada wanita pralansia yang belum mengalami menopause.

Pada penelitian ini juga didapatkan wanita pralansia yang belum mengalami menopause sebagian besar tidak menderita hipertensi, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh hormon estrogen. Pada saat wanita pralansia belum mengalami menopause, wanita dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar kolesterol HDL yang dapat membersihkan kelebihkan kolesterol yang berbahaya di dalam darah, sehingga kadar kolesterol HDL yang tinggi dapat mencegah terjadinya proses ateroklerosis atau penyempitan pembuluh darah. Akibatnya wanita pralansia yang belum mengalami menopause akan terlindung dari hipertensi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu, sebagian besar wanita pralansia sudah mengalami menopause dan menderita hipertensi, serta terdapat hubungan antara menopause dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia di Wilayah Kebonsari Jember dengan keeratann hubungan lemah.

Adapun saran untuk peneliti selanjtnya diharapkan memasukkan variabel perancu dalam menganalisis faktor faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi. Saran untuk tenaga kesehatan diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk memberikan edukasi maupun skrining kesehatan terkait hipertensi. Saran untuk masyarakat khususnya wanita diharapkan memiliki kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, sebagai skrining penyakit hipertensi sehingga terhindar dari komplikasi penyakit hipertensi yang lebih buruk.

DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, N. W. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bali: Yayasan Kita Menulis.

Akbar, F. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku. Polewali Mandar: *Akademi Keperawatan*, *5*(2).

Aspiani, R. Y. (2021). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jilid I. Jakarta: Trans Info Media.

Badan Pusat Statistika. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia* (D. Susilo, R. Sinang, Y. Rachmawati, & B. Santoso (eds.)). Jakarta: Badan Pusat Statistika.

Dartiwen, & Aryanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause* (W. N. Cahyo (ed.)). Yogyakarta: Deepublish.

Dinkes. (2018). Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2017. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*, 100. https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL KESEHATAN JATIM 2022.pdf

Dinkes. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember 2022*. Jember: *Dinas Kesehatan Kabupaten Jember*.

Fauzi, A. (2022). Metodologi Penelitian. In *Suparyanto dan Rosad.* Banyumas: Pena Persada.

Badan Pusat Statistika (2022). *Kecamatan Sumbersari Dalam Angka 2022* (S. P. Putranto, D. A. Rahayuningtyas, A. Hertriesa, A. Qornelica, D. S. Asih, H. Chotimah, I. Darmawan, B. A. Prasetyo, & O. T. Cahya (eds.)). Jember: Badan Pusat Statistika Kabupaten Jember. https://jemberkab.bps.go.id/publication/2023/09/26/be8ccbd945d43d4dd90f8301/kecamatan-sumbersari-dalam-angka-2023.html

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI, Vol.53(9)

Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Mardia (ed.); Edisi Revi). Surabaya: Yayasan Kita Menulis. https://online.fliphtml5.com/xilvm/jrgb/

Manurung, N. (2021). *Keperawatan Medikal Bedah* (A. Maftuhin (ed.); Jilid 2). Jakarta: Trans Info Media.

Masriadi, H. (2021). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular* (T. Ismail (ed.)). Jakarta: Trans Info Media.

Ratnawati, E. (2021). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.

Riyadina, W. (2019). *Hipertensi pada Wanita Menopause*. Yogyakarta: LIPI Press.

Sari, R. D. P., & Prabowo, A. Y. (2019). *Menopause Pada Wanita*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Triyanto, E. (2023). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.