

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP WANITA PERIMENOPAUSE PENDERITA HIPERTENSI DI DESA LEBAK WANGI

Henandah Cintamaya Putri*, Nuryanti, Lastri Mei Winarni

Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Universitas Yatsi Madani
Jl. Aria Santika No. 40A, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang Banten 15114

*Korespondensi : henandahcintamaya1203@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas hidup seseorang terdapat empat sisi yang menjadi tolak ukur, meliputi kesehatan jasmani, psikologis, relasi sosial, dan aspek lingkungan. Kondisi perimenopause yang wanita alami ternyata berpengaruh pada penurunan mutu hidup atau yang biasa disebut *Quality of life* (QoL). Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 58 wanita perimenopause. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 responden dengan menggunakan teknik total *Sampling*. Instrumen yang di gunakan Kuesioner. Menggunakan Uji univariat dan Uji bivariat. Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil uji statistik Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan sebesar 0,765 ($p < 0,05$), status pernikahan sebesar 0,411 ($p < 0,05$), dan aktivitas fisik sebesar 0,453 ($p < 0,05$) dengan kualitas hidup. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan tingkat stres sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan kualitas hidup responden. Kesimpulan: Dukungan keluarga dan tingkat stres berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi, sedangkan status pernikahan, pekerjaan, dan aktivitas fisik tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna. Rekomendasi untuk intervensi kesehatan masyarakat difokuskan pada peningkatan dukungan keluarga dan manajemen stres.

Kata Kunci: Hipertensi, Perimenopause, Kualitas Hidup

ABSTRACT

Background: A person's quality of life has four dimensions that are a benchmark, including physical health, psychological, social relations, and environmental aspects. The condition of perimenopause that women experience turns out to have an effect on a decrease in the quality of life or what is commonly called Quality of life (QoL). Research Objective: To find out the factors that affect the quality of life of perimenopausal women with hypertension. Research Method: This study uses quantitative correlation with a cross-sectional approach. The population in this study was 58 perimenopausal women. The sample in this study was 58 respondents using the total sampling technique. The instrument used in the questionnaire. Using univariate tests and bivariate tests. Research Results: Based on the results of statistical tests, there was no significant association between employment of 0.765 ($p < 0.05$), marital status of 0.411 ($p < 0.05$), and physical activity of 0.453 ($p < 0.05$) with quality of life. There was a significant association between family support of 0.001 ($p < 0.05$) and stress level of 0.000 ($p < 0.05$) with the quality of life of respondents. Conclusions: Family support and stress levels had a significant effect on the quality of life of perimenopausal women with hypertension, while marital status, occupation, and physical activity did not show a meaningful influence. Recommendations for public health interventions are focused on improving family support and stress management.

Keywords: hypertension, perimenopause, quality of life

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi ialah situasi dimana tekanan sistolik yang melampaui dari 140 mmHg, disertai tekanan diastolik di atas 90 mmHg, mengindikasikan adanya peningkatan tekanan pembuluh darah arteri. Tekanan darah tinggi merupakan keadaan medis yang terjadi saat tekanan darah terus meningkat secara menetap, yang berpotensi menyebabkan kerusakan organ vital seperti otak, ginjal, retina mata, serta jantung, dan berujung pada gangguan kesehatan serius, termasuk gagal jantung kronis serta kebutaan (Sarfika, 2024).

Salah satu masalah kesehatan yang kerap menghampiri wanita di masa perimenopause merupakan tekanan darah atau hipertensi. Dibandingkan dengan kaum pria, persentase wanita yang mengalami hipertensi saat memasuki masa menopause lebih besar, mencapai 41%. Saat seorang wanita memasuki fase menopause, berkurangnya hormon estrogen dalam tubuh menjadi pemicu terjadinya keadaan ini (Baroroh, 2021). Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) lebih dari 1,13 miliar jiwa di bumi mengalami darah tinggi. Dengan kata lain, satu dari tiga orang di bumi mengalami penyakit tekanan darah tinggi. Kasus ini dari tahun ke tahun terus bertambah. Pada tahun 2025, diproyeksikan jumlah penderita dapat mencapai 1,5 miliar orang, sementara hampir 9,4 juta kematian setiap tahunnya dihubungkan dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi beserta komplikasi lainnya (Fulka, 2024).

Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021 di Indonesia diperkirakan 63.309.620 penduduk yang mengalami darah tinggi. Angka kematian yang disebabkan oleh darah tinggi atau hipertensi di Indonesia mencapai 427.218 jiwa. Kasus darah tinggi paling banyak ditemukan pada usia 31–44 tahun (31,6%), 45–54 tahun (45,3%), serta 55–64 tahun (55,2%). Dari total prevalensi 34,1%, hanya 8,8% yang menyadari kondisinya (Firdausi, 2023). Aspek kualitas hidup kaum wanita setelah melewati periode menopause akan mengalami sejumlah perubahan yang mempengaruhi fungsi tubuhnya. Kondisi ini muncul sebagai dampak dari penurunan kadar hormon FSH dan Estrogen yang berpengaruh penting dalam mempertahankan keseimbangan *homeostatis* tubuh. Salah satu dampak langsung dari penurunan hormon tersebut adalah timbulnya masalah pada pembuluh darah. Hilangnya hormon ini menyebabkan peningkatan kadar *Low-Density Lipoprotein* dan kepekaan pada garam, yang akhirnya bisa memicu peningkatan kerja jantung dan tekanan darah atau hipertensi (Suryonegoro, 2021).

Penting untuk melakukan upaya pencegahan sejak dini selama masa premenopause sebelum memasuki masa lansia, guna menjaga kualitas hidup saat memasuki menopause atau usia lanjut. Saat memasuki fase menopause atau usia senja, menjaga kesehatan lansia menjadi sangat penting. Salah satu alternatif tindakan yang dapat diambil ialah melalui pemanfaatan Posyandu Lansia atau Posbindu. Posbindu ini sangatlah penting untuk mendukung perbaikan mutu kehidupan para lanjut usia di lingkungan tempat tinggal mereka. Sebab, posbindu merupakan ujung tombak fasilitas kesehatan yang sangat mudah dijangkau warga, dengan fokus utama untuk memperbaiki mutu hidup lansia yang rentan mengalami bermacam-macam gangguan kesehatan (Passe, 2023).

Kualitas hidup seseorang terdapat empat sisi yang menjadi tolak ukur, meliputi kesehatan jasmani, psikologis, relasi sosial, dan aspek lingkungan. Kondisi perimenopause yang wanita alami ternyata berpengaruh pada penurunan mutu hidup atau yang biasa disebut *Quality of life* (QoL). Kondisi tubuh yang tidak optimal seringkali memicu adanya hambatan keadaan jasmani wanita yang memasuki fase perimenopause. Berbagai keluhan yang muncul selama masa perimenopause berdampak memengaruhi kondisi mental dan emosional wanita, memicu timbulnya perasaan negatif. Misalnya, munculnya perasaan

tidak berharga atau kekhawatiran bahwa orang-orang terdekat akan menjauh. Kesejahteraan psikologis, termasuk rasa percaya diri, kemampuan mengatasi stres, fungsi seksual yang sehat, serta keyakinan diri, memainkan peran penting dalam menentukan kesejahteraan hidup. Periode menopause sering ditunjukkan melalui penurunan kadar hormon estrogen, yang kemudian menimbulkan kurangnya tingkat energi dan munculnya berbagai gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari wanita perimenopause (Nazila, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan peneltiann kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi target dari penelitian ini adalah Wanita Perimenopause Penderita Hipertensi dalam 3 Posbindu yang ada di Desa Lebak Wangi dengan jumlah populasi 58 wanita perimenopause penderita hipertensi. Sampel yang di teliti yaitu 58 responden, dengan menggunakan teknik *Total Sampling*. Data analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Analisis Univariat Variabel penelitian

Variabel	Frekuensi (n)	%
Pekerjaan		
Bekerja	20	34
Tidak Bekerja	38	65
Status Pernikahan		
Menikah	34	58
Janda	24	41
Tidak Menikah	0	0
Stres		
Tidak Stres	32	55
Stres	26	44
Dukungan Keluarga		
Rendah	10	17
Sedang	8	13
Tinggi	40	69
Aktifitas Fisik		
Tidak Aktif	28	48
Aktif	30	51
Kualitas Hidup		
Kualitas Hidup Kurang	16	27
Kualitas Hidup Baik	42	72
TOTAL	58	100

Sumber : (Data Posbindu di Desa Lebak Wangi, 2025)

Berdasarkan tabel 1.1 hasil analisis univariat di Desa Lebak Wangi dengan 58 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden yang tidak bekerja (65%), berstatus menikah (58%), yang tidak mengalami stres (55%), memiliki dukungan keluarga yang tinggi (69%), responden yang aktifitas fisiknya aktif (51%), dan sebagian besar responden yang memiliki kualitas hidup yang baik (72%).

Tabel 1.2 Hasil Analisis Bivariat (Uji *Chi Square*)

Variabel	Kualitas Hidup						P-value
	Kualitas Hidup Kurang		Kualitas Hidup Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Pekerjaan							
Tidak Bekerja	10	26	28	73	38	100	0,765
Bekerja	6	30	14	70	20	100	
Status Pernikahan							
Janda	8	33	16	66	24	100	0,411
Menikah	8	23	26	76	34	100	
Stres							
Stres	15	57	11	42	26	100	0,000
Tidak Stres	1	3	31	96	32	100	
Dukungan Keluarga							
Rendah	6	60	4	40	10	100	0,001
Sedang	5	62	3	37	8	100	
Tinggi	5	12	35	87	40	100	
Aktifitas Fisik							
Tidak Aktif	9	32	19	67	28	100	0,453
Aktif	7	23	23	76	30	100	
Total	16	27	42	72	58	100	

Sumber : (Data Posbindu di Desa Lebak Wangi, 2025)

Berdasarkan tabel 1.2 hasil analisis uji *Chi Square* dapat disimpulkan bahwa faktor stres dengan nilai *p-value* 0,000 dan faktor dukungan keluarga dengan nilai *p-value* 0,001 yang menandakan $p < 0,05$, maka memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi. Sedangkan, faktor pekerjaan dengan nilai *p-value* 0,765, faktor status pernikahan dengan nilai *p-value* 0,411, dan faktor aktifitas fisik dengan nilai *p-value* 0,453 yang menandakan $p > 0,05$, maka tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

1. Faktor Pekerjaan yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Penderita Hipertensi di Desa Lebak Wangi

Teori yang menyatakan bahwa pelajar, pekerja, pengangguran (atau mereka yang lagi cari kerja), dan orang-orang yang kesulitan bekerja (atau memiliki

keterbatasan fisik) semuanya memiliki kualitas hidup yang berbeda. Mempunyai pekerjaan berkaitan dengan kualitas hidup yang lebih baik bagi kedua gender (Megasari, 2022). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dengan responden sebanyak 58 orang, didapatkan hasil dengan 2 kategori pekerjaan yaitu wanita perimenopause penderita hipertensi yang bekerja sebanyak 20 orang (34%), untuk wanita perimenopause penderita hipertensi yang tidak bekerja sebanyak 38 orang (65%). Sebagian besar wanita perimenopause penderita hipertensi sudah tidak bekerja. Dari uji analisis menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,765$. $p\text{ value} > (0,05)$. Maka H_0 diterima dan H_a di tolak. Hal ini menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi.

Temuan ini selaras dengan penelitian Masliati dkk (2022) di Desa Paya Dapur, Kecamatan Kluet Timur, Kabupaten Aceh Selatan, yang melaporkan $p\text{-value} = 0,132$ pada uji statistik, sehingga tidak ada bukti hubungan antara status pekerjaan dan kualitas hidup lansia. Pada penelitian tersebut, proporsi lansia dengan kualitas hidup rendah lebih besar pada kelompok tidak bekerja (12%) dibandingkan kelompok yang bekerja (2%). Sebaliknya, persentase lansia dengan kualitas hidup sedang lebih tinggi pada mereka yang bekerja (92%) daripada yang menganggur (88%), dan kualitas hidup tinggi lebih banyak dilaporkan pada lansia yang bekerja (4%) dibandingkan yang menganggur (0%) (Masliati, 2022).

Dari teori menunjukan bahwa pekerjaan ada hubungan dengan kualitas hidup, akan tetapi dari penelitian sebelumnya dan penelitian yang sudah peneliti lakukan tidak ada hubungannya. Peneliti menyimpulkan bahwa wanita perimenopause penderita hipertensi yang bekerja atau pun yang tak bekerja tetap bisa untuk hidup dengan kualitas hidup yang baik. Hal ini menunjukan bahwa pekerjaan bukan satu-satunya penentu kualitas hidup pada wanita perimenopause penderita hipertensi. Kemungkinan bisa saja dari faktor dukungan keluarga dan tingkat stres yang berpotensi menjadi faktor utama dalam mempertahankan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi. Selama peneliti melakukan penelitian, dari hasil wawancara serta pengamatan yang dilakukan, mereka yang bekerja bisa saja mengalami stres pada pekerjaannya karena dengan bekerja tidak menjamin kalau mereka dapat memenuhi kebutuhan hidup setiap hari, apalagi pekerjaannya hanya dagang kecil-kecilan dirumah dan memiliki banyak hutang. Untuk mereka yang tidak bekerja yang memiliki kualitas hidupnya baik kemungkinan dari keluarga mereka yang ekonominya bisa mencukupi dan anaknya yang bekerja ditempat yang cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan orang tuanya. Maka dari itu orang yang bekerja dan tidak bekerja bisa saja memiliki kualitas hidup yang baik.

2. Faktor Status Pernikahan yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Penderita Hipertensi di Desa Lebak Wangi

Teori menyatakan bahwa orang yang belum menikah, berpisah, atau telah kehilangan pasangan, serta yang menikah atau hidup bersama, mengalami berbagai tingkat kepuasan hidup. Orang yang telah menikah, baik wanita maupun pria atau hidup bersama mempunyai kualitas hidup yang lebih besar (Megasari, 2022). Dan teori lain juga juga menjelaskan bahwa Meskipun lansia tidak tinggal bersama pasangannya, mereka mungkin masih memiliki anggota keluarga seperti anak dan cucu yang dapat memberikan dukungan sosial, yang mengurangi dampaknya terhadap kualitas hidup mereka. Anggapan para peneliti menyiratkan bahwa tidak semua lansia

membutuhkan teman hidup agar memperbaiki kualitas hidup mereka, tetapi mempunyai keluarga atau teman untuk berbagi suka duka dan mendiskusikan kekhawatiran mereka juga dapat memperbaiki kualitas hidup mereka. Dukungan sosial keluarga yang kuat supaya membantu mengurangi stres dan mengembangkan keterampilan coping yang pada akhirnya berkontribusi pada keberhasilan adaptasi (Tri, 2024).

Berdasarkan penelitian yang diselenggarakan pada sampel berjumlah 58 responden, didapatkan hasil dengan 3 kategori status pernikahan yaitu wanita perimenopause penderita hipertensi yang menikah sebanyak 34 orang (58%), untuk wanita perimenopause penderita hipertensi yang janda atau sudah tidak memiliki suami sebanyak 24 orang (41%) dan wanita perimenopause penderita hipertensi yang tidak menikah itu tidak ada respondennya, sebagian besar responden memiliki suami atau berstatus menikah. Dari analisis uji *chi-square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,411$. $p\text{ value} > (0,05)$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status pernikahan dengan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi.

Hasil ini tak selaras dengan penelitian oleh Itma Annah, dkk (2020), yang menemukan bahwa status pernikahan berkaitan kuat dengan kualitas hidup pada wanita menopause ($p < 0,05$). Mereka melaporkan bahwa wanita yang menikah memiliki skor sosial yang lebih baik. Sebaliknya, wanita yang belum menikah atau janda lebih sering merasa tidak puas dengan kehidupan seksual dan dukungan dari sekitar—kemungkinan karena ketiadaan pasangan untuk berbagi—dan lebih sering terganggu aktivitasnya oleh nyeri sehingga menurunkan kualitas hidup mereka (Annah, 2020).

Dari teori Megasari (2022) dan pendapat penelitian sebelumnya, bisa disimpulkan bahwa status pernikahan berhubungan dengan kualitas hidup. Akan tetapi, penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti di Desa Lebak Wangi tidak ada hubungan dan tidak sejalan dengan teori Megasari (2022) ataupun penelitian sebelumnya. Dari teori Tri (2024) menjelaskan bahwa selagi mereka yang memiliki keluarga, cucu, atau teman yang bisa di ajak berbicara, berbagi suka duka, menyampaikan kekhawatirannya itu pun bisa meningkatkan kualitas hidup mereka. Jadi teori Tri (2024) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bersangkutan.

3. Faktor Stres yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Penderita Hipertensi di Desa Lebak Wangi

Teori yang menyatakan bahwa dari stres bisa diartikan sebagai reaksi berupa keresahan atau tekanan psikologis yang berasal dari kondisi atau situasi di luar seseorang (Hafsari Putri, 2022). Teori lain juga menjelaskan bahwa umumnya, stres dapat memengaruhi orang-orang, baik dari dalam maupun luar. Kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh bagaimana stres mengubah perspektif dan penilaian seseorang terhadap tujuan hidup, aspirasi, dan kesenangan mereka. Berkurangnya stres membuat seseorang lebih bijaksana dan menyadari kondisi mereka (Hasna, 2023).

Berdasarkan penelitian yang diselenggarakan pada sampel berjumlah 58 responden, didapatkan hasil dengan 2 kategori stres yaitu wanita perimenopause penderita hipertensi yang merasa stres sebanyak 26 orang (44%), untuk wanita perimenopause penderita hipertensi yang tidak stres sebanyak 32 orang (55%). Dari data yang sudah

di analisis wanita perimenopause penderita hipertensi yang menghadapi stres dalam jumlah lebih rendah dibanding dengan orang yang tidak stres. Analisis yang digunakan yaitu uji *chi-square* memberikan nilai $p\text{ value} = 0,000$. $p\text{ value} < (0,05)$. Maka H_0 ditolak dan H_a di terima. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas hidup pada wanita perimenopause penderita hipertensi di Desa Lebak Wangi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Alya Hasna, dkk (2023) yang menunjukkan dari hasil uji analisis bivariat menggunakan *Rank Spearman* didapat nilai p sebesar 0,001 ($<0,05$) maka H_0 ditolak. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan adanya korelasi yang signifikan pada stres terhadap kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Garuda, Kota Bandung. Berdasarkan nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang berbanding terbalik, cukup kuat, dan negatif, dengan kualitas hidup yang menurun seiring dengan meningkatnya tingkat stres (Hasna, 2023).

Dari teori dan pendapat penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa stres bisa berpengaruh pada kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi, kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi yang berada dalam kondisi stres akan mempunyai kualitas hidup yang kurang, sebaliknya dengan wanita perimenopause penderita hipertensi yang tidak merasakan stres mempunyai kualitas hidup yang bagus. Jika seseorang yang merasakan stres, mereka tidak akan mempunyai semangat atau motivasi dalam hidupnya, dan hal itu akan mengganggu segala aktivitas yang mereka lakukan yang nantinya perlahan akan membuat kualitas hidupnya menurun.

4. Faktor Dukungan Keluarga yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Penderita Hipertensi di Desa Lebak Wangi

Menurut Green & Kreuter peran serta keluarga ialah faktor pendorong yang bisa memengaruhi kebiasaan serta cara hidup seseorang, alhasil memengaruhi keadaan tubuh dan kesejahteraan hidup mereka. Oleh karena itu, jika lansia dengan hipertensi menerima dukungan yang memadai dari keluarga, mereka seharusnya termotivasi untuk mengubah perilaku mereka guna mencapai kesehatan yang optimal. Hal ini didukung oleh sejumlah teori tentang modifikasi perilaku kesehatan, yang memperlihatkan kontribusi keluarga merupakan faktor kunci yang memengaruhi status kesehatan dan perilaku kesehatan anggota keluarga (Hutagalung, 2021).

Berdasarkan penelitian yang diselenggarakan pada sampel berjumlah 58 responden, didapatkan hasil dengan 3 kategori dukungan keluarga yaitu wanita perimenopause penderita hipertensi yang dukungan keluarganya tinggi sebanyak 40 orang (69%), untuk wanita perimenopause penderita hipertensi dukungan keluarganya rendah sebanyak 8 orang (13%) dan dukungan keluarga yang rendah 10 orang (17%). Dari data yang sudah di analisis wanita menopause penderita hipertensi yang memiliki dukungan keluarga yang tinggi dapat diartikan sebagai dukungan keluarga yang baik. Dari analisis uji *chi-square* menunjukkan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a di terima. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna dengan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi.

Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Artiya Setiyaningrum (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai dukungan keluarga yang cukup sebanyak 44 responden (41%) dan dengan kualitas hidup sebagian besar

sedang sebanyak 47 responden (44%). Hasil uji statistik *Kendall's Tau* diperoleh nilai signifikan yaitu $p=0,002$ ($<0,05$) maka dapat dikatakan bahwa H_a diterima yang artinya ada hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta, dan diperoleh juga nilai koefisien sebesar 0,277 masuk dalam kategori sedang yang menunjukkan hubungan positif yang berarti kualitas hidup akan meningkat seiring dengan meningkatnya dukungan keluarga (Setiyaningrum, 2024).

Dari teori dan pendapat penelitian sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan keluarga sangat penting dan berpengaruh untuk meningkatkan kualitas hidup yang baik. Jika wanita perimenopause penderita hipertensi yang memiliki dukungan keluarga yang baik pasti akan termotivasi untuk merubah perilaku dalam menjalani gaya hidup sehat. Maka wanita menopause penderita hipertensi yang tidak mendapatkan dukungan keluarga mereka tidak akan termotivasi dan berpikir tidak ada yang memperhatikan serta mencintai mereka, jadinya mereka berpikir untuk apa menjaga atau mengubah perilaku hidup yang sehat. Dari situ kualitas hidup wanita menopause yang tidak mendapatkan dukungan keluarga akan menurun kualitas hidupnya.

5. Faktor Aktifitas Fisik yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Penderita Hipertensi di Desa Lebak Wangi

Keadaan gerak manusia yang dalam usahanya memerlukan energi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Aktivitas tubuh merupakan mobilisasi berbagai bagian fisik yang mengakibatkan penggunaan tenaga yang amat besar demi memelihara kondisi tubuh dan jiwa serta memastikan kualitas hidup tetap optimal dan kuat setiap saat (Rigia, 2024). Berdasarkan penelitian yang diselenggarakan pada sampel berjumlah 58 responden, didapatkan hasil dari 2 kategori aktifitas fisik yaitu wanita perimenopause penderita hipertensi yang aktif sebanyak 30 orang (51%), untuk wanita perimenopause penderita hipertensi tidak aktif sebanyak 28 orang (48%). Dari data tersebut, wanita perimenopause penderita hipertensi yang memiliki aktifitas fisik paling banyak adalah aktifitas fisik yang aktif. Analisis yang digunakan dengan uji *chi-square* didapat nilai $p\text{ value} = 0,453$. $p\text{ value} > (0,05)$. Maka H_0 diterima dan H_a di tolak. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang berarti dengan kualitas hidup pada wanita perimenopause penderita hipertensi.

Temuan ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurlatifa (2023) yang terbukti bahwa sebagian besar mempunyai Aktivitas fisik kategori rendah dengan Kualitas Hidup didapatkan masing-masing untuk yang 10 responden buruk dengan (20%), sedang 2 responden (4%), 3 responden baik dengan (6%). Aktivitas Fisik kategori yang sedang dengan kualitas hidup didapatkan masing-masing 4 responden buruk (8%), 8 responden sedang (16%), 5 responden baik (10%). Aktivitas Fisik kategori Kualitas Hidup yang tinggi didapatkan 1 responden buruk dengan (2%), 7 responden sedang (14%), 10 responden baik (20%). Penelitian ini mengatakan bahwa aktivitas fisik memiliki keterkaitan dengan kualitas hidup lansia. Hal tersebut dibuktikan melalui uji *chi-square* yang menghasilkan $p\text{-value}$ sebesar 0,002 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Dari teori dan pendapat penelitian sebelumnya, dapat diperoleh kesimpulan yaitu aktivitas fisik ada hubungan dengan kualitas hidup akan tetapi pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti di desa lebak wangi tidak memiliki hubungan. Hal ini mungkin karena jumlah dari sampel dalam penelitian ini terbatas, yaitu hanya terdapat 58 responden, sehingga kekuatan dari statistiknya mungkin belum cukup untuk mendeteksi adanya hubungan. Dari data yang sudah di olah 23 responden yang aktif memiliki kualitas hidup yang baik dan sebagian besar 19 responden yang tidak aktif juga mempunyai kualitas hidup yang baik. Jadi dari hasil yang di dapat oleh peneliti, aktif dan tidak aktifnya wanita perimenopause penderita hipertensi pada aktifitas fisiknya tetap memiliki kualitas hidup yang baik karena adanya keterbatasan responden jadi tidak terlalu mendeteksi adanya hubungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Penderita Hipertensi di Desa Lebak Wangi”. Maka dapat diperoleh kesimpulannya sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian distribusi frekuensi pekerjaan yang ada di Desa Lebak Wangi dari 58 wanita perimenopause penderita hipertensi terdapat sebanyak 38 wanita perimenopause penderita hipertensi yang tidak bekerja dengan presentase (65%). Sementara itu, yang bekerja ada 20 wanita perimenopause penderita hipertensi dengan presentase (34%). Dari data tersebut, lebih banyak yang wanita perimenopause penderita hipertensi yang tidak bekerja di Desa Lebak Wangi.
2. Dari hasil penelitian distribusi frekuensi status pernikahan yang ada di Desa Lebak Wangi dari 58 wanita perimenopause penderita hipertensi terdapat sebanyak 34 yang berstatus menikah atau masih memiliki suami dengan presentase (58%). Sedangkan, yang berstatus janda atau sudah tidak memiliki suami ada 24 wanita perimenopause penderita dengan presentase (41%). Dari data tersebut, lebih banyak yang wanita perimenopause penderita hipertensi yang berstatus menikah di Desa Lebak Wangi.
3. Dari hasil penelitian distribusi frekuensi faktor stres yang ada di Desa Lebak Wangi dari 58 wanita perimenopause penderita hipertensi terdapat sebanyak 32 wanita perimenopause penderita hipertensi yang tidak mengalami stres dengan presentase (55%). Sementara itu, yang mengalami stres ada 26 wanita perimenopause penderita hipertensi dengan presentase (44%). Dari data tersebut, lebih banyak yang wanita perimenopause penderita hipertensi yang tidak stres di Desa Lebak Wangi.
4. Dari hasil penelitian distribusi frekuensi faktor dukungan keluarga yang ada di Desa Lebak Wangi dari 58 wanita perimenopause penderita hipertensi terdapat sebanyak 40 wanita perimenopause penderita hipertensi yang mendapat dukungan keluarga yang tinggi dengan presentase (69%). Sementara itu, untuk dukungan keluarga yang sedang ada 8 wanita perimenopause penderita hipertensi dengan presentase (13%) dan wanita perimenopause yang dukungan keluarganya rendah ada 10 orang dengan presentase (17%) . Dari data tersebut, lebih banyak yang wanita perimenopause penderita hipertensi yang mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi di Desa Lebak Wangi.
5. Dari hasil penelitian distribusi frekuensi faktor aktifitas fisik yang ada di Desa Lebak Wangi dari 58 wanita perimenopause penderita hipertensi terdapat sebanyak 30 wanita perimenopause penderita hipertensi yang aktif dalam aktifitas fisiknya dengan presentase (51%). Sementara itu, yang tidak aktif dalam aktivitas fisiknya

ada 28 wanita perimenopause penderita hipertensi dengan presentase (48%). Dari data tersebut, lebih banyak yang wanita perimenopause penderita hipertensi yang aktif dalam aktifitas fisiknya di Desa Lebak Wangi.

6. Dari hasil penelitian distribusi frekuensi kualitas hidup yang ada di Desa Lebak Wangi dari 58 wanita perimenopause penderita hipertensi terdapat sebanyak 42 wanita perimenopause penderita hipertensi yang memiliki kualitas hidup baik dengan presentase (72%). Sementara itu, yang kualitas hidup kurang ada 16 wanita perimenopause penderita hipertensi dengan presentase (27%). Dari data tersebut, lebih banyak kualitas hidup baik pada wanita perimenopause penderita hipertensi yang di Desa Lebak Wangi.
7. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Lebak Wangi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,765$.
8. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Lebak Wangi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status pernikahan dengan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,411$.
9. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Lebak Wangi terdapat hubungan yang signifikan antara faktor stres dengan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$.
10. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Lebak Wangi terdapat hubungan yang signifikan antara faktor dukungan keluarga dengan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,001$.
11. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Lebak Wangi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup wanita perimenopause penderita hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,453$.

DAFTAR PUSTAKA

- Sarfika, Rika. 2024. *Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa: Berbasis Teori Dan Riset*. Deepublish.
- Annah, I. (2020). Status Pernikahan Dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Muda*, 2(1), 9–17.
- Baroroh, I. (2021). 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*, 7(1), 21–25.
- Firdausi, R. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi. *Global Health Science*, 8(1), 41–46.
- Fulka, R. (2024). Application Of Hypertension Exercise On Blood Pressure In Hypertension Patients In The Work Area Of Purwosari Metro Puskesmas. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 440–447.
- Hafsari Putri, U. N. (2022). *MODUL KESEHATAN MENTAL* (A. Pustaka (ed.); 1st ed.). CV. AZKA PUSTAKA.
- Hasna, A. (2023). Stres Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 17–25.
- Hutagalung. (2021). *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Stroke dan Tentang Hipertensi Sebagai Faktor Risiko Stroke: Panduan Lengkap Stroke*. Nusamedia.

- Masliati. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Desa Paya Dapur Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *J of Health and Medical Sci*, 1(3), 1–14.
- Megasari. (2022). *Pemanfaatan Telemedicine Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien COVID-19* (1st ed.). Lembaga Omega Medika.
- Nazila, D. (2023). Hubungan Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2738–2744.
- Passe, R. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Melalui Screening Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Antang Perumnas. *Ikra-Ith Abdimas*, 7(3), 110–114.
- Rigia, R. (2024). *Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah pada lansia di Puskesmas Seyegan The relationship between physical activity and blood pressure levels in the elderly at Puskesmas Seyegan*. 2(September), 1306–1311.
- Setiyaningrum, A. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta The relationship between family support and quality of life of hypertension patients at Puskesmas Mantrijeron , Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2(September), 303–309.
- Suryonegoro, S. B. (2021). Literature Review: Hubungan Hipertensi Pada Wanita Menopause Dan Usia Lanjut Terhadap Kualitas Hidup. *Homeotasis*, Vol. 4 No. 2, Agustus 2021: 387-398, 4(2), 387–398.
- Tri, T. (2024). *Kebahagiaan sebagai Gaya Hidup: Menjalani Hidup yang Lebih Bahagia dan Memuaskan* (G. Irawan (ed.)). Penerbit Andi.