Dedikasi KBJ: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 2 (1), 2024 Edisi Desember 2024, Page 49-53
https://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/dedikasi-kbj

Pendidikan Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Eka Jaya Kota Jambi

Reni Hariyanti[1],Endah Purwanti Handayani[2], Silvia Mariana [3], Siti Lestari[4]

1) Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, STIKES Keluarga Bunda Jambi
2) Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kseshatan Jayapura
3) Program Studi Kebidanan Program Diloma, STIKES Keluarga Bunda Jambi
4) Program Studi Kebidanan Program Sarjana, STIKES Keluarga Bunda Jambi

Abstrak

Menopause merupakan tanda berahirnya masa reproduksi bagi wanita. Populasi wanita pasca menopause di amerika serikat diperkirakan pada tahun 2025 mencapai 20%. Rerata wanita mengalami menopause pada umur 51 tahun, sedangkan angka harapan hidupnya sekitar 80 tahun. Menopause berkaitan dengan berkurangnya kadar hormon esterogen secara signifikan. Hal ini menyebabkan terjadinya resistensi pembuluh darah sistemik, yang merupakan faktor utama dalam sirkulasi tekanan darah. Peningkatan agen produksi vasokonstriksi memicu terjadinya kekakuan arteri dan terjadi perubahan patalogis dimana sel-sel vaskuler otot polos resisten terhadap signal vasodilator. Hal ini dikarenakan pada wanita menopause agen yang berfungsi menekan vasokonstriksi dan pemeliharaan fungsi vaskular hilang dan berkontribusi terhadap penurunan reaktivitas vaskular. Selain itu pada masa menopause terjadi peningkatan aktivitas saraf simpatis (SNA) dan mengembangkan hubungan yang positif antara SNA dan tekanan darah, sehingga ketika terjadi peningkatan SNA maka secara langsung juga meningkatkan tekanan darah. Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah dan faktor resiko PTM di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, klinik dan posbindu. Selanjutnya pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan perilaku hidup menjadi lebih sehat dengan menghindari asap rokok, diet sehat, melakukan aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol.
Kata Kunci: Pendidikan; Hipertensi; Menopause; Pengetahuan

Abstract

Menopause is a sign of the end of the reproductive period for women. The population of postmenopausal women in the United States is estimated to reach 20% in 2025. The average woman experiences menopause at the age of 51 years, while her life expectancy is around 80 years. Menopause is associated with a significant decrease in estrogen hormone levels. This causes systemic vascular resistance, which is a major factor in blood pressure circulation. Increased production of vasoconstrictor agents triggers arterial stiffness and pathological changes occur where smooth muscle vascular cells are resistant to vasodilator signals. This is because in menopausal women, agents that function to suppress vasoconstriction and maintain vascular function are lost and contribute to decreased vascular reactivity. In addition, during menopause there is an increase in sympathetic nerve activity (SNA) and a positive relationship develops between SNA and blood pressure, so that when there is an increase in SNA, it also directly increases blood pressure. Efforts to prevent hypertension can be done with early detection through measuring blood pressure and risk factors for NCDs in health care facilities such as health centers, clinics and health posts. Furthermore, hypertension prevention can be done through changes in lifestyle to be healthier by avoiding cigarette smoke, eating a healthy diet, doing physical activity and not consuming alcohol. **Keywords: Education; Hypertension; Menopausal; Knowlagde**

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di dunia diperkirakan sebesar 1.13 miliar orang dan dua pertiga nya berada di Negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2019). *Global Status Report* WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2025 penderita hipertensi di dunia mengalami peningkatan sebesar 1,15 miliar orang dari semua penduduk didunia (Endang Triyanto, 2014). Adapun prosentase penderita hipertensi di Asia Tenggara sebesar 24,7% dan sebagian besar tinggal di Negara berkembang termasuk Indonesia (Mills dkk, 2016).

Hipertensi lebih banyak menyerang wanita dibandingkan pria, pada tahun 2015 1 dari 4 orang pria di dunia memiliki hipertensi dan 1 dari 5 wanita memiliki hipertensi (Endang Triyanto, 2014), (Mills dkk, 2016). Dampak buruk yang ditimbulkan bagi wanita sebesar 14,3%, bahkan menjadi penyebab kematian 1 dari 5 wanita di dunia. Peningkatan tekanan darah pada wanita berkontribusi tehadap peningkatan mordibitas dan mortalitas, sehingga membutuhkan perhatian yang besar (Abramson, dkk, 2014).

Presentase hipertensi pada wanita perimenopause (45-54 tahun) sebesar 27% (Whelton dkk, 2018). Studi korelasional pada wanita di China melaporkan bahwa hipertensi pada wanita pre menopause sebesar 29,7%. Berdasarkan usia, pada rentang usia 45-54 tahun yang merupakan usia rerata memasuki menopause memiliki risiko untuk menderita hipertensi sebesar 2,7 kali lebih besar dibandingkan dengan wanita yang bukan menopause. Seiring bertambahnya usia pada wanita maka risiko tekena penyakit kardiovaskular termasuk hipertensi semakin tinggi (Zhou Y dkk, 2015). Penelitian di Iran melaporkan bahwa peningkatan darah sistolik pada wanita menopause lebih tinggi prosentasenya yaitu sebesar 16%, dibandingkan dengan wanita tidak menopause sebesar 2,8% (p *value* 0,001) (Mahdavian M, dkk, 2015).

Menopause merupakan tanda berahirnya masa reproduksi bagi wanita. Populasi wanita pasca menopause di amerika serikat diperkirakan pada tahun 2025 mencapai 20%. Rerata wanita mengalami menopause pada umur 51 tahun, sedangkan angka harapan hidupnya sekitar 80 tahun. Menopause berkaitan dengan berkurangnya kadar hormon esterogen secara signifikan. Hal ini menyebabkan terjadinya resistensi pembuluh darah sistemik, yang merupakan faktor utama dalam sirkulasi tekanan darah. Peningkatan agen produksi vasokonstriksi memicu terjadinya kekakuan arteri dan terjadi perubahan patalogis dimana sel-sel vaskuler otot polos resisten terhadap signal vasodilator. Hal ini dikarenakan pada wanita menopause agen yang berfungsi menekan vasokonstriksi dan pemeliharaan fungsi vaskular hilang dan berkontribusi terhadap penurunan reaktivitas vaskular. Selain itu pada masa menopause terjadi peningkatan aktivitas saraf simpatis (SNA) dan mengembangkan hubungan yang positif antara SNA dan tekanan darah, sehingga ketika terjadi peningkatan SNA maka secara langsung juga meningkatkan tekanan darah (Pollow, dkk, 2019).

Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah dan faktor resiko PTM di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, klinik dan posbindu. Selanjutnya pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan perilaku hidup

menjadi lebih sehat dengan menghindari asap rokok, diet sehat, melakukan aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol (Dinkes Jawa Tengah, 2018), (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) merupakan pendekatan sebagai upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi dengan mengkonsumsi makanan yang sehat. Pengaturan diet dalam DASH meliputi pengurangan asupan natrium, konsumsi makanan yang kaya nutrisi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, seperti kalium, kalsium dan magnesium (*National Institute of Health*, 2015).

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di Rumah Ketua Dusun di Eka Jaya Kota Jambi. Peserta diberikan edukasi kesehatan tentang Hipertensi pada Menopause sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan peningkatan derajat kesehatan menopause. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang peserta.

HASIL PEMBAHASAN

Menopause merupakan proses berakhirnya siklus menstruasi secara biologis yang disebabkan oleh menurunnya produksi hormone esterogen dan progesterone oleh ovarium seiring dengan bertambahnya usia seorang wanita (Carty C, dkk, 2013). Mulai dihentikannya produksi esterogen disebabkan karena sediaan sel telur dalam ovarium yang habis/berkurang sehingga berdampak pada berhentinya menstruasi pada wanita (berhentinya kesuburan) (Jewett SE, dkk, 2010). Menopause akan dialami oleh seorang wanita setelah melalui beberapa fase pendahulu yaitu, premenopause dan perimenopause. Pada masa premenopause tersebut seorang wanita akan mengalami beberapa perubahan fisiologis dan psikologis sebagai gejala-gejala awal seorang perempuan akan mengalami haid terakhirnya.

Menopause berkaitan dengan penurunan kadar hormon esterogen secara signifikan, sedangkan kadar hormon *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH) meningkat. Sebelum menopause wanita terlindungi oleh penyakit kronis karena adanya hormon esterogen. Setelah menopause risiko penyakit kronis meningkat seiring dengan menurunnya kadar esterogen dalam tubuh. Insiden penyakit jantung termasuk hipertensi juga meningkat setelah menopause (Pollow, DP dkk, 2019).

Penurunan hormon esterogen pada masa menopause berdampak pada meningkatnya resiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan aktivitas saraf simpatis (SNA), sehingga meningkatkan tekanan darah, hal ini disebabkan karena penurunan signal *β-adrenergik* vasodilatasi setelah menopause. Selain itu penurunan hormon esterogen juga berpengaruh terhadap resistensi pembuluh darah sistemik yang kemudian meningkatkan agen vasokonstriktor, sehingga menyebabkan kekakuan pada arteri dan perubahan patologis sel-sel vaskuler otot polos menjadi resisten terhadap signal vasodilator (Pollow, DP dkk, 2019).

Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah dan faktor resiko PTM di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, klinik dan posbindu. Selanjutnya pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan perilaku hidup menjadi lebih sehat dengan menghindari asap rokok, diet sehat, melakukan aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol (Dinkes Jawa Tengah, 2018) (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) merupakan pendekatan sebagai upaya

pencegahan dan pengobatan hipertensi dengan mengkonsumsi makanan yang sehat. Pengaturan diet dalam DASH meliputi pengurangan asupan natrium, konsumsi makanan yang kaya nutrisi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, seperti kalium, kalsium dan magnesium (*National Institute of Health*, 2015)

Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan obat anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup (Webwe MA, dkk, 2014). Pengelolaan hipertensi menggunakan obat-obatan dapat dilakukan dengan memberikan terapi *Angiotensin-converting enzyme* (ACE-inhibitor) seperti captopril 12,5-150 mg/hari (Williams B, 2018).

KESIMPULAN

Menopause merupakan kondisi dimana seorang wanita sudah terhenti reproduksinya salah satunya ditandai dengan berhentinya menstruasi. Pada masa ini wanita selain mengalami perubahan secara fisik, psikologis, hormonal juga metabolisme dalam tubuh, hal ini bisa berdampak terhadap kualitas hidup wanita menopause. Selain itu, pada periode ini wanita mengalami penurunan kadar hormon esterogen, hal ini berdampak pada meningkatnya resiko hipertensi pada wanita menopause.

Pengabdian Masyarakat ini harapannya mampu menambah pengetahuan wanita tentang menopause, upaya pencegahan serta penatalaksanaan hipertensi pada kelompok usia tersebut, sehingga selain peningkatan pengetahuan harapannya dapat meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesehatan dengan memperhatikan pola hidup, hingga akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan dan usia harapan hidup wanita menopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada yayasan STIKES Keluarga Bunda yang telah memberikan sumbangan materiil bagi terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini. Selanjutnya terimakasih kami sampaikan kepada Lurah Eka Jaya beserta seluruh perangkat dan kepala dusun yang telah memberikan kesempatan, tempat dan waktu pada kegiatan pengabdian ini. Harapan kami kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi pada menopause dan meningkatkan derajat kesehatan pada kelompok usia tersebut..

PUSTAKA

Abramson BL, Melvin RG. Cardiovascular risk in women: Focus on hypertension. Can J Cardiol. 2014;30(5):553–9.

Carty C, Spencer K, Setiawan V, Fernandez-Rhodez L, Malinowski J, BuyskeS, et al. *Replication of genetic loci for age at menarche and menopause in the multi-ethnic population architecture using genomics and epidemiology (PAGE) study.* Human Reproduction. 2013;28(6):1695-706

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Jawa Tengah; 2018.

Endang Triyanto. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014.

Jewett S.E, Cohen J.D, Dell'Aqila D.J, Metcalf R.J, Jewett H.R, Sothworth GW, et al. *Method and system for a foldable structure employing material-filled panel*. Google Patents;2010.

Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018] [Internet]. 2019. 207 p. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf

Mahdavian M, Abbassian H. Major Cardiovascular Risk Factors for Menopausal and Non-menopausal Women, Compared with Men of the Same Age, among Patients Admitted to the Cardiology Department of Imam Reza Hospital, Mashhad, Iran. J Midwifery Reprod Heal [Internet]. 2014;2(Febrero):136–42. Available from: http://jmrh.mums.ac.ir/article_2310_855f57a51640684f4d6ba048aabaecf3.pdf

Mills KT, Bundy JD, Kelly TN, Reed JE, Kearney PM, Reynolds K, et al. Global disparities of hypertension prevalence and control. Circulation. 2016;134(6):441–50.

National Institutes of Health. In Brief: Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH. NIH Public Access [Internet]. 2015;1–6. Available from: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash_brief.pdf

Pollow DP, Uhlorn J, Husband N, Brooks HL. Regulation of Postmenopausal Hypertension [Internet]. Sex Differences in Cardiovascular Physiology and Pathophysiology. Elsevier Inc.; 2019. 105–118 p. Available from: http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-813197-8.00007-5

Williams B, Mancia G, Spiering W, Agabiti Rosei E, Azizi M, Burnier M, et al. 2018 Practice guidelines for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and the European Society of Cardiology (ESC). Vol. 27, Blood

World Health Organization. Non Communicable Disease. 2019.

World Health Organization. Mortality and Mordibity Non Communicable Disease [Internet]. 2016. Available from: https://www.who.int/gho/ncd/mortality_mordibity/ncd_total/en/