

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang umumnya terjadi pada usia 48 hingga 55 tahun, ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen selama minimal dua belas bulan akibat penurunan produksi hormon reproduksi dari ovarium (Peacock *et al.*, 2023). Perubahan hormonal ini, terutama penurunan kadar estrogen, dapat menimbulkan berbagai gejala fisik dan psikologis, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular, salah satunya adalah hipertensi. Kegagalan ovarium dalam merespons gonadotropin menjadi faktor utama dalam gangguan fungsi reproduksi selama masa transisi *menopause* (Vender, 2019). Penurunan kadar estrogen tidak hanya menyebabkan gejala vasomotor seperti *hot flashes*, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit jantung koroner, khususnya hipertensi, yang dapat mengganggu aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup wanita *menopause* (Tasić, 2022).

Hipertensi pada wanita *pascamenopause* sering kali berupa hipertensi sistolik terisolasi yang disebabkan oleh kekakuan arteri, proliferasi sel otot polos, serta akumulasi kolagen pada dinding pembuluh darah. Kondisi ini diperparah oleh hilangnya efek protektif estrogen terhadap sistem vaskular. Selain itu, gaya hidup sedentari, kekurangan vitamin D dan kalsium, serta tingginya tingkat stres turut memperburuk kondisi hipertensi pada wanita *menopause* (Cormick *et al.*, 2022). Gejala-gejala yang menyertai hipertensi seperti kelelahan, gangguan tidur, kecemasan, dan pembatasan aktivitas fisik berdampak langsung terhadap penurunan kenyamanan, produktivitas, serta kualitas hidup sehari-hari (Lopes *et al.*, 2018; Marwaha, 2022).

Menurut data WHO (2021), sebanyak 50,8% perempuan di 32 negara telah terdiagnosis hipertensi, dengan sebanyak 11,7% yang tekanan darahnya terkontrol. Indonesia merupakan negara dengan perkembangan penderita hipertensi yang tinggi yaitu sebanyak 658.201 penderita. Salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Provinsi Jawa Barat sebanyak 39,6% (Kemenkes, 2018).

Nisrina Nurrafina Gunawan, 2025

HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN D, KALSIMUM, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA MENOPAUSE DI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kota Bandung memiliki penderita hipertensi yang cukup tinggi yaitu 137.754 kasus atau 19,78% dari total kunjungan pasien di puskesmas (Dinkes Bandung, 2021). Kecamatan Sukajadi, salah satu wilayah di Kota Bandung, memiliki prevalensi wanita *menopause* yang cukup tinggi, yaitu sebesar 57,8% dari total wanita *menopause* yang tercatat di 49 posbindu. Menurut data BPS (2023), jumlah penduduk Kota Bandung mencapai 1.226.915 jiwa dengan 49,7% di antaranya adalah perempuan, sementara jumlah wanita berusia 45–60 tahun di Provinsi Jawa Barat mencapai 4.714.600 orang. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi, seperti konsumsi makanan tinggi natrium, stres, kurang aktivitas fisik, serta riwayat keluarga. Namun, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus menelaah hubungan antara asupan vitamin D, kalsium, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi, khususnya pada wanita *menopause* di Kota Bandung.

Pemilihan Kecamatan Sukajadi sebagai lokasi penelitian dinilai strategis karena prevalensi wanita *menopause* yang tinggi memudahkan peneliti dalam pengambilan sampel, sehingga pelaksanaan penelitian dapat berjalan lebih efektif dan efisien. Tingginya prevalensi hipertensi di kalangan wanita *menopause* serta dampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka menunjukkan urgensi dilakukannya penelitian ini. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *menopause* dan hipertensi, serta menjadi dasar bagi penyusunan intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran dan berbasis kebutuhan masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, berikut merupakan permasalahan yang dapat diidentifikasi: Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari asupan sumber vitamin D, asupan kalsium, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada wanita usia *menopause*.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan dari asupan sumber vitamin D, asupan kalsium, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada wanita usia *menopause*

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi dan menganalisis hubungan asupan vitamin D dengan kejadian hipertensi pada wanita usia *menopause* di Kota Bandung.
2. Mengidentifikasi dan menganalisis hubungan asupan kalsium dengan kejadian hipertensi pada wanita usia *menopause* di Kota Bandung
3. Mengidentifikasi dan menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita usia *menopause* di Kota Bandung.
4. Mengidentifikasi dan menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada wanita usia *menopause* di Kota Bandung

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam berbagai bidang. Beberapa manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini antara lain:

1.4.1 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Manfaat penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan gambaran akan bahaya hipertensi sehingga dapat mencegah dan menangani kejadian hipertensi pada wanita *menopause*.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Manfaat dari penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya hipertensi pada wanita *menopause*.

c. Bagi Instansi Kesehatan

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pihak instansi kesehatan dengan membuat program pencegahan dan pengendalian hipertensi pada wanita *menopause*.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Menjadi sumber pengetahuan baru bagi peneliti dan pembaca umum. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat memperluas wawasan dan informasi bagi pembacanya tentang hubungan asupan vitamin D, kalsium, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada wanita *menopause*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan vitamin D, kalsium, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada wanita *menopause* di Kota Bandung. Subjek penelitian berjumlah 70 orang wanita *menopause* yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Kuesioner yang digunakan mencakup penilaian asupan vitamin D dan kalsium menggunakan SQ-FFQ, aktivitas fisik menggunakan nilai PAL, tingkat stres diukur dengan kuesioner DASS-42, serta penentuan hipertensi dilakukan melalui pengukuran tekanan darah. Kejadian hipertensi menjadi variabel dependen dalam penelitian ini, sedangkan variabel independennya meliputi asupan vitamin D, asupan kalsium, aktivitas fisik, dan tingkat stres. Penelitian dilakukan di wilayah Kota Bandung pada tanggal 27 Februari 2024 hingga 3 Maret 2025. Metode pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah wawancara berbasis kuesioner dan pemeriksaan tekanan darah. Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional* diterapkan dalam studi ini untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel pada satu waktu pengamatan.