Pemberdayaan Wanita Menopause dalam Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi dan Deteksi Dini

Riska Nuryana[1], Sumarmi*[2], Sulaiman Putra Nagaring[3], Jesica Mulyadi[4]

[1,3,4] Prodi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo
[2]Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Alauddin Makassar
*e-mail: sumarmi@uin-alauddin.ac.id[2]

Received: 12 Juli 2025, Revised: 9 Agustus 2025, Accepted: 20 September 2025

Abstrak

Menopause merupakan fase fisiologis alami yang dialami setiap wanita seiring bertambahnya usia, umumnya pada rentang 45–55 tahun. Fase ini ditandai dengan berhentinya menstruasi akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron yang berpengaruh terhadap sistem kardiovaskular, sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Rendahnya kesadaran wanita menopause terhadap pemeriksaan tekanan darah rutin menyebabkan banyak kasus hipertensi tidak terdeteksi sejak dini. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemberdayaan melalui edukasi dan deteksi dini hipertensi pada wanita menopause. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah, Kota Gorontalo, dengan melibatkan 45 peserta wanita menopause. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, pemeriksaan tekanan darah, serta evaluasi tingkat pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 42%, yaitu dari 35% sebelum kegiatan menjadi 77% setelah edukasi. Selain itu, sebanyak 40% peserta terdeteksi mengalami hipertensi, di mana sebagian besar belum pernah melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelumnya. Edukasi kesehatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran, perilaku, dan keterampilan peserta dalam pencegahan hipertensi. Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan wanita menopause dalam upaya pencegahan hipertensi. Deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah mandiri menjadi langkah strategis untuk menekan angka kejadian hipertensi pada kelompok wanita menopause yang berisiko tinggi.

***Kata kunci**: menopause, hipertensi, pemberdayaan masyarakat, edukasi kesehatan, deteksi dini*

Abstract

Menopause is a natural physiological phase experienced by all women as they age, typically occurring between the ages of 45 and 55. This phase is characterised by the permanent cessation of menstruation due to decreased estrogen and progesterone levels, which affect the cardiovascular system and increase the risk of hypertension. The low awareness among menopausal women regarding routine blood pressure checks has led to many cases of hypertension going undetected in its early stages. Therefore, empowerment efforts through education and early detection of hypertension among menopausal women are essential. This community service activity was carried out in the working area of Kota Tengah Public Health Centre, Gorontalo City, involving 45 menopausal women as participants. The implementation methods included interactive health education, blood pressure measurements, and knowledge evaluation using pre-test and post-test assessments. The results showed a 42% increase in participants' knowledge, from 35% before the activity to 77% after the education session. In addition, 40% of participants were found to have hypertension, most of whom had never undergone blood pressure screening before. Community-based health education proved effective in enhancing awareness, behaviour, and practical skills related to hypertension prevention. In conclusion, this program successfully improved the knowledge, awareness, and skills of menopausal women in preventing hypertension. Early detection through self-monitoring of blood pressure serves as a strategic step to reduce hypertension incidence among high-risk menopausal women.

***Keywords**: menopause, hypertension, community empowerment, health education, early detection*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase fisiologis alami yang dialami oleh setiap wanita seiring bertambahnya usia, umumnya terjadi pada rentang usia 45–55 tahun [1]. Fase ini ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat menurunnya aktivitas ovarium yang menyebabkan penurunan kadar hormon estrogen dan progesterone [2]. Penurunan hormon tersebut berdampak luas terhadap sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, metabolik, dan saraf. Salah satu konsekuensi penting dari perubahan hormonal pada masa menopause adalah meningkatnya risiko terjadinya hipertensi, yaitu kondisi peningkatan tekanan darah secara persisten yang dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal bila tidak dikendalikan dengan baik [3].

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia prevalensi hipertensi di Indonesia terus menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dengan angka kejadian lebih tinggi pada kelompok usia di atas 45 tahun, yang sebagian besar merupakan wanita menopause. Ironisnya, sekitar 63% penderita hipertensi tidak menyadari dirinya mengidap penyakit tersebut karena tidak menunjukkan gejala yang spesifik, sehingga hipertensi dikenal sebagai silent killer [4]. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan tekanan darah secara rutin menyebabkan banyak kasus hipertensi baru terdeteksi ketika sudah menimbulkan komplikasi yang berat [5].

Secara fisiologis, penurunan kadar estrogen pada masa menopause berperan dalam meningkatnya kekakuan pembuluh darah (arteri), gangguan fungsi endotel, dan peningkatan resistensi perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah[6]. Selain faktor hormonal, terdapat pula faktor risiko lain yang memperberat kondisi hipertensi, seperti peningkatan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, stres psikologis, serta pola makan tinggi lemak jenuh. Kombinasi faktor-faktor ini menjadikan wanita menopause kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan tekanan darah [7].

Untuk menurunkan risiko tersebut, diperlukan pendekatan promotif dan preventif yang efektif di masyarakat, salah satunya melalui deteksi dini dan pemberdayaan wanita menopause. Pemberdayaan merupakan proses yang memungkinkan individu untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan terkait kesehatannya sendiri. Dengan demikian, wanita menopause tidak lagi menjadi objek pasif penerima informasi, tetapi berubah menjadi subjek aktif yang mampu memantau tekanan darah, mengadopsi gaya hidup sehat, serta menjadi agen perubahan di lingkungan sosialnya [8][9].

Wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah, yang terletak di Kecamatan Kota Tengah, Kota Gorontalo, merupakan salah satu wilayah dengan kepadatan penduduk cukup tinggi. Berdasarkan data profil kesehatan Kota Gorontalo tahun terakhir (Dinas Kesehatan Kota Gorontalo, 2023), jumlah penduduk perempuan usia 45–59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah mencapai sekitar 1.250 jiwa, dan sebagian besar telah memasuki masa menopause. Sebagian besar dari mereka bekerja sebagai ibu rumah tangga, pedagang kecil, serta sebagian lainnya sebagai pegawai atau pekerja informal [10].

Hasil observasi dan wawancara awal dengan tenaga kesehatan di Puskesmas puskesmas kota tengah, Gorontalo menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan wanita menopause tentang kesehatan reproduksi dan penyakit degeneratif, termasuk hipertensi, masih tergolong rendah hingga sedang. Banyak dari mereka belum sepenuhnya memahami hubungan antara perubahan hormonal pada masa menopause dan risiko meningkatnya tekanan darah. Pemeriksaan tekanan darah rutin umumnya hanya dilakukan saat kunjungan ke puskesmas karena keluhan tertentu, bukan sebagai langkah deteksi dini[10].

Selain itu, berdasarkan laporan program Posbindu PTM (Penyakit Tidak Menular) yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah, tercatat bahwa sekitar 40–45% peserta wanita berusia di atas 45 tahun mengalami tekanan darah di atas normal (≥140/90 mmHg) pada

saat kegiatan pemantauan. Namun, hanya sebagian kecil yang melakukan kontrol tekanan darah secara berkala atau mendapatkan pengobatan rutin dari fasilitas kesehatan. Hal ini menunjukkan masih terbatasnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi [10].

Dari aspek sosial ekonomi, sebagian besar wanita menopause di wilayah ini memiliki latar belakang pendidikan menengah ke bawah dan pendapatan keluarga menengah ke rendah. Kondisi ini turut berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam mengakses pelayanan kesehatan serta menerapkan gaya hidup sehat, seperti konsumsi makanan seimbang dan aktivitas fisik teratur. Di sisi lain, dukungan keluarga terhadap perubahan kondisi fisik dan emosional pada masa menopause juga masih minim, sehingga beberapa wanita mengalami stres, gangguan tidur, dan penurunan kualitas hidup [9].

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya pemberdayaan wanita menopause melalui kegiatan edukasi, pelatihan, dan deteksi dini hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah. Intervensi berbasis masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan wanita menopause dalam memantau tekanan darah serta mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Selain itu, dengan melibatkan kader kesehatan dan petugas Posbindu, kegiatan ini juga dapat memperkuat sinergi antara puskesmas dan masyarakat dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular di tingkat komunitas [11].

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk tanggung jawab sosial dan kontribusi nyata perguruan tinggi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia rentan di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah, Gorontalo. Melalui kegiatan ini, peserta akan mendapatkan edukasi tentang pencegahan hipertensi, pelatihan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri, dan pembinaan mengenai pola hidup sehat seperti pengaturan gizi seimbang, olahraga teratur, serta manajemen stres.

Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan mampu mencetak kader kesehatan menopause, yaitu anggota masyarakat yang dilatih untuk menjadi penggerak dan pendamping bagi kelompok wanita menopause lainnya dalam melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin. Pendekatan berbasis komunitas ini diharapkan dapat memperkuat upaya promotif dan preventif di tingkat masyarakat, menciptakan lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan, dan pada akhirnya menurunkan prevalensi hipertensi pada wanita menopause. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan individu, tetapi juga memberikan efek jangka panjang terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

METODE

1) Lokasi dan Sasaran Kegiatan
   Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah, Kota Gorontalo, yang mencakup beberapa kelurahan dengan populasi wanita menopause cukup tinggi. Sasaran kegiatan adalah wanita menopause berusia 45–59 tahun yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah, dengan target peserta sebanyak 40–50 orang. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan kader Posbindu PTM dan tenaga kesehatan puskesmas sebagai mitra pelaksana dan pendamping kegiatan.
2) Tahapan Pelaksanaan
   Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:
   a. Tahap Persiapan
      a) Koordinasi dan perizinan
         Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Kota Tengah, Dinas Kesehatan Kota Gorontalo, serta pemerintah kelurahan terkait untuk mendapatkan izin dan dukungan kegiatan.
      b) Survey pendahuluan
         Dilakukan observasi lapangan dan wawancara singkat dengan tenaga kesehatan dan kader Posbindu untuk mengidentifikasi jumlah wanita menopause, kebutuhan masyarakat, dan kondisi kesehatan terkait hipertensi.

c) Penyusunan materi dan alat bantu edukasi
Tim menyiapkan materi penyuluhan mengenai menopause dan hipertensi, poster edukasi, leaflet, alat pengukur tekanan darah (sphygmomanometer), serta format monitoring tekanan darah peserta.

b. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan inti dilakukan pada hari rabu, 1 Oktober 2025 dengan beberapa bentuk kegiatan sebagai berikut:
a) Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan
1) Materi penyuluhan mencakup: pengertian menopause, perubahan fisiologis yang terjadi, hubungan antara menopause dan hipertensi, faktor risiko hipertensi, serta cara pencegahan dan pengendaliannya.
2) Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan tanya jawab.
3) Narasumber terdiri dari dosen keperawatan/kesehatan masyarakat dan tenaga medis puskesmas.
b) Pemeriksaan Tekanan Darah (Deteksi Dini Hipertensi)
1) Peserta dilakukan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan, serta indeks massa tubuh (IMT).
2) Hasil pemeriksaan dicatat dalam buku register atau kartu pemantauan kesehatan masing-masing peserta.
3) Peserta dengan tekanan darah tinggi diberikan rujukan atau konseling lanjutan oleh petugas kesehatan puskesmas.
c. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut
a) Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan menopause.
b) Evaluasi hasil pemeriksaan dibandingkan antara hasil awal dan pemantauan setelah kegiatan untuk melihat perubahan kesadaran pemeriksaan tekanan darah.
c) Tindak lanjut berupa pendampingan kader kesehatan menopause bersama tenaga puskesmas melalui kegiatan Posbindu PTM rutin setiap bulan.

3) Metode Pendekatan
Metode pendekatan yang digunakan adalah:
a) Edukasi partisipatif, di mana peserta dilibatkan secara aktif dalam diskusi dan praktik.
b) Pendekatan komunitas (community-based approach) dengan melibatkan kader dan puskesmas agar kegiatan berkelanjutan.
c) Model pemberdayaan kesehatan masyarakat, yang menekankan peningkatan kemampuan individu dan kelompok dalam menjaga kesehatannya sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah, Kota Gorontalo, dengan sasaran utama wanita menopause berusia 45–59 tahun. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 45 orang, terdiri dari anggota masyarakat dan kader Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM). Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahap yaitu: penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah.

a. Hasil Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara interaktif dengan metode ceramah, diskusi kelompok, dan tanya jawab. Materi mencakup pengertian menopause, perubahan fisiologis yang terjadi, hubungan menopause dengan hipertensi, faktor risiko, serta cara pencegahan dan pengendaliannya. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 42% setelah mengikuti penyuluhan. Sebelum kegiatan, hanya 35%

peserta yang memahami bahwa menopause dapat meningkatkan risiko hipertensi, sedangkan setelah kegiatan, angka tersebut meningkat menjadi 77%.

Peserta juga lebih memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, konsumsi makanan rendah garam, dan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia sebagai bentuk pencegahan hipertensi.

b. Hasil Pemeriksaan dan Deteksi Dini Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan kepada seluruh peserta menggunakan sphygmomanometer digital. Hasil pengukuran menunjukkan:

Kategori Tekanan Darah	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Normal (<120/80 mmHg)	12	26,7
Pra-hipertensi (120–139/80–89 mmHg)	15	33,3
Hipertensi derajat I (140–159/90–99 mmHg)	13	28,9
Hipertensi derajat II (≥160/≥100 mmHg)	5	11,1
Jumlah	**45**	**100**

Dari hasil tersebut, diketahui bahwa 40% peserta mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi derajat I dan II). Sebagian besar dari mereka tidak pernah melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelumnya. Temuan ini mengonfirmasi bahwa masih banyak wanita menopause yang belum menyadari status kesehatannya dan belum terbiasa melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri. Peserta dengan hasil tekanan darah tinggi kemudian mendapatkan konseling dan rujukan untuk pemeriksaan lanjutan di Puskesmas Kota Tengah.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiaatan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan kesadaran wanita menopause terhadap hipertensi mengalami peningkatan signifikan setelah dilakukan edukasi dan pelatihan. Hal ini sejalan dengan penelitian [12] yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi pada kelompok wanita usia lanjut.

Peningkatan pengetahuan peserta ini sejalan dengan hasil penelitian [11] yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi pada kelompok wanita usia lanjut. Hal ini dapat dijelaskan melalui Teori Pembelajaran Sosial (Social Learning Theory) dari Albert Bandura, yang menegaskan bahwa perubahan perilaku individu dapat terjadi melalui proses observasi, pengalaman langsung, dan interaksi sosial. Dalam kegiatan ini, peserta tidak hanya mendengarkan informasi secara pasif, tetapi juga berinteraksi langsung melalui pelatihan pemeriksaan tekanan darah mandiri dan diskusi kelompok, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan [13].

Tingginya angka hipertensi (sekitar 40%) yang ditemukan dalam kegiatan ini memperkuat data SKI (2023) yang melaporkan prevalensi hipertensi meningkat seiring usia, terutama pada wanita

menopause. Penurunan hormon estrogen setelah menopause menyebabkan perubahan pada elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan resistensi perifer, sehingga tekanan darah mudah meningkat [14][15]

Selain faktor hormonal, gaya hidup sedentari, kebiasaan makan tinggi garam, dan stres psikologis juga berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan darah pada wanita menopause (Kemenkes RI, 2023). Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan sering mengonsumsi makanan tinggi garam serta berlemak[4] [16].

Secara fisiologis, teori Neuroendokrin dan Kardiovaskular menjelaskan bahwa penurunan kadar hormon estrogen menyebabkan perubahan pada fungsi endotel pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer total. Kondisi tersebut mengurangi kemampuan pembuluh darah untuk berelaksasi, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah [1]. Selain itu, penurunan estrogen juga berpengaruh terhadap distribusi lemak tubuh, metabolisme lipid, dan sensitivitas insulin, yang memperburuk kondisi kardiometabolik wanita menopause [7].

Melalui kegiatan pemberdayaan ini, peserta menjadi lebih memahami tentang penyakit hipertensi yang disebabkan oleh menopause dan pentingnya deteksi dini sebagai langkah awal pencegahan komplikasi hipertensi. Temuan ini mendukung teori pemberdayaan kesehatan masyarakat *(community empowerment)* yang menekankan pentingnya peningkatan kapasitas individu dan kelompok dalam mengontrol faktor-faktor penentu kesehatannya [8].

KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan melalui edukasi menunjukan bahwa sebelum kegiatan, hanya 35% peserta yang memahami bahwa menopause dapat meningkatkan risiko hipertensi, sedangkan setelah kegiatan, angka tersebut meningkat menjadi 77% dan sebanyak 40% peserta terdeteksi mengalami hipertensi temuan ini menunjukkan pentingnya kegiatan deteksi dini di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada segenap Civitas akademik Universitas Negeri Gorontalo dan civitas akademik UIN Alauddin Makassar serta pihak Puskesmas Kota Tengah, Gorontalo yang telah memfasilitasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] S. Sadiman, T. M. Dita, Y. Yuliawati, and S. Widiyanti, "Hubungan Anatar Faktor Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause," *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, vol. 2, no. 11, pp. 5007–5013, 2023, doi: 10.55681/sentri.v2i11.1872.

[2] D. Raharjo, "Hubungan antara menopause dengan Hipertensi di Puskesmas Penumping Surakarta," *Universitas Sebelas Maret*, 2019.

[3] Podungge Y, "Hubungan umur dan pendidikan dengan hipertensi pada menopause," *Gorontalo Journal of Public Health*, vol. 3, no. 2, pp. 154–161, 2020.

[4] Kemenkes, "Survey Kesehatan Indonesia (SKI)," *Kementeria Kesehatan*, pp. 1–68, 2023.

[5] S. B. Suryonegoro, M. Muzada Elfa, and M. S. Noor, "Literature Review: Hubungan Hipertensi Pada Wanita Menopause Dan Usia Lanjut Terhadap Kualitas Hidup," *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, vol. 4, no. 2, pp. 387–398, 2021.

[6] I. Baroroh, A. Kebidanan, and H. Ibu, "Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods," *Jurnal Kebidanan-ISSN*, vol. 7, no. 1, pp. 21–25, 2021, doi: 10.21070/midwiferia.v.

[7] F. A. Sase and A. Pramono, "Hubungan Durasi Aktivitas Fisik Dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause," *Journal of Nutrition College*, vol. 2, no. 2, pp. 287–293, 2013, doi: 10.14710/jnc.v2i2.2753.

[8] K. Kario, A. Okura, S. Hoshide, and M. Mogi, "The WHO Global report 2023 on hypertension warning the emerging hypertension burden in globe and its treatment strategy," *Hypertension Research*, vol. 47, no. 5, pp. 1099–1102, 2024, doi: 10.1038/s41440-024-01622-w.
[9] E. S. Ajiningtyas, S. Fatimah, and R. Rahmayanti, "Hubungan Antara Asupan Makanan, Stres, Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Usia Menopause Di Puskesmas Pangkalan Lada," *Jurnal Borneo Cendekia*, vol. 2, no. 1, pp. 37–62, 2018, doi: 10.54411/jbc.v2i1.87.
[10] D. Gorontalo, *Profil Dinkes Gorontalo.pdf*. 2024.
[11] S. Sadiman and T. M. Dita, "Hubungan Antara Faktor Usia Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause," *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, vol. 3, no. 6, pp. 2684–2692, 2024, doi: 10.55681/sentri.v3i6.2889.
[12] Y. Ruri Maiseptya Sari, Desi Fitriani, Mika Oktarina, "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Peserta Prolanis Menopause," *Journal of the Japan Welding Society*, vol. 91, no. 5, pp. 328–341, 2022, doi: 10.2207/jjws.91.328.
[13] A. Bandura, "Self-Efficacy," 2021. doi: 10.1177/0032885512472964.
[14] W. Riyadina, *Hipertensi pada Wanita Menopause*, vol. 1, no. 1. 2019.
[15] L. Y. T. Wang *et al.*, "Associations between hypertension with reproductive and menopausal factors: An integrated women's health programme (IWHP) study," *PLoS ONE*, vol. 19, no. 3 March, pp. 1–13, 2024, doi: 10.1371/journal.pone.0299840.
[16] Lidiyawati, "Hubungan Asupan Asam Lemak Jenuh, Asam Lemak Tidak Jenuh dan Natrium dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Kelurahan Bojongsalaman," *Department of Nutrition and Development*, pp. 1–31, 2018.