WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 2, Issue 2, Agustus 2020, p. 309 – 313
ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

Hipertensi pada wanita menopause; Sebuah tinjauan literatur

Ayu Dwi Lestari^{1*)}, Riska Hediya Putri², Eva Yunitasari³

^{1,2,3,4} Universitas Aisyah Pringsewu

Email: dwi19ayu@yahoo.com

ARTICLE INFO

Keyword:

Women
Menopause
Hypertension
Perempuan
Hipertensi

*) corresponding author

Mahasiswa Program Studi Profesi Ners
Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah
Pringsewu

Jl. A. Yani No. 1A Tambahrejo Kecamatan
Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung
35372 Telp: (0729) 333343

ABSTRACT

Menopause is the cessation of menstrual cycles in women, the condition of menopause inevitably faced in the life of one woman and a natural process in line with age. Menopause is not a disease or abnormality, menopause occurs at the end of the last menstrual cycle, but the ability is newly acquired if a woman has not experienced her menstruation cycle for at least 12 months, one of the consequences of menopause is a decrease in estrogen hormones and occurs increase in cortisol hormones, so that the menopause women tend to be more stressful that can affect the increase in blood pressure or Literature Studies Review a variety of study outcomes on those in natural menopausal women and may result in hypertension. This Literature review uses a critical review of the full text article the last five years that is from 2015-2020 in Bahasa Indonesia and English that meets the criteria of PICO and SPIDER. Search data base through Google Scholar, National Library of the Republic of Indonesia, PubMed, Proquest with the keyword "menopause", "perimenopuase" ". Hypertension caused by menopause" to get articles that fit the topic and purpose. Further intensified article readings and a summary of each article. In the time of menopause often occurs hypertension in the results of a physical activity with exercise yoga and eorobic gymnastics so as not to stress on menopause so as not to cause hypertension, eating healthy foods like the Kedalai watermelon juice can also lower blood pressure and do not make stress on menopause mother. This literature study can be used as a source of information to conduct research related problems of the menopause period

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat

mencapai masa menopause yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Gordon et al, 2020). Perubahan keseimbangan hormonal ini dapat menyebabkan berbagai gejala psikologis ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (mood) yang tidak menentu, menurunnya kemampuan berfikir dan daya ingat dan menyebabkan tekanan darah meningkat.

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang (WHO, 2012). Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Suatu survei yang dilakukan oleh Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI) di 5 kota Indonesia (Jakarta, Semarang, Bandung, Yogyakarta dan Malang) menunjukkan keluhan sering lupa yang tinggi (59,9%) pada wanita menopause, mengalami kenaikan tekanan darah (45,9 %) (PERMI, 2005).

Menopause adalah berhentinya siklus menstruasi pada wanita, keadaan menopause pasti dihadapi dalam kehidupan seseorang wanita dan suatu proses alamiah sejalan dengan bertambahnya usia. Menopause bukanlah suatu penyakit ataupun kelainan, menopause terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir, tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan, salah satu akibat dari menopause adalah terjadi penurunan hormon estrogen dan terjadi peningkatan pada hormon kortisol, sehingga wanita menopause cenderung lebih mudah stres yang dapat berpengaruh pada peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Atikah, 2010).

Menopause dikaitkan dengan peningkatan risiko cardiovascular disease dan tekanan darah tinggi jika dibandingkan dengan periode perimenopause sampai masa menopause. 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 3 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 olahraga senam yoga, asupan makanan dapat berperan penting dalam tekanan darah dan pengurangan risiko kardiovaskular (Yanti, 2015). Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk menelaah jurnal yang terkait dengan wanita yang mengalami menopause bisa terkena hipertensi.

METODE

Literature review ini menggunakan *critical review* artikel *full text* lima tahun terakhir yaitu dari tahun 2015-2020 dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang memenuhi kriteria PICO dan SPIDER. Karena keterbatasan artikel maka digunakan studi kuantitatif untuk mendapatkan hasil *review* yang lebih akurat. Pencarian *data base* Google Scholar, Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, PubMed, Proquest dengan kata kunci “*menopause*”, “*perimenopause*”, “*hypertension caused by menopause*” untuk mendapatkan artikel yang sesuai dengan topik dan tujuan. Didapatkan 187 artikel di PubMed, 44 artikel di Proquest, 635 artikel di Google Scholar, 18 artikel di Perpustakaan Nasional Republik Indonesia. Selanjutnya dilakukan Pembacaan artikel secara intensif dan dibuatkan ringkasan dari setiap artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wanita yang memasuki umur 40 tahun harus mulai waspada dengan hipertensi. Pada usia tersebut, perempuan umumnya memasuki masa pre-menopause, di mana hormon estrogen berkurang,

menstruasi berkurang, hingga akhirnya menopause. Hormon estrogen, sebut Rossana, sangat mengendalikan segala aktivitas perempuan dan melindungi perempuan dari penyakit. Ketika jumlahnya menurun, organ dalam tubuh perempuan kehilangan kemampuannya dan menjadi tidak terkontrol. Pembuluh atrial pun mengeras dan menjadi tegang. Hipertensi pada perempuan menopause akan lebih berbahaya. Sel-sel endotel akan hancur karena kandungan estrogen menipis. Kerusakan endotel memicu timbulnya plak di dalam darah sekaligus merangsang naiknya tekanan darah

Dalam studi kohort prospektif besar ini, kami mengamati hubungan positif sederhana antara edentulisme dan risiko kejadian hipertensi di antara wanita pascamenopause yang terdaftar di WHI-OS. Secara khusus, wanita menopause memiliki risiko sekitar 20% lebih tinggi terkena hipertensi selama masa tindak lanjut dibandingkan dengan wanita dentate. Kami mengamati hubungan nol antara penyakit periodontal dan hipertensi (Trtica majnaric et al, 2019).

Faktor risiko untuk pengembangan hipertensi pada wanita peri-menopause memiliki implikasi klinis. Menopause adalah proses penuaan dan terkait erat dengan obesitas sentral dan pengembangan. Namun, kami mungkin dapat mencegah perkembangan komorbiditas lain seperti hipertensi, jika kita mampu kontrol tubuh . Mengurangi asupan energi yang berlebihan dan meningkatkan aktivitas fisik diperlukan untuk mengatasi hipertensi mendekati usia menopause. Studi kami menyediakan bukti untuk pemantauan yang lebih ketat dan pengobatan obesitas sentral dan resistensi insulin pada populasi spesifik ini (Oh et al, 2018).

Gangguan vasomotor yang dapat menyebabkan hipertensi pada wanita pre-menopause dapat ditanggulangi dengan cara menganjurkan untuk menghindari makanan atau minuman yang pedas, berkafein, beralkohol, dan bergula. Cara meminimalkan gangguan ini yaitu hindari rasa panik, olah raga yang teratur, banyak minum air putih, berpakaian yang longgar dan kalau perlu mengkonsumsi vitamin untuk mengurangi pancaran panas (Umamah & Lestari, 2016)

Buah Semangka dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Semangka memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah karena mengandung citrulline dan arginine, zat ini mampu merangsang produksi senyawa kimia yang membantu pembuluh darah menjadi lentur dan rileks. Semangka juga mengandung kalium 82 mg/100 gram daging Buah Semangka (Puspita & Dewi, 2020). Peneliti lain mengatakan bahwa dalam menjaga kondisi psikis dan kecemasan WUS dalam menghadapi menopause sangat butuh peran dari keluarga. Dukungan dari keluarga diharapkan dapat merubah psikis WUS sedikit menghilang (Asriati dkk, 2019)

Persiapan diri menuju *menopause* dapat dilakukan dengan makan makanan yang mengandung kacang-kacangan terutama kacang kedelai, serta dapat ditemukan pada hampir semua jenis sayuran, tahu, pepaya, dan tanaman lain serta susu kedelai. Adapun yang harus dilakukan oleh wanita menjelang masa *menopause* dapat berupa olahraga, seperti jalan kaki, jogging, dan yoga yang berfungsi untuk menjaga kepadatan tulang (Fitria & Ningsih, 2020)

Selain aktivitas fisik senam aerobik, yoga juga dapat menjadi salah satu alternatif pengobatan holistik. keistimewaan yoga dapat menyatukan dari tubuh (body), pikiran (mind), jiwa (soul). Yoga merupakan latihan fisik yang memfokuskan pada latihan pernafasan. Yoga mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan. Yoga di anjurkan pada penderita hipertensi, karena memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke tubuh. (Isviyanti dkk, 2020). Salah satu cara yang mudah untuk mengurangi tanda-tanda tersebut adalah dengan teknik relaksasi yang bisa dilakukan seseorang di rumah maupun mandiri. Relaksasi dapat memberikan keuntungan, antara lain Memberikan rasa tenang, mengurangi tekanan darah, mengatur pernapasan, mengurangi atau bahkan terhindar dari serangan panik akibat kekurangan oksigen (Umamah & Lestari, 2016).

Wanita menopause memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibanding yang belum menopause. Perubahan hormonal dan biokimia setelah menopause adalah penyebab utama

perubahan tekanan darah tersebut hormon pada ovarium dapat memodulasi tekanan darah. Perubahan hormon tersebut membuat perempuan mengalami peningkatan sensitivitas terhadap garam dan penambahan berat badan. Kedua hal tersebut berpotensi memicu tekanan darah yang lebih tinggi. Asupan protein pada subjek penelitian bersumber dari protein nabati dan protein hewani. Hasil penelitian didapatkan dari hasil wawancara dengan responden menggunakan metode *Semi Quantitatif Food Frequency Questioner (SQ-FFQ)* penggunaan sumber bahan makanan protein yang paling sering dikonsumsi oleh masyarakat di wilayah kerja puskesmas sukamerindu yaitu daging ayam, hati ayam, kulit ayam, ikan sungai/tawar dan ikat laut, sedangkan pada protein nabati yang sering dikonsumsi adalah tahu dan tempe. (Yulistina, Deliana, & Rustiana, 2017)

Dalam literature review pada 10 jurnal ini yang membahas tentang pada masa menopause sering terjadinya hipertensi di dapat kan hasil bahwa beraktifitas fisik dengan berolahraga yoga dan senam eorobik agar tidak terjadinya stres pada menopause sehingga tidak menyebabkan hipertensi. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Isviyanti, dkk (2020) dengan bimbingan yoga untuk ibu hipertensi pada masa menopause menangani pengaruh emosional, kekuatan fisik dan menjaga kesehatan tubuh. Penelitian lain yang dilakukan tentang perbandingan antara pengaruh makanan yang sehat dengan berolahraga sama-sama memiliki kemampuan untuk menjaga tekanan darah pada ibu masa menopause.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari studi literature review dapat dilihat pada ibu menopause lebih rentan terkena hipertensi karena dampak stres yang dialami pada masa pre menopause dan untuk mengatasi dengan cara menjaga aktifitas fisik dengan teratur, seperti berolahraga, senam aerobik, yoga. Selain itu mengontrol asupan gizi dengan baik seperti makan makanan kacang-kacangan, sayur dan daging secara teratur, serta dukungan keluarga pun sangat membantu untuk mengontrol tubuh sehat pada masa menopause.

Implikasi keperawatan yang telah dibandingkan dari 10 jurnal tersebut didapatkan bahwa tindakan berolahraga dan makan makanan yang sehat dapat diimplikasikan perawat dalam mengatasi masalah hipertensi pada masa menopause. Teknik melakukan olahraga yang rutin, makan makanan yang sehat memberikan efek yang positif bagi menurunkan hipertensi bagi ibu menopause, sehingga menimbulkan kenyamanan dan tidak membuat stres pada ibu menopause. Dengan berolahraga dan makan makanan yang sehat ibu menopause mampu merasakan kesehatan dan menurunkan hipertensi dengan standar operasional prosedur sebagai alternatif untuk penurunan tekanan darah. Berolahraga dengan rutin juga bermanfaat untuk mengurangi stres di rumah dan tidak berpikir yang belum tentu terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), 99-104.
- Atikah, P. (2010). Obesitas dan gangguan perilaku makan pada remaja. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Fitria, R., & Ningsih, S. S. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Di Desa Pasir Utama Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Martenit and Neonatal*, 3(1), 76.
- Gordon, J. H., LaMonte, M. J., Zhao, J., Genco, R. J., Cimato, T. R., Hovey, K. M., ... & Wactawski-Wende, J. (2019). Association of periodontal disease and edentulism with

hypertension risk in postmenopausal women. *American journal of hypertension*, 32(2), 193-201.

- Isviyanti, I., Triandini, I. G. A. A. H., Gumangsari, N. M. G., Hidayati, D., Kandisa, A., Astuti, N. L. B., & Shammakh, A. A. (2020). PEMBINAAN KEGIATAN YOGA PADA WANITA MENOPAUSE HIPERTENSI DI LINGKUNGAN BENDEGA. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3(2), 186-190.
- Noerpramana, N. P., Tjahjanto, H., & cabang Semarang, P. E. R. M. I. (2005). Fitoserm: Terapi terkini dalam mengatasi Masalah Kesehatan Menopause. *Simposium PERMI, Jakarta*, 16-36.
- Oh, G. C., Kang, K. S., Park, C. S., Sung, H. K., Ha, K. H., Kim, H. C., ... & Lee, H. Y. (2018). Metabolic syndrome, not menopause, is a risk factor for hypertension in peri-menopausal women. *Clinical hypertension*, 24(1), 14.
- Puspita, N. L. M., & Dewi, R. K. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Jus Semangka Dan Jus Apel Manalagi Terhadap Tekanan Darah Pada Menopause Penderita Hipertensi. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 29-40.
- Trtica Majnarić, L., Martinović, I., Šabanović, Š., Rudan, S., Babič, F., & Wittlinger, T. (2019). The Effect of Hypertension Duration and the Age of Onset on CV Risk Factors Expression in Perimenopausal Women. *International Journal of Hypertension*, 2019.
- Umamah, F., & Lestari, A. (2016). Hubungan Pre-Menopause Dengan Kejadian Hiertensi Pada Wanita Di RT 11 RW 05 Kelurahan Banjarbendo Sidoarjo. *Journal of Health Sciences*, 9(1).
- World Health Organization (WHO). (2012). Data Hipertensi Global. *Asia Tenggara: WHO*.
- Yanti, Y. E. (2015). Hubungan pengetahuan ibu dan dukungan suami pada ibu hamil terhadap keteraturan kunjungan antenatal care (anc) di puskesmas wates lampung tengah tahun 2014. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 1(2).
- Yulistina, F., Deliana, S. M., & Rustiana, E. R. (2017). Korelasi Asupan Makanan, Stres, dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Usia Menopause. *Unnes Journal of Public Health*, 6(1), 35-42.