

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE
DI POSYANDU ASOKA PANDAK BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Dea Risky
1610104412**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE
DI POSYANDU ASOKA PANDAK BANTUL
YOGYAKARTA**

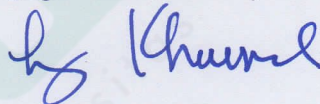
NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
Dea Risky
1610104412**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan Pada
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Ery Khusnal, MNS
Tanggal : 20 - JUNI - 2017

Tanda Tangan : 



FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU ASOKA PANDAK BANTUL YOGYAKARTA

Dea Risky, Ery Khusnal
Email: dearisky10@gmail.com
erykhusnal@unisayogya.ac.id

Abstract: This study aims to determine factors related to blood pressure in menopausal women in Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta in 2017. Sampling technique with simple random sampling, a sample of 77 respondents. Analytical techniques used Chi-Square and logistic regression. The result of the research using Chi-Square showed the relationship between Body Mass Index (BMI) ($p = 0,037$), blood sugar level ($p = 0,045$), diet ($p = 0,043$), stress level ($p = 0,026$) with blood pressure (<0.05). Result of logistic regression OR (Exp B) 2,987.

Keywords: Blood Pressure, Menopause, Blood Sugar

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada wanita menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta tahun 2017. Teknik sampling dengan *simple random sampling*, sampel berjumlah 77 responden. Teknik analisis yang digunakan *Chi-Square* dan *logistic regression*. Hasil penelitian menggunakan *Chi-Square* didapatkan hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) ($p=0,037$), kadar gula darah ($p=0,045$), pola makan ($p=0,043$), tingkat stres ($p=0,026$) dengan tekanan darah ($p<0,05$). Hasil *logistic regression* OR (Exp B) 2,987.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Menopause, Gula Darah



LATAR BELAKANG

Menopause merupakan suatu proses alamiah yang dihadapi dalam kehidupan wanita seiring dengan bertambahnya usia. Menopause bukanlah suatu penyakit atau kelainan dan terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti melepaskan sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali. Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormon estrogen yang sangat penting untuk mempertahankan kerja tubuh (Proverawati, 2010).

Pada tahun 2030, diperkirakan jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause mencapai 1,2 miliar orang (WHO, 2014). Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 saat ini di Indonesia terdapat 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Di Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2012 terdapat 3,9 ribu jiwa (10,73%) wanita menopause dari jumlah penduduk DIY (Dinkes DIY, 2013). Data tersebut menunjukkan begitu besarnya wanita yang mengalami menopause sehingga meningkatkan masalah yang mempengaruhi kesehatan pada wanita menopause.

Kejadian menopause ini dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita. Masalah-masalah kesehatan sering dialami pada usia menopause. Wanita yang sudah menopause sangat rentan terhadap timbulnya penyakit degeneratif (seperti penyakit jantung, hipertensi dan osteoporosis). Berhentinya fungsi hormon tersebut dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang berakibat meningkatnya tekanan darah (Sase, 2013).

Menurut Ashworth (2015) komplikasi tekanan darah tinggi di antaranya adalah penyakit jantung, gagal jantung kongestif, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati (kerusakan otak), gangguan penglihatan dan stroke. Tekanan darah dipengaruhi oleh faktor genetik, umur, jenis kelamin, stress, aktivitas fisik, asupan natrium, kadar gula darah, obesitas dan asupan serat (Foster, 2013).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi yang sering disebut *the silent killer*. Tekanan darah tinggi sendiri merupakan salah satu faktor risiko terbesar penyebab morbiditas dan mortalitas pada penyakit kardiovaskular (Go, 2014). Sejak tahun 1999 hingga 2009, angka kematian akibat tekanan darah tinggi meningkat sebanyak 17,1% dengan angka kematian akibat komplikasi tekanan darah tinggi mencapai 9,4 juta per tahunnya (WHO, 2013).

Prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia sekitar 31,7% atau 1 dari 3 orang dewasa mengalami tekanan darah tinggi, 76,1% tidak menyadari sudah terkena tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2013). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 25,7% (Riskesdas RI, 2013). Bantul merupakan salah satu kabupaten di DIY yang memiliki tingkat kejadian tekanan darah tinggi yang tinggi. Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Bantul (2013) kejadian tekanan darah tinggi di Bantul termasuk 10 besar penyakit puskesmas di tahun 2013 dengan angka 18259 kejadian tekanan darah tinggi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta pada Januari 2017 terdapat 84 wanita menopause, terdiri dari 25 wanita menopause yang mengalami tekanan darah tinggi dan 59 wanita menopause dengan tekanan darah normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan tekanan darah pada wanita menopause sehingga tidak dapat mengontrol tekanan darah dan melakukan pencegahan terhadap komplikasi yang ditimbulkan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif jenis dengan penelitian survei analitik. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan waktu *cross-sectional*. *Cross-sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, melalui cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*).

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 84 wanita menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simple random sampling*, yaitu cara pengambilan sample secara acak sederhana dengan mengundi anggota populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 77 responden yang dihitung menggunakan rumus slovin dan di tambah cadangan 10%. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang diisi oleh wanita menopause untuk mengetahui pola makan dan tingkat stres wanita menopause sedangkan untuk mengetahui tekanan darah pada wanita menopause menggunakan alat pengukur tekanan darah (*sphygmomanometer* dan stetoskop) dengan merk OneMed, alat pengukur gula

darah (*Easy Touch*) yang telah teruji kalibrasi alat.

Pada penelitian ini kuesioner pola makan diadopsi dari Gultom (2016). Kuesioner yang digunakan dilakukan uji validitas menggunakan Korelasi *Product Moment*. Uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* untuk menentukan konsistensi jawaban responden atas suatu instrumen penelitian.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT)	<i>f</i>	%
BB Berlebih	21	27,3
BB Normal	32	41,6
BB Kurang	24	31,2
Total	77	100

Sumber : Data primer, 2017

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak adalah wanita menopause dengan BB normal yaitu sebanyak 32 responden (41,6%).

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah

Kadar Gula Darah	<i>f</i>	%
Normal	45	58,4
Tidak Normal	32	41,6
Total	77	100

Sumber : Data primer, 2017

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak adalah wanita menopause yang memiliki kadar gula darah normal sebanyak 45 responden (58,4%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan

Pola Makan	<i>f</i>	%
Baik	31	40,3
Cukup	34	44,2
Kurang	12	15,6
Total	77	100

Sumber : Data primer, 2017

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak adalah wanita menopause yang memiliki pola makan yang cukup yaitu sebanyak 34 responden (44,2%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat stres	<i>f</i>	%
Tinggi	16	20,8
Sedang	34	44,2
Rendah	27	35,1
Total	77	100

Sumber : Data primer, 2017

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak adalah wanita

menopause yang memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 34 responden (44,2%)

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

Tekanan Darah	<i>f</i>	%
Hipertensi	33	42,9
Normal	44	57,1
Total	77	100

Sumber : Data primer, 2017

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak adalah wanita menopause tidak hipertensi sebanyak 44 responden (57,1%).

Analisis Bivariat

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

Tabel 4.6 Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

No.	Tekanan Darah	Normal		Hipertensi		Total		p Value	Pearson Chi-Square
		<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%		
1.	Kurus	9	37,5	15	62,5	24	100	0,037	6,617 ^a
2.	Normal	23	71,9	9	28,1	32	100		
3.	Berlebih	12	57,1	9	42,9	21	100		
	Total	44	57,1	33	42,9	77	100		

Sumber : Data primer, 2017

Dari tabel 4.6 dapat diketahui, bahwa dari 77 responden sebagian besar memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal tidak mengalami hipertensi yaitu 71,9%. Hasil uji statistik diperoleh *p value* $0,037 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah.

Hubungan Kadar Gula Darah dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

Tabel 4.7 Hubungan Kadar Gula Darah dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

No.	Tekanan Darah	Normal		Hipertensi		Total		p Value	Pearson Chi-Square
		<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%		
1.	Normal	30	66,7	15	33,3	45	100	0,045	4,010 ^a
2.	Tidak Normal	14	43,8	18	56,3	32	100		
	Total	44	57,1	33	42,9	77	100		

Sumber : Data primer, 2017

Dari tabel 4.7 dapat diketahui, bahwa dari 77 responden sebagian besar memiliki kadar gula darah normal tidak mengalami hipertensi sebanyak 66,7%. Hasil uji statistik

diperoleh nilai p value $0,045 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara kadar gula darah dengan tekanan darah.

Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

Tabel 4.8 Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

No.	Tekanan Darah	Normal		Hipertensi		Total		p Value	Pearson Chi-Square
		F	%	F	%	f	%		
	Pola Makan								
1.	Kurang	6	50,0	6	50,0	12	100	0,043	6,285 ^a
2.	Cukup	15	44,1	19	55,9	34	100		
3.	Baik	23	74,2	8	25,8	31	100		
	Total	44	57,1	33	42,9	77	100		

Sumber : Data primer, 2017

Dari tabel 4.8 dapat diketahui, bahwa dari 77 responden sebagian besar memiliki pola makan baik dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 74,2%. Dari uji statistik diperoleh p value $0,043 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan tekanan darah.

Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

Tabel 4.9 Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

No.	Tekanan Darah	Normal		Hipertensi		Total		p Value	Pearson Chi-Square
		f	%	f	%	f	%		
1.	Rendah	21	77,8	6	22,2	27	100	0,026	7,278 ^a
2.	Sedang	16	47,1	18	52,9	34	100		
3.	Tinggi	7	43,8	9	56,3	16	100		
	Total	44	57,1	33	42,9	77	100		

Sumber : Data primer, 2017

Dari tabel 4.9 dapat diketahui, bahwa dari 77 responden sebagian besar memiliki tingkat stres rendah dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 77,8%. Dari hasil uji statistik diperoleh p value $0,026 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah.

Analisis Multivariat

Tabel 4.10 Hasil analisis multivariat yang berhubungan dengan tekanan darah pada wanita menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp (B)	Lower	Upper
IMT	,387	,335	1,336	1	,248	1,473	,764	2,842
Kadar Gula Darah	1,094	,514	4,535	1	,033	2,987	1,091	8,177
Pola Makan	,297	,431	,474	1	,491	1,346	,578	3,134
Tingkat Stres	-,665	,422	2,488	1	,115	,514	,225	1,175
Constant	-1,592	1,831	,756	1	,385	,204		

Sumber : Data primer, 2017

Berdasarkan tabel 4.10 hasil uji *logistic regression* menunjukkan nilai OR yang paling tinggi adalah (Exp B) 2,987 artinya wanita menopause yang memiliki kadar gula darah yang tidak normal mempunyai risiko mengalami tekanan darah tinggi sebesar 2,9 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita menopause yang memiliki kadar gula darah normal, setelah dikontrol variabel Indeks Massa Tubuh (IMT), Pola Makan dan Tingkat Stres.

PEMBAHASAN

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah ($p = 0,037$). Pada tabel 4.6 menunjukkan mayoritas responden memiliki IMT $>18,5 - <25 \text{ kg/m}^2$ atau kategori normal yaitu sebanyak 32 responden (41,6%). Sebanyak 24 responden (31,2%) kategori berat badan kurang dan 21 responden (27,3%) dalam kategori berat badan berlebih. Menurut Nurmalina (2011) Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan suatu pengukuran yang menunjukkan antara hubungan berat badan dengan tinggi badan.

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan cara sederhana menentukan status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan penyakit degeneratif. Berat badan berlebih meningkatkan risiko gangguan kesehatan dan penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi tersebut (Nurmalina, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan 15 responden (62,5%) memiliki IMT dalam kategori kurus dengan hipertensi. Tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti genetik, usia, pola makan, tingkat stres dan kadar gula darah (Suiraoaka, 2012). Dalam penelitian ini terdapat responden dengan IMT dalam kategori kurus memiliki kadar gula darah yang tinggi, hal ini menyebabkan peningkatan tekanan responden.

Penurunan berat badan pada penderita diabetes terjadi karena jumlah insulin berkurang maupun adanya gangguan kerja insulin (resistensi insulin). Hal tersebut mengakibatkan gula darah tidak dapat masuk ke dalam sel otot dan jaringan lemak. Akibatnya untuk memperoleh sumber energi untuk kelangsungan hidup dan menjalankan fungsinya, maka otot dan jaringan lemak akan memecahkan cadangan energi yang terdapat dalam dirinya sendiri melalui proses glikogenolisis dan lipolisis. Proses glikogenolisis dan lipolisis yang berlangsung terus menerus pada akhirnya menyebabkan massa otot dan jaringan lemak akan berkurang dan terjadilah penurunan berat badan (Tandra, 2013).

Insulin, selain bekerja untuk merubah glukosa menjadi glikogen (yang nantinya akan disimpan di jaringan perifer tubuh) dapat mengakibatkan peningkatan retensi natrium di ginjal dan meningkatkan aktivitas sistem syaraf simpatik. Retensi natrium dan meningkatnya aktivitas sistem syaraf simpatik merupakan dua hal yang berpengaruh terhadap meningkatnya tekanan darah. Lebih lanjut, insulin juga dapat meningkatkan konsentrasi kalium di dalam sel, yang mengakibatkan naiknya resistensi pembuluh, yang merupakan salah satu faktor naiknya tekanan darah (Susilo, 2011).

Barton (2009) menjelaskan bahwa wanita mengalami menopause karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang. wanita *menopause* terdapat perubahan pada produksi estrogen akibat *menopause*, yaitu reduksi estradiol dan penurunan *estrogen to testosterone ratio* dapat meningkatkan berat badan dan secara tidak langsung akan terjadi peningkatan IMT. Adapun mekanisme yang mengakibatkan hipertensi karena berat badan berlebih meliputi peningkatan overaktivitas simpatik yang berhubungan dengan peningkatan lemak visceral pada perut. Aktivitas simpatik yang meningkat akan merangsang pelepasan renin dan pembentukan angiotensin II yang secara tidak langsung meningkatkan produksi aldosteron dari kelenjar adrenal sehingga menyebabkan retensi sodium. Peningkatan lemak visceral berhubungan dengan peningkatan pelepasan mediator inflamasi, stres oksidatif, dan penurunan vasodilatasi endotelial pembuluh darah. Peningkatan tekanan darah setelah *menopause* dilaporkan memiliki asosiasi secara signifikan dengan faktor berat badan berlebih. Hal ini sehubungan dengan hormon estrogen yang merupakan antioksidan kuat sebagai penghambat *Reactive Oxygen Species* (ROS) dan peningkatan bioavailabilitas *Nitric Oxide* (NO). Berkurangnya estrogen pada perempuan *menopause* mengakibatkan peningkatan IMT sehingga perempuan *menopause* cenderung mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi.

Hubungan Kadar Gula Darah dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita menopause di Posyandu Asoka berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan

sebanyak 45 responden (58,4%) mengalami kadar gula normal dan 32 responden (41,6%) mengalami kadar gula tidak normal. Berdasarkan analisis data pada penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan antara kadar gula darah dengan tekanan darah ($p= 0,045$). Hal ini sesuai dengan penelitian Mutmainah (2013) menyatakan terdapat hubungan antara kadar gula dengan tekanan darah.

Kadar gula darah yang tinggi merusak dinding pembuluh darah pada sel endotel yang menyebabkan penumpukan lemak di dinding yang rusak dan menyempitkan pembuluh darah. Kadar gula darah yang tinggi dapat bereaksi dengan protein dari dinding pembuluh darah, dimana proses oksidasi ini menimbulkan *advanced glycosylated endproducts* (AGEs). Akibatnya terjadi proses inflamasi di mana dapat menimbulkan plaque yang dapat membuat dinding pembuluh darah menjadi keras, kaku dan menebal (aterosklerosis) dan akhirnya menjadikan jantung memompa lebih keras dan mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Tandra, 2013).

Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan antara pola makan dengan tekanan darah ($p = 0,043$). Hasil penelitian sesuai dengan Mellisa (2013) menyatakan terdapat hubungan antara perilaku olahraga, stres dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia. Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak adalah wanita menopause yang memiliki pola makan yang cukup baik yaitu sebanyak 34 responden (44,2%).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 12 responden (15,6%) memiliki pola makan yang termasuk dalam kategori kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari item pernyataan pola makan bahwa wanita menopause masih mengkonsumsi makanan tinggi kolesterol (6,8%) dan sering mengkonsumsi makanan yang diawetkan (8,8%), sehingga dapat menyebabkan pola makan tidak seimbang. Hal tersebut sesuai dengan Hariani (2007) bahwa pola makan yang tidak seimbang antara asupan dengan kebutuhan baik jumlah maupun jenis makanannya, seperti makan-makanan tinggi lemak, kurang mengkonsumsi sayuran, buah dan sebagainya.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa responden masih mengkonsumsi makanan pemicu hipertensi seperti daging sapi (2,6%), daging kambing (10,4%), ayam (9,1%), ikan asin (1,3%), pindang (11,7%) dan mentega (7,8%). Serta sebagian besar responden memilih kategori sering mengkonsumsi makanan berbahan sayur (51,7%) dan buah-buahan (54,5%). Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh KEMENKES RI (2013) bahwa salah satu hal yang harus dilakukan untuk penerapan perilaku hidup sehat yaitu dengan menjaga pola makan dan mengkonsumsi buah dan sayur.

Makanan pemicu hipertensi yang sering dikonsumsi para responden seperti daging kambing (10,4%), pindang (11,7%) dan dendeng sapi (13,0%). Walaupun masih ada responden yang mengkonsumsi makanan pemicu terjadinya hipertensi, namun masih ada responden lain yang menghindarinya. Walaupun masih mengkonsumsi makanan pemicu hipertensi namun para responden masih dapat melakukan diet hipertensi dengan baik. Makanan berlemak seperti daging berlemak banyak mengandung protein, vitamin, dan mineral. Akan tetapi dalam

daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol. Kadar lemak tinggi dalam darah dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah karena banyaknya lemak yang menempel pada dinding pembuluh darah. Keadaan seperti ini dapat memacu jantung untuk memompa darah lebih kuat sehingga memicu kenaikan tekanan darah (Ashworth, 2015).

Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Posyandu Asoka Pandak Bantul Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 34 responden (44,2%) mengalami stres ringan dan 16 responden (20,8%) mengalami stres tinggi. Berdasarkan analisis data pada penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah ($p = 0,026$). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajar (2014) terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi.

Stres digambarkan sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa memperdulikan penyebab tuntutan fisik atau psikologis seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Secara umum stres adalah ketidaksesuaian antara tuntutan hidup yang diterimanya dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Misalnya kebutuhan ekonomi dan rumah tangga akan menyebabkan stres pada wanita menopause (Adientya, 2012). Di Posyandu Asoka rata-rata wanita menopause masih bekerja sebagai pedagang, petani dan buruh sehingga masih harus mencari nafkah untuk biaya hidup sehari-hari, sehingga tingkat stres pada wanita menopause juga meningkat.

Wanita menopause yang mengalami stres berdampak pada sistem pembuluh darah, mengakibatkan penyempitan

pembuluh darah dan mengakibatkan gangguan aliran darah. Gangguan aliran darah di otak (perdarahan otak dan penyumbatan pembuluh darah) yang berat dapat mengakibatkan stroke dengan risiko kelumpuhan dan bahkan kematian. Gangguan aliran darah ke ginjal dapat menurunkan fungsi ginjal dan di rasakan dalam bentuk peningkatan tekanan darah, pembengkakan pada wajah. Berkurangnya kelenturan arteriosklerosis dari arteri-arteri utama, terutama aorta mengakibatkan mengerasnya arteri-arteri dan semakin menjadi kaku, arteri dan aorta dalam kehilangan daya penyesuaian diri. Dinding yang kini tidak elastis, tidak dapat lagi mengubah darah yang keluar dari jantung menjadi aliran yang lancar. Hal ini menyebabkan jantung memompa jantung lebih ekstra dan mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik (Kozier, 2010).

Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah diduga melalui aktivitas saraf simpatis, yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Stres atau ketegangan jiwa (rasa tertekan, murung, bingung, cemas, berdebar-debar, rasa marah, dendam dan rasa takut) dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepas hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat secara intermiten (tidak menentu). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi (Kozier, 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Distribusi frekuensi wanita menopause yang memeriksakan tekanan darahnya di Posyandu Asoka dengan presentase terbanyak yaitu IMT normal 32 responden (41,6%), kadar gula darah normal 45 responden (58,4%), pola

makan cukup 34 responden (44,2%), dan tingkat stres sedang 34 responden (44,2%).

Wanita menopause yang mengalami hipertensi yaitu 33 responden (42,9%) dan yang tidak mengalami hipertensi 44 responden (57,1%).

Terdapat hubungan yang bermakna antara faktor indeks massa tubuh (IMT) ($p=0,037$), faktor kadar gula darah ($p=0,045$), faktor pola makan ($p=0,043$), faktor tingkat stres ($p=0,026$) dengan tekanan darah.

Hasil analisis multivariat menunjukkan nilai OR (Exp B) 2,987 artinya wanita menopause yang memiliki kadar gula darah yang tidak normal mempunyai risiko mengalami hipertensi sebesar 2,9 kali lebih tinggi di bandingkan dengan wanita menopause yang memiliki kadar gula darah normal, setelah dikontrol variabel Indeks Massa Tubuh (IMT), Pola Makan dan Tingkat Stres.

Saran

Bagi kader dan tenaga kesehatan hendaknya memberikan informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah terutama faktor kadar gula darah, serta melakukan evaluasi terhadap keberhasilan petugas kesehatan dalam melakukan konseling dan penyuluhan sehingga responden dapat melakukan pencegahan dan penatalaksanaan terhadap tekanan darah tinggi.

Bagi peneliti selanjutnya perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada wanita menopause dengan melibatkan variabel yang sudah peneliti lakukan sehingga mendapatkan informasi lebih mendalam tentang tekanan darah pada wanita menopause. Serta perlu penelitian lebih lanjut terhadap HbA1c pada wanita menopause untuk mendapatkan gambaran kadar gula

darah rata-rata selama 3 bulan terakhir sehingga hasil pemantauan jauh lebih maksimal dibanding hanya mengecek gula darah sewaktu saja yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada wanita menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Adientya, G. Handayani, F. (2012). *Stres Pada Stroke*. Universitas Diponegoro. FK UNDIP. 1 (1) : 183-188
- Ashworth, A. Mitchell, K. Blackwell, J. R. Vanhatalo, A. Jones, A. M. (2015). High-nitrate vegetable diet increases plasma nitrate and nitrite concentrations and reduces blood pressure in healthy women. *Public Health Nutrition*: 18 (14) : 2669–2678
- Depkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Depkes RI
- Dinkes Bantul. 2013. *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul*. Bantul : Depkes Bantul.
- Dinkes DIY. (2013). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2013*
- Foster, G. Ye, C. Kaczorowski, J. Chambers, L. W. Angeles, R. Lefebvre, F. M. Laryea, S. Thabane, L. Dolovich, L. (2013). The impact of a cardiovascular health awareness program (CHAP) on reducing blood pressure: a prospective cohort study. Canada. *BMC Public Health* 2013, 13 : 1230
- Gultom, I. L. (2016). *Hubungan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Mekar Bahalat Kecamatan Jawa Maraja Bah Jambi Kabupaten Simalungun Tahun 2016*. Skripsi dipublikasikan (Diakses dari <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/60289> pada tanggal 3 Februari 2017 Pkl. 20.22 WIB
- Go, A. S. (2014). *Heart Disease and Stroke Statistics 2014 Update: A Report From the American Heart Association*. *Circulation*, 129, 28-292.
- Kemkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang
- Kozier, B. Erb, G. Berman, A. Snyder, S. J. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis* Edisi 5. Jakarta : EGC
- Mellisa. 2013. *Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan polamakan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya*. Skripsi Tidak Dipublikasikan.
- Nurmalina, Rina. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung : Elex Media Komputindo
- Proverawati. (2010). *Menopause dan Sindrome Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riskesdas RI. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI*. Jakarta : Riskesdas RI
- Sase, F. A. (2013). *Hubungan Durasi Aktivitas Fisik dan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang
- Susilo, Y. Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Tandra, H. (2013). *Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

- WHO. (2013). *About Cardiovascular diseases*.
http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/en/
accessed on. Diakses tanggal 25 Januari 2017 pukul 20.00
- WHO. (2014). *Kesehatan Reproduksi Wanita*.
www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/en/index2.html. Diakses tanggal 25 Januari 2017 pukul 19.45



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta