

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASA MENOPAUSE DENGAN MENGGUNAKAN STUDI LITERATUR

### *“Factors Affecting the Incidence of Hypertension in Menopause Using Literature Studies”*

Gregorius Katanna<sup>a</sup>, Wiwik Agustina<sup>b</sup>, Afrihal Afiiif<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

<sup>b</sup>Dosen Ilmu Keperawatan STIKes Maharani Malang

<sup>c</sup>Dosen Ilmu Keperawatan STIKes Maharani Malang

#### ABSTRACT

**Introduction :** *Non Communicable Diseases (NCD) has become a health problem community both globally, nationally, regionally and even locally. World Health Organization (WHO) in 2015 reported that NCD killed 40 million people every year or equivalent of 70% of deaths worldwide. One of disease classified as non communicable which is dangerous namely hypertension. Hypertension is an important factor as a trigger for Non Communicable Diseases (NCD) such as heart disease, stroke, and others which is currently the number one cause of death scourge in the world. Menopause is one of the triggers for hypertension. Method :* *This study aims to analyze the factors that affected the incidence of hypertension in menopause. The study uses 4 databases namely E-resources, EBSCO, DOAJ, and Google Scholar using criteria inclusion and exclusion. Data analysis used descriptive method by summarizing research journals. There are 13 journals used. Results :* *From 13 articles, it was found several factors that cause hypertension in menopause such as age, physical activity, food / beverage intake, stress, and obesity. Conclusion :* *At menopause, there is a decrease in estrogen secretion resulting in constriction of blood vessels (vasoconstriction) which can cause blood pressure to rise. Henceforth, it is hoped that the community, especially families and respondents, will be able to know more about their health conditions, especially blood pressure so that they can check more frequently and also be able to maintain their lifestyle.*

**Keywords:** *Hypertension and Menopause*

#### ABSTRAK

**Latar belakang :** Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi masalah kesehatan masyarakat baik secara global, nasional, regional bahkan lokal. *World Health Organization (WHO)* tahun 2015 melaporkan bahwa PTM membunuh 40 juta orang setiap tahunnya atau setara dengan 70% kematian di seluruh dunia. Salah satu penyakit tergolong tidak menular yang berbahaya yaitu hipertensi. Hipertensi adalah salah satu faktor penting sebagai pemicu penyakit tidak menular (*Non Communicable Disease = NCD*) seperti penyakit jantung, stroke, dan lain-lain yang saat ini menjadi momok penyebab kematian nomor satu di dunia. Menopause menjadi salah satu faktor pencetus hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada masa menopause. **Metode :** Studi ini menggunakan 4 database yaitu *E-resources* perpustakaan nasional, EBSCO, DOAJ dan *Google Scholar* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan metode deskriptif dengan melakukan ringkasan terhadap jurnal penelitian. **Hasil :** Dari 13 artikel, ditemukan beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi pada menopause seperti usia, aktivitas fisik, asupan makanan/minuman, tress, dan obesitas. **Kesimpulan :** Pada menopause, terjadi penurunan dari sekresi estrogen mengakibatkan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Untuk selanjutnya diharapkan masyarakat terutama keluarga dan responden dapat lebih mengetahui kondisi kesehatannya terutama tekanan darah sehingga lebih sering untuk periksa dan juga bisa menjaga pola hidup.

**Kata Kunci :** Hipertensi dan Menopause.

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi masalah kesehatan masyarakat baik secara global, nasional, regional bahkan lokal. *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 melaporkan bahwa PTM membunuh 40 juta orang setiap tahunnya atau setara dengan 70% kematian di seluruh dunia. Penyakit kardiovaskular menjadi penyebab terbanyak kematian akibat PTM atau 17,7 juta orang setiap tahun, diikuti oleh kanker sebesar 8,8 juta, penyakit pernapasan sebesar 3,9 juta, dan diabetes sebesar 1,6 juta (WHO, 2017). Salah satu penyakit tergolong tidak menular yang berbahaya yaitu hipertensi.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global berakibat peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan termasuk di Indonesia. Hipertensi merupakan faktor risiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer (InaSH, 2019). Hipertensi adalah salah satu faktor penting sebagai pemicu penyakit tidak menular (*Non Communicable Disease* = NCD) seperti penyakit jantung, stroke, dan lain-lain yang saat ini menjadi momok penyebab kematian nomer satu di dunia (Kemenkes RI, 2015). Beberapa mekanisme yang mungkin berkontribusi untuk terjadinya hipertensi ini telah diidentifikasi, namun belum satupun teori yang tegas menyatakan patogenesis hipertensi primer  
*Gregorius Katanna, dkk., Faktor-faktor yang memengaruhi ....*

tersebut. Hipertensi sering turun temurun dalam suatu keluarga, hal ini setidaknya menunjukkan bahwa faktor genetik memegang peranan penting pada patogenesis hipertensi primer.

Secara global WHO memperkirakan penyakit tidak menular (PTM) ini menyebabkan sekitar 60% kematian dan 43% kesakitan di seluruh dunia. Perubahan pola struktur masyarakat dari agraris ke industri dan perubahan gaya hidup, sosial, dan ekonomi masyarakat diduga sebagai suatu hal yang melatarbelakangi meningkatnya prevalensi penyakit hipertensi. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hamper 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Tenggara. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Tenggara menderita hipertensi (WHO, 2015).

Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian. Dari hasil Riskesdas pada tahun 2019 menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi hipertensi 34,1% terdiri dari perempuan 35,9% dan laki-laki 32,3%. Dari prevalensi perempuan tersebut sekitar 45,3% terjadi pada wanita pada usia 40-55 tahun dan sisanya terjadi pada umur 18-

45 tahun. Lebih tingginya prevalensi hipertensi perempuan dibandingkan laki-laki akan terus meningkat sejalan penambahan populasi wanita lanjut usia. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar

Provinsi Jawa Timur tahun 2016 terdapat sebanyak 36,8% dan hipertensi mengalami penambahan sebesar 185.857 (4,4%). Menurut data dari Riskesdas Jawa Timur menyebutkan, total penderita hipertensi di Jawa Timur pada tahun 2018 sebanyak 935.736 (32,4%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kasus hipertensi pada 2 tahun terakhir.

Menopause dikaitkan dengan peningkatan risiko *cardiovascular disease* dan tekanan darah tinggi jika dibandingkan dengan periode perimenopause. Bagi wanita yang sudah memasuki usia menopause diharapkan dapat menyadari pentingnya kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat dan tetap melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin. Pada menopause terjadi defisiensi estrogen yang mungkin menjadi kontributor untuk tekanan darah tinggi pada wanita menopause sebesar 65 % sedangkan 35 % dapat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan faktor lainnya, oleh karena itu modifikasi gaya hidup seperti asupan makanan, dan aktivitas sehari-hari dapat berperan penting dalam tekanan darah dan pengurangan risiko kardiovaskular (Yulistiana *et al.*, 2017). Pada wanita menopause, tekanan darah mulai meningkat saat memasuki umur 40-45 tahun. Pada rentang umur tersebut, terjadi fase pre menopause. Pada masa ini, hormon estrogen mengalami penurunan sehingga mempengaruhi fungsi kerja tubuh, salah

satunya adalah sistem peredaran darah. Fungsi estrogen adalah sebagai vasodilator pembuluh darah, apabila terjadi penurunan dari sekresi estrogen akan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (Ahmad & Oparil, 2017) Dari penelitian yang dilakukan oleh Fenti Nurul Khafifah (2019), ditemukan hasil bahwa dari 89 responden dengan umur  $\geq 40$  terdapat 35 responden yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Umamah F. & Lestari A. (2016) juga menunjukkan bahwa dari 52 sampel dengan rentang umur 40-45 tahun, sebanyak 40 responden (70%) mengalami hipertensi.

Menopause tentu bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi munculnya penyakit kardiovaskular atau hipertensi, faktor gaya hidup, medis, dan genetik juga sangat berperan dalam insidensi penyakit kardiovaskuler pada wanita (Yulistiana *et al.*, 2017). Faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin tinggi risiko terjadinya hipertensi. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan

yang dibebankan pada arteri (Yulistiana *et al*, 2017).

Usia dan genetik menjadi faktor risiko yang tidak dapat dikontrol pada kejadian hipertensi. Adapun faktor risiko terjadinya tekanan darah tinggi yang dapat dikontrol yaitu pola makan dan gaya hidup. Wanita yang memasuki masa menopause sangat rentan terhadap timbulnya penyakit degeneratif (seperti jantung, hipertensi dan osteoporosis). Hal ini dikarenakan pada usia menopause hormone yang berperan penting dalam pembentukan tubuh wanita dan mempersiapkan fungsi wanita (seperti untuk hamil dan melahirkan) sudah berhenti berfungsi, sehingga pada usia menopause sering mengalami perasaan berdebar-debar, sulit tidur (insomnia), berkeringat dingin waktu malam dan emosi yang labil. Berhentinya fungsi hormone tersebut dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang berakibat meningkatnya tekanan darah (Sase, 2013).

Dalam upaya menurunkan prevalensi dan insiden penyakit kardiovaskular akibat hipertensi dibutuhkan tekad kuat dan komitmen bersama secara berkesinambungan dari semua pihak terkait seperti tenaga kesehatan, pemangku kebijakan dan juga peran serta masyarakat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Dinoyo kota Malang, didapatkan data pasien hipertensi khususnya wanita dalam kurun waktu 3 bulan terakhir (Oktober-Desember 2019) sebanyak 155

kasus yang terdiri dari kasus baru (41 kasus), kasus lama (5 kasus) dan kunjungan kasus lama (109 kasus) dengan rentang usia pasien 45-54 tahun. Dari hasil observasi pada 6 orang pasien didapatkan hasil bahwa 4 diantaranya mempunyai tekanan darah yang tergolong hipertensi derajat 1 dan 2 pasien lainnya tergolong prehipertensi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Masa Menopause”. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada masa menopause

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah kajian literatur (studi literatur )

### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini dari jurnal nasional dan internasional yang didapatkan populasi dengan jumlah 13 jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan permasalahan peneliti yaitu ”faktor yang mempengaruhi hipertensi ”. dengan pencarian jurnal nasional dan internasional menggunakan web jurnal seperti Google Scholar, PUBMED maupun DOAJ. Dari pencarian, didapatkan populasi jurnal sekitar 220 jurnal yang sesuai dengan kata kunci yaitu

kejadian hipertensi dan menopause. Dari hasil pencarian yang didapat, peneliti memperkecil jumlahnya dengan mengelompokkan sesuai tahun terbit dan di dapatkan 80 jurnal. Selanjutnya, dilakukan tahap seleksi judul serta abstrak sehingga didapatkan 13 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusif.

### Sampel

Sampel dalam peneliti ini adalah jurnal yang digunakan 5 tahun terakhir. Setelah itu dilakukan penyimpulan dari jurnal-jurnal dan buku yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi. Dan peneliti mendapat sampel 13 jurnal baik nasional maupun internasional yang dikelompokkan dalam 5 faktor yang mempengaruhi hipertensi

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan adalah yang berasal dari jurnal, artikel, dan literatur yang berisi tentang faktor yang mempengaruhi hipertensi.

### HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan berdasarkan studi literatur pada jurnal baik internasional maupun nasional dengan menggunakan populasi yang dalam penelitian yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi dengan menggunakan teknik sampling yaitu insiden sampling dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada masa menopause dengan menggunakan studi literatur dengan menggunakan jurnal 5 tahun terakhir.

Kategori	N	%
Tahun Publikasi		
2015	2	15
2016	1	8
2017	2	15
2018	1	8
2019	6	46
2020	1	8
Total	13	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar jurnal yang digunakan publikasi tahun 2019 sebanyak 6 jurnal (46%).

Dari hasil analisis jurnal, didapatkan hasil sebagai berikut:

No	Author	Hasil Penelitian
1.	Estin Gita Maringga (2020)  Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kabupaten Kediri	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (64,8%) responden mengalami menopause pada usia < 45 tahun dan sebagian besar (85,9%) memiliki paritas multipara
2.	Pratiwi Harnanda (2019)  Hubungan IMT (Indeks Massa Tubuh) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Surabaya	Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara IMT dengan peningkatan tekanan darah pada wanita menopause
3.	Eko Sari Ajiningtyas (2018)  Hubungan Antara Asupan Makanan, Stres, Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Usia Menopause Di Puskesmas Pangkalan Lada	Dari hasil penelitian diketahui bahwa angka kejadian hipertensi untuk kategori prehipertensi yaitu berjumlah 15 responden (30%) dan untuk kategori hipertensi sejumlah 35 responden (70%).
4.	Farida Umamah (2016)  Hubungan Pre-Menopause Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Di Rt 11 Rw 05 Kelurahan Banjarnendo Sidoarjo	Hasil penelitian diketahui dari 52 responden didapatkan 12 responden belum mengalami pre-menopause dengan kejadian tidak hipertensi hampir seluruh (83,3%). Sedangkan 40 responden yang mengalami pre-menopause sebagian besar (70,0%) mengalami kejadian hipertensi.
5	Septia Tri Wulandari (2019)  Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause	Berdasarkan hasil penelitian Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam kebugaran lansia yaitu 131,66 mmHg dan setelah senam 124,66 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 88,66 mmHg dan setelah senam 81.66 mmHg. Hasil uji wilcoxon $p= 0,000$ dapat disimpulkan senam kebugaran lansia berpengaruh terhadap tekanan darah pada masa menopause.
6.	Riza Tsalatsatul Mufida (2019)  Efektivitas Pemberian Jus Buah Naga Merah ( <i>Hylosereus Polyrhizzus</i> ) terhadap Penderita Hipertensi pada Menopause di Posyandu Banjaran Wilayah Kerja Puskesmas Wilayah Utara Kota Kediri	Dari hasil penelitian didapatkan bahwa nilai p-value sebesar 0,002 atau $p\text{-value} < \alpha$ ( $0,000 < \alpha$ ( $0,000 < 0,005$ ), artinya $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima yang berarti pemberian jus buah naga merah ( <i>hylocereus polyrhizzus</i> ) efektif menurunkan hipertensi pada menopause di Posyandu Banjaran Wilayah Kerja Puskesmas Wilayah Utara Kota Kediri.
7.	Fenti Nurul Khafifah (2019)  Hubungan Menopause dan Aktivitas Fisik terhadap hipertensi pada wanita peserta posyandiu lansia di kecamatan kartasura	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara menopause dengan hipertensi ( $p=0,008$ ) dan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi ( $p=0,016$ ).
8	Renu Tyagi <i>et all</i> (2015)  <i>Bio-Social Predictors of Hypertension Among Premenopausal and Postmenopausal Women</i>  Prediktor Bio-Sosial Hipertensi pada Wanita	Hasil penelitian menunjukkan Wanita pascamenopause dan premenopause melaporkan perbedaan tekanan darah yang signifikan (130,8 mmHg dan SBP 119,1 mmHg; $p < 0,001$ ). Demikian pula, perbedaan signifikan ( $p < 0,001$ ) nilai rata-rata DBP antara wanita pascamenopause (87,1 mmHg) dan wanita premenopause (80,2 mmHg) ditemukan

	Premenopause dan Postmenopause	
9.	Titi Indriyati <i>et al</i> (2019)  <i>Obesity and Hypertension in Postmenopausal Women</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa obesitas ada wanita pasca menopause dapat meningkatkan tekanan darah sehingga perilaku menjadi antisipasi dini dengan meningkatkan perilaku hidup sehat.
10.	Ljiljana Trtica Majnaric <i>et all</i> (2019)  <i>The Effect Of Hypertension Duration And The Age Of Onset On Cv Risk Faktors Expression In Perimenopausal Women</i>	Proporsi wanita dengan MS meningkat sejajar dengan durasi hipertensi ( $p=0,025$ ). Di antara faktor risiko CV yang diperiksa, peningkatan signifikan dalam perbandingan dengan durasi hipertensi ditemukan pada indeks massa tubuh ( $p=0,007$ ) dan trigliserida ( $p=0,07$ )
11.	Fera Yulistina <i>et all</i> (2017)  Korelasi Asupan Makanan, Stres, dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi pada Usia Menopause	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik, stres, asupan lemak, asupan natrium ( $p<0,05$ ) terhadap hipertensi pada usia menopause. Hasil regresi logistik menunjukkan asupan natrium memiliki tingkat risiko lebih tinggi terhadap hipertensi ( $p=0,021$ ).
12	Ria Muji Rahayu (2017)  Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause dengan Hipertensi di Posyandu Kantil	Berdasarkan hasil penelitian bahwa perbedaan mean tekanan darah (systole) sebelum dan sesudah minum jus tomat pada wanita menopause dengan hipertensi di Posyandu Kantil Kelurahan Pojok Kecamatan Mojojoto Kota Kediri tahun 2015 dengan penurunan sebesar 6,00 mmHg. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji statistik Wilcoxon diketahui bahwa besarnya nilai signifikan 0,072 dengan $\alpha = 0,05$ .
13	Hanifah Ardiani <i>et al</i> (2015)  <i>Risk Faktors of Hypertension in Menopausal Women in Rejomulyo, Madiun</i>	Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara obesitas ( $p=0,023$ ;CI: 1,4-116,8), obesitas abdominal ( $p=0,002$ ;CI: 1,8-24,9), riwayat keluarga dengan hipertensi ( $p=0,018$ ;CI: 1,2-7,1), usia lanjut ( $p=0,028$ ;CI:1,2-12,9), tingkat stres yang tinggi ( $p = 0,001$ ;CI: 2,9-19,4), dan konsumsi natrium yang tinggi ( $p=0,001$ CI: 2,4-15,2). Analisis multivariat menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi adalah obesitas abdominal (POR adj=9,2;CI: 1,7-50,9), usia tua atau >65 tahun (POR adj=8,6;CI: 1,6-45,1), tingkat stres tinggi (POR adj=8,6;CI: 2,6-28,3) dan konsumsi natrium yang tinggi (POR adj=6,4;CI: 1,9-20,5). Studi ini menemukan bahwa faktor risiko hipertensi adalah obesitas abdominal, usia tua (>65 tahun),tingkat stres yang tinggi, dan konsumsi natrium yang tinggi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil analisa literatur peneliti menggunakan 13 jurnal yang berkaitan dengan topik penelitian. Dari 13 artikel yang direview, 2 diantaranya membahas tentang tekanan darah terhadap menopause sedangkan 11 lainnya membahas tentang faktor yg mempengaruhi hipertensi pada menopause dengan pembagian dari segi aktivitas fisik, asupan makanan, asupan minuman/ jus kesehatan, usia, IMT/bb/obesitas dan stress.

Dari 11 artikel yang direview, sebanyak 8 peneliti menyatakan faktor aktivitas fisik, asupan makanan, asupan minuman/ jus kesehatan, usia, IMT/bb/obesitas dan stress mempengaruhi tekanan darah pada wanita menopause. Sementara 3 diantaranya meneliti tentang efektivitas penggunaan bahan makanan untuk penurunan tekanan darah. Seperti pada penelitian Eko Sari Ajiningtyas (2018), dengan judul “Hubungan Antara Asupan Makanan, Stress, Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Usia Menopause” yang menyatakan bahwa ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Dan juga pada penelitian Risa Tsalatsatul Mufida (2019) dengan judul “Efektivitas Pemberian Jus Buah Naga Merah (Hylosereus Polyrhizus) Terhadap Penderita Hipertensi Pada Menopause” menyatakan pemberian jus buah naga merah efektif menurunkan tekanan darah tinggi pada

menopause. Serta penelitian Septia Tri Wulandari (2019) dengan judul “Senam Kebugaran Lansia Mempengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause” yang juga menyatakan bahwa senam kebugaran lansia berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu sebelum senam tekanan darah sistolik 131,66 mmHg diastolik 88,66 mmHg dan setelah senam kebugaran tekanan darah sistolik menjadi 124,66 mmHg diastolik 81,66 mmHg.

Sementara 2 artikel membahas tentang pengaruh menopause terhadap kejadian hipertensi menyatakan ada pengaruh antara menopause dan hipertensi. Namun menopause bukan sebagai penyebab utama dari hipertensi tetapi pada masa menopause muncul gejala seperti BB, aktivitas fisik dan lainnya sebagai pencetus utama hipertensi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Usia merupakan variabel yang menjadi faktor risiko kejadian hipertensi pada masa menopause
2. Aktivitas fisik merupakan variabel yang bukan menjadi faktor risiko kejadian hipertensi pada masa menopause

3. Asupan makanan/minuman merupakan variabel yang menjadi faktor risiko kejadian hipertensi pada masa menopause
4. Stress merupakan variabel yang menjadi faktor risiko kejadian hipertensi pada masa menopause
5. Obesitas merupakan variabel yang menjadi faktor risiko kejadian hipertensi pada masa menopause

#### SARAN

1. Bagi keluarga  
Dengan adanya penelitian ini, keluarga diharapkan lebih waspada terhadap pola hidup anggota keluarganya dan juga dalam memilih pola hidup yang sehat bagi keluarga.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi agar hasil penelitian dapat lebih lengkap

#### DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, A., & Oparil, S. (2017). *Hypertension in Women*. Diambil dari <https://www.ahajournals.org>

Ajiningtyas, E.S., *et al.* (2018). Hubungan Antara Asupan Makanan, Stres, Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Usia Menopause Di Puskesmas Pangkalan Lada. *UJPH (Unnes Journal of Public Health)*

Ardiani, H., *et al.* (2015). Risk Faktors of Hypertension in Menopausal Women in

Rejomulyo, Madiun. *Makara Journal of Health Research*

Guyton, & Hall. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Singapore: Elsevier

Harnanda, P. & Widayanti, L.P. (2019). Hubungan

IMT (Indeks Massa Tubuh) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*

Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing

Hypertension Guidelines Programming, (2017). *American Heart Association's Annual Scientific Sessions*, Anaheim, California. November 13.

Indonessian Society of Hypertension (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi*, Jakarta: -

Indriyati, T., *et al.* (2019). *Obesity and Hypertension in Postmenopausal Women*. *Journal of Public Health*

Kementrian Kesehatan RI.(2012) . *Kenalilah Tekanan Darah Anda*. Kemenkes RI

Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Info Data Pembinaan Kesehatan Olahraga Indonesia*. Kemenkes RI

Khafifah, F.N. (2019). Hubungan Menopause dan Aktivitas Fisik terhadap hipertensi pada wanita peserta posyandiu lansia di kecamatan kartasura. *Unnes Journal of Public Health*

- Majnaric, L.T., *et all.* (2019). *The Effect Of Hypertension Duration And The Age Of Onset On Cv Risk Faktors Expression In Perimenopausal Women.* *Hindawi International Journal of Hypertension* Maringga, E.G. & Sari, N.I.Y. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan*
- Mufida, R.T. (2019). Efektivitas Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylosereus Polyirhizzus*) terhadap Penderita Hipertensi pada Menopause di Posyandu Banjaran Wilayah Kerja Puskesmas Wilayah Utara Kota Kediri. *JQWH (Journal for Quality in Women's)*
- Nasution, R., (2017). *Pedoman Hipertensi ACC/AHA*, <https://whitecoathunder.com/pedoman-hipertensi-aha-2017/>. (Diunduh tanggal 3 Agustus 2020, jam 12.36 WIB)
- Northrup, C. (2015) *Bijak di Saat Menopause*. Bandung: Q-press. Notoadmojo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pujiati, E. & Yuliana, A.R., (2014). Hubungan Olahraga dengan Kestabilan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Wonoketingal Kecamatan Karanganyar Kabupaten Demak. *JPK (Jurnal Profesi Keperawatan)*.
- Rahayu, R.M. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause dengan Hipertensi di Posyandu Kantil. *Journal of Health Science and Prevention*
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- S. Setiati, I. Alwi, A. W.Sudoyo, M. S. K, B. Setiyohadi, & A. F. Syam, *Ilmu Penyakit Dalam* (bl.2259). Jakarta: Interna Pubhlishing
- Sase, F. A., & Pramono, A. (2013). Hubungan Durasi Aktivitas Fisik Dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Journal of Nutrition College*, 2(2): 287-293.
- Senolinggi, M. A., Mewengkang, M., Wantania, J. (2015). Hubungan Antara Usia Menarche dengan Usia Menopause pada Wanita di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara Tahun 2014. *Jurnal e-Clinic*, 3: 138-142.
- Team Dosen, 2019/2020. Buku Panduan Skripsi Dan Karya Tulis Ilmiah, STIKes Maharani Malang
- Tyagi, R., *et all.* (2015). Bio-Social Predictors of Hypertension Among Premenopausal and Postmenopausal Women. *Directory of Open Access Journal*
- Umamah, F. & Lestari, A. (2016). Hubungan Pre- Menopause Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Di Rt 11 Rw 05 Kelurahan Banjardendo Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*
- WHO. (2015). *Hypertension Fact Sheet Departement of Sustaintabel Development and Healty Environment*, diambil dari <http://www.searo.who.int/>



non- communicable disease hipertensi diakses pada 2 januari 2020.

Wulandari, S.T. & Marlina, Y., (2019). Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. JKP (Jurnal Kesehatan Prima)

Yudomustopo, B. (2015) *Problema Wanita Menghadapi Menopause*. Kumpulan Makalah Ilmiah Populer. Jakarta: Penerbit Rumah Sakit Pertamina

Yulistina, F., *et all.* (2017). Korelasi Asupan Makanan, Stres, dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi pada Usia Menopause. *Unnes Journal of Public Health*