



ANALISIS KETERIKATAN ANTARA KESEIMBANGAN EMOSI DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA PASCA MENOPAUSE

Fransiska Erna Damayanti*, Rina Widyawati, Uktul Izzah, Ervia Toga, Badrul Munif, Ulul Azmi Iswahyudi
Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Dr. Soekardjo, Jl. Letkol Istiqlah No.109, Lingkungan Mojoroto R,
Mojopanggung, Giri, Banyuwangi, Jawa Timur 68422, Indonesia
[*nerssiska@gmail.com](mailto:nerssiska@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah yang umum terjadi pada wanita pasca menopause, masalah yang terjadi berkaitan dengan perubahan hormonal, yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi. Penurunan kadar estrogen selama menopause menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi, emosi yang tidak stabil, dapat memperburuk terjadinya hipertensi. Penelitian bertujuan mengetahui keterkaitan antara keseimbangan emosi dan kejadian hipertensi pada wanita menopause Banyuwangi. Penelitian merupakan studi korelatif, dengan cross sectional sebagai pendekatannya, sejumlah 42 orang dipilih sebagai responden dengan menggunakan metode purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner stabilitas emosi yang dikembangkan oleh Akhtar dan Azhar dengan hasil uji reliabilitas 0,86 - 0,92, dan hasil uji validitas 0,71 - 0,98 serta alat pengukur tekanan darah adalah tensimeter sphygmomanometer, stetoskop, dan lembar observasi. Data yang terkumpul dilakukan uji analisis Rank Spearman dalam program SPSS. 18 Responden (42,9) memiliki stabilitas emosi kategori rendah, 17 Responden (40,5%) mengalami hipertensi derajat 1. Berdasarkan uji analisis, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Terdapat keterkaitan antara stabilitas emosi dengan tingkat hipertensi pada wanita menopause penderita hipertensi. Stabilitas emosi terbukti berpengaruh terhadap tingkat hipertensi pada wanita menopause.

Kata kunci: hipertensi; stabilitas emosi; tekanan darah; wanita pasca menopause

ANALYSIS OF THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL BALANCE AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN POSTMENOPAUSAL WOMEN

ABSTRACT

Hypertension is a common health issue among postmenopausal women, often linked to hormonal changes that affect emotional stability. The decline in estrogen levels during menopause serves as a risk factor for hypertension, while unstable emotions can exacerbate high blood pressure. This study aims to determine the relationship between emotional stability and the incidence of hypertension among menopausal women in Banyuwangi. This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. A total of 42 respondents were selected using a purposive sampling method. The research instruments included the emotional stability questionnaire developed by Akhtar and Azhar (reliability: 0.86 – 0.92; validity: 0.71 – 0.98), a sphygmomanometer, a stethoscope, and observation sheets for blood pressure measurement. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test in SPSS. The findings showed that 18 respondents (42.9%) had low emotional stability, and 17 respondents (40.5%) experienced Grade 1 hypertension. Based on the statistical analysis, a significance value (p-value) of 0.000 (< 0.05) was obtained. There is a significant correlation between emotional stability and the level of hypertension in menopausal women. Emotional stability is proven to influence the severity of hypertension in menopausal women.

Keywords: blood pressure; emotional stability; hypertension; postmenopausal women

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk salah satu penyebab kematian utama di dunia, merupakan kondisi serius, menjadi masalah global. Lebih dari 1,28 miliar penderita hipertensi adalah orang dewasa, dan rata-rata ada pada negara dengan penghasilan rendah atau menengah. Hipertensi adalah faktor risiko terbesar penyebab penyakit pada jantung seperti penyakit misalnya stroke dan jantung koroner, yang

merupakan penyebab kematian nomor satu secara global. Kondisi ini menunjukkan bahwa negara berkembang memiliki beban yang lebih tinggi terhadap masalah hipertensi dibandingkan negara maju (WHO, 2025).

Penyakit kardiovaskular salah satunya hipertensi tetap menjadi penyebab utama kematian pada wanita, namun kesadaran masyarakat tentang hal ini belum meningkat, proses terjadinya penyakit kardiovaskular berbeda secara signifikan antara wanita dan pria terkait pengaruh hormon reproduksi, yaitu estrogen dan progesteron memengaruhi sistem kardiovaskular melalui efek genomik dan non-genomik, estrogen sangat memberikan perlindungan dengan baik terhadap kardiovaskuler, sebelum terjadi menopause, naik turunnya hormon reproduksi, khususnya defisiensi estrogen, dianggap sebagai faktor risiko spesifik pada penyakit kardiovaskular wanita salah satunya hipertensi (Yi KAN, Yu-Lu PENG, Ze-Hao ZHAO, Shu-Tong DONG, et, 2024). Prevalensi hipertensi cenderung terus meningkat dari tahun ke tahun, seiring perubahan pola hidup masyarakat seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, peningkatan obesitas, tingginya tingkat stres dan juga faktor fisiologis pasca menopause turut berkontribusi dalam terjadinya peningkatan tekanan darah (Fera Yulistina, Sri Maryati Deliana, 2017) (Forouzanfar et al., 2017).

Pasca menopause merupakan satu fase alami yang terjadi pada setiap wanita, dimana dalam usia tertentu seorang wanita akan mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron, sehingga ovarium akan berhenti melepaskan sel telur yang mengakibatkan tidak terjadi menstruasi kembali, dampak yang ditimbulkan oleh pasca menopause bisa beraneka ragam antara lain : mulai dari adanya hot fluses, sering merasakan adanya kelelahan fisik dan mental, depresi, ketidaknyamanan sendi, sulit tidur pada malam hari, vagina kering, mudah tersinggung, adanya kecemasan, jantung sering berdebar, mengalami penurunan gairan dalam seksual dan menjadi lebih sering buang air kecil (Nainggolan & Iliwandi, 2023).

WHO memperkirakan adanya peningkatan jumlah lansia wanita pada tahun 2030 sebanyak 1 milyar (Roseyanti et al., 2024). Sedangkan di Indonesia terkait wanita pasca menopause: Prevalensi 15,2% (sekitar 18,1 juta wanita, angka ini merupakan prevalensi (persentase) wanita pasca menopause yang dihitung dari total jumlah wanita di Indonesia (118 juta) berdasarkan data BPS tahun 2023 (BPS, 2024), berdasarkan kajian diatas hipertensi hendaknya menjadi masalah bersama untuk diatasi secara serius karena bukan masalah secara pribadi. Upaya pengendalian hipertensi perlu dilakukan melalui pengawasan tekanan darah secara teratur, edukasi tentang perubahan gaya hidup, dan peningkatan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan.(WHO, 2023), aspek pengelolaan emosi juga dapat diaplikasikan untuk dapat mengupayakan tekanan darah tetap stabil (Hernanda, 2020) penatalaksanaan yang dapat dilakukan bisa secara farmakologis maupun holistik (Bustami & Bustami, 2022). Selain itu, pengawasan tekanan darah secara teratur, gaya hidup sehat, dan mungkin terapi hormon saat menopause (tergantung pada kasus dan kondisi kesehatan individu) dapat membantu mengurangi risiko hipertensi (Flores et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Keterikatan Antara Keseimbangan Emosi dan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pasca Menopause.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional, jenis penelitian “korelasional”, yaitu penelitian non-eksperimental, yaitu studi tentang hubungan antar variabel, dimana peneliti dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan dan menguji berdasarkan teori yang ada. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita pasca pasca menopause yang mengalami Hipertensi yang telah terdata di Puskesmas Singotrunan, teknik pengambilan sampelnya adalah Purposive sampling, dengan kriteria inklusi : wanita pasca pasca menopause yang bersedia jadi responden dan tidak memiliki penyakit komplikasi seperti DM, Stroke dan Ginjal di Puskesmas Singotrunan Banyuwangi, yaitu sebanyak 42 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuestioner stabilitas emosi yang dikembangkan oleh Akhtar & Azwar (2018) dengan nilai validitas 0,71 hingga 0,98, yang berarti butir pertanyaan

sangat relevan dengan indikator stabilitas emosi, sedangkan reliabilitas ada pada berkisar antara 0,862 hingga 0,923 dapat diartikan sangat tinggi dan juga alat pengukur tekanan darah Sphygmomanometer. Data dianalisis dengan proses editing-coding-scoring dan tabulating, serta menggunakan uji statistik Rank Spearman.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia Pasca Menopause		
< 55	20	48%
< 65	22	52%
Pendidikan		
SD	14	33%
SMP	10	24%
SMA	15	36%
PT	3	7%
Pernikahan		
Menikah	29	69%
Cerai/ Meninggal	13	31%
Haid terakhir		
1 tahun	4	9%
2 tahun	24	57%
3 tahun	12	29%
4 tahun	2	5%

Tabel 2.
Data Khusus

Karakteristik	f	%
Stabilitas Emosi		
Rendah	18	43%
Sedang	22	52%
Tinggi	12	29%
Tekanan Darah		
HT 1	17	41%
HT 2	14	33%
HT 3	11	26%

Tabel 3.

Cross Tabulasi Keterkaitan Stabilitas Emosi dengan tingkat Hipertensi pada Wanita Menopause

Variabel	HT	HT	HT	Total	p	r
	Derajat 1	Derajat 2	Derajat 3			
Stabilitas Emosi Rendah	0 (0,0%)	8 (19,0%)	10 (23,8%)	18 (42,9%)	0.000	-0.726
StabilitasEmosi Sedang	8 (19,0%)	3 (7,1%)	1 (2,4%)	12 (28,6%)		
StabilitasEmosi Tinggi	9 (21,4%)	3 (7,1%)	0 (0,0%)	12 (28,6%)		

Berdasarkan tabel 1 diketahui hampir setengahnya responden memiliki stabilitas emosi kategori rendah dengan jumlah 18 responden (42,9%). Dari 18 responden dengan stabilitas emosi rendah, 10 diantaranya (23,8%) mengalami hipertensi derajat 3. Berdasarkan interpretasi, diperoleh hasil uji *Rank Spearman* dengan menggunakan SPSS untuk menganalisa keterkaitan antara stabilitas emosi dengan tingkat hipertensi pada wanita pasca menopause di wilayah kerja Puskesmas Singotrunan dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan 0,000 ($p < 0,05$). Maka hipotesis alternative diterima dan H0 ditolak, artinya ada hubungan stabilitas emosi dengan hipertensi pada wanita menopause di wilayah kerja

Puskesmas Singotrunan. Hasil juga menunjukkan nilai koefisien korelasi besar -0.726 yang bermakna sifat hubungan kedua variabel kategori kuat dengan arah hubungan berlawanan, semakin tinggi stabilitas emosi maka semakin rendah tingkat hipertensi pada wanita menopause.

Tabel 4.

Analisis Rank Spearman Keterkaitan Stabilitas Emosi dengan Tingkat Hipertensi pada Wanita Menopause

			<u>Tekanandarah</u>	<u>StabilitasEmosi</u>
Spearman's rho	TekananDarah	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-0.726
		<u>Sig. (2-tailed)</u>	.	<u>0.000</u>
		N	42	42
	Stabilitas Emosi	<i>Correlation Coefficient</i>	-0.726	1.000
		<u>Sig. (2-tailed)</u>	<u>0.000</u>	.
		N	42	42

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa kurang dari 50% wanita menopause penderita hipertensi memiliki stabilitas emosi rendah dengan jumlah 18 responden (42,9%). Secara sederhana stabilitas emosi didefinisikan sebagai suatu upaya pengendalian diri, pengungkapan emosi suatu bentuk pengungkapan emosi manusia serta bagaimana dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sebagai dampak dari stimulus dan keadaan fisik (Azmi et al., 2021). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stabilitas emosi seseorang antara lain seperti usia, faktor kondisi lingkungan seperti keberadaan anak, pendidikan, pernikahan, dan faktor pengalaman seperti pekerjaan, sedangkan pada penelitian ini faktor yang turut berpengaruh adalah usia, dimana rata-rata responden sebagian besar memiliki usia >50 tahun. Stabilitas emosi tinggi merupakan kondisi seseorang mampu mengelola dan merespons emosi yang dirasakan secara seimbang dan efektif dalam jangka panjang. Orang dengan stabilitas emosi kategori tinggi sering memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengelola emosi mereka dengan cara yang menunjukkan kesejahteraan pribadi, seperti hasil penelitian dari (Utayde et al., 2024) dimana dikatakan bahwa orang dewasa lanjut cenderung menerima pesan yang bersifat positif, yang berdampak pada kondisi emosi yang bernilai positif atau stabil.

Ditinjau dari usia, lebih dari 50% responden berusia > 65 tahun. Usia berkorelasi dengan kemampuan stabilitas emosi, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Naibaho et al., 2024) dimana menunjukkan bahwa semakin tinggi usia seseorang, maka semakin tinggi kematangan emosional yang mempengaruhi stabilitas emosi. Seseorang yang berada pada usia > 65 tahun akan memiliki kematangan emosional. Seseorang yang telah mencapai usia lanjut memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak. Pengalaman hidup yang banyak dapat membantu dalam mengembangkan kematangan emosional, yang pada gilirannya dapat meningkatkan stabilitas emosional. Mereka mungkin lebih terlatih dalam menghadapi tantangan hidup dan mengelola emosi dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kurang dari 50% responden mengalami hipertensi derajat 1 dengan jumlah 17 responden (40,5%). Hipertensi merupakan istilah medis yang digunakan ketika kondisi tekanan darah melebihi batas normal. Hipertensi perlu dikendalikan agar penderita tidak mengalami komplikasi seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal, dan sebagainya. Hipertensi dapat dicegah dengan memerhatikan gaya hidup sehat, aktivitas fisik yang cukup, dan mengonsumsi makanan sehat (Sinaga et al., 2022). Hipertensi dapat dikatakan sebagai penyakit multifaktor karena dipengaruhi oleh aneka faktor resiko yang dialami setiap individu, dimana salah satunya adalah usia, penambahan usia menyebabkan adanya perubahan pada fisiologis tubuh antara lain semakin menebalnya dinding arteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, dampak dari itu akan terjadi penyempitan dan kekakuan pada pembuluh darah. Wanita pasca menopause lebih beresiko tinggi

mengalami hipertensi yang disebabkan pembuluh darah kolaps, mengeras karena adanya penumpukan kolagen pada jaringan otot karena penebalan dinding arteri, selain itu wanita pasca menopause juga mengalami hot-flush, stres, gelisah bahkan depresi, leih mudah maraha serta nyeri otot yang semua itu dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen (Sadiman, Dita T.M., Yuliawati, 2023).

Ditinjau dari usia, sebagian besar usia responden lebih dari 65 tahun dengan jumlah 22 responden (52%). Penyebab hipertensi salah satunya adalah usia, semakin tingginya usia seseorang akan terjadi disfungsi endotel dan meningkatnya kekakuan arteri sehingga menyebabkan hipertensi, khususnya hipertensi sistolik pada usia dewasa muda (Luh et al., 2020). Ditinjau dari status pekerjaan, kurang dari 50% responden berstatus tidak bekerja dengan jumlah 18 responden (42,9%). Status pekerjaan menginterpetasikan aktivitas fisik yang dilakukan wanita menopause. Wanita yang tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak untuk tidak melakukan aktivitas fisik, karena pekerjaan merupakan salah satu komponen utama yang menentukan aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh (Nainggolan & Iliwandi, 2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi. Pekerjaan yang diinterpretasikan dengan aktivitas fisik sangat mempengaruhi tekanan darah. Wanita pasca menopause yang tidak cenderung memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi karena kurangnya aktivitas fisik, sehingga setiap kali kontraksi otot jantung juga bekerja lebih keras juga.

Ditinjau dari lama tahun haid terakhir, lebih dari 50% responden telah haid terakhir sejak 2 tahun yang lalu dengan jumlah 24 responden (57,1%). Menopause ditandai jika wanita sudah tidak lagi mengalami haid. Tahun terakhir haid menandakan lama wanita sudah mengalami menopause. Semakin lama wanita mengalami menopause menandakan usia wanita semakin tua, dengan demikian risiko terkena hipertensi semakin meningkat. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian Hsin-Fang Chung (2021), yang menunjukkan bahwa tahun terakhir wanita mengalami haid hingga saat ini atau selama wanita hidup menandakan bahwa berapa lama wanita tersebut sudah mengalami menopause, dan berisiko tinggi mengalami hipertensi. Wanita menopause mengalami perubahan yang cukup kompleks seperti perubahan hormon, perubahan metabolisme, peningkatan resistensi insulin, dan perubahan gaya hidup. Wanita menopause perlu memperhatikan aspek-aspek tersebut agar dapat menekan terjadinya hipertensi, karena wanita menopause berisiko tinggi mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil analisis Spearman diketahui nilai signifikansi pada Sig. (2-tailed) dapat diartikan nilai 0,000 ($< 0,05$), nilai tersebut bermakna terdapat hubungan yang signifikan antara stabilitas emosi dengan tingkat hipertensi. Nilai korelasi koefisien menunjukkan nilai - 0,726 yang bermakna memiliki hubungan kuat dengan arah berlawanan. Dapat diartikan bahwa antara stabilitas emosi dan terjadinya hipertensi, dengan arah hubungan berlawanan, semakin baik stabilitas emosi, maka tingkat hipertensi semakin menurun atau optimal. Adanya hubungan stabilitas emosi dengan tingkat hipertensi sama halnya dengan penelitian yang dilakukan (Hernanda, 2020) yang menunjukkan bahwa stabilitas emosi yaitu dengan pengendalian diri berkorelasi dengan kondisi tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian serupa juga dilakukan pada penelitian Penelitian serupa juga dilakukan (Schaare et al., 2023) yang menunjukkan bahwa ada kaitan antara hipertensi dengan kesehatan mental, dimana dikatakan kesehatan mental salah satunya pengelolaan emosi yang buruk dimasa lalu turut mempengaruhi terjadinya hipertensi dimasa yang akan datang.

Stabilitas emosi sangat mempengaruhi bagaimana seseorang dapat mengendalikan diri dalam berperilaku, wanita pasca menopause dengan stabilitas emosi yang baik akan memengaruhi kondisi tubuh agar selalu dalam keadaan prima. Kondisi tubuh yang prima menyebabkan kerja jantung bekerja secara optimal. Begitupun sebaliknya apabila wanita menopause memiliki stabilitas emosi yang buruk, maka meningkatkan produksi hormon kortisol dan adrenalin yang menyebabkan meningkatnya kerja jantung, sehingga terjadilah hipertensi (Ahmad, 2021). Stabilitas emosi dan tingkat hipertensi memiliki hubungann saling berkaitan. Stabilitas emosi dapat mempengaruhi tingkat hipertensi melalui keadaan psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi. Stabilitas emosi sebagai penentu utama seseorang mengalami keadaan psikologis tersebut yang dapat memengaruhi tingkat hipertensi (Aldiansa et al.,

2023). Hasil penelitian ini dari 18 responden dengan stabilitas emosi rendah, 56% memiliki hipertensi derajat tiga. Nilai tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa stabilitas emosi berhubungan dengan tingkat hipertensi dan arah hubungan berlawanan, apabila responden memiliki stabilitas emosi rendah, maka tingkat hipertensi responden akan tinggi. Stabilitas emosi mencakup berbagai keadaan yang berkaitan dengan kondisi psikis wanita menopause. Wanita menopause dengan stabilitas emosi rendah berarti mereka memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi yang kurang baik atau kurang maksimal. Ketidakstabilan emosional, seperti perubahan suasana hati yang cepat dan intens, dapat menyebabkan fluktuasi tekanan darah yang signifikan. Meskipun fluktuasi peningkatan tekanan darah mungkin bersifat sementara, fluktuasi tekanan darah yang sering dapat memberikan tekanan tambahan pada sistem kardiovaskular hingga menyebabkan hipertensi secara berkepanjangan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada adanya stabilitas emosi terbukti berpengaruh terhadap tingkat hipertensi pada wanita pasca menopause dengan hipertensi, hasil penelitian kurang dari 50% responden yang memiliki stabilitas emosi kategori rendah didapatkan hasil (42,9%) dengan jumlah 18 responden. Pada Tingkat hipertensi diperoleh hasil bahwa pada wanita pasca menopause kurang dari 50% responden mengalami hipertensi derajat 1 dengan jumlah 17 responden (40,5%). Analisis keterikatan antara stabilitas emosi dan tingkat hipertensi ada pada nilai 0,000 ($< 0,05$), hubungan antara stabilitas emosi dengan tingkat hipertensi pada wanita menopause penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Singotrunan Banyuwangi, yang dapat diartikan terdapat hubungan dari uji Rank Sperman.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansa, P., Maliya, A., Studi, P., Fakultas, K., Kesehatan, I., Surakarta, U. M., Studi, P., Fakultas, K., Kesehatan, I., Surakarta, U. M., & Darah, T. (2023). Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. 15.
- Azmi, A. U., Mustika, I., & Supriatna, E. (2021). Strategi Self-Management untuk Mengembangkan Stabilitas Emosi Siswa. 4(3), 235–240.
- BPS. (2024). PROFIL MIGRAN: Hasil Survei Sosial Ekonomi nasional 2023 (D. S. K. dan Ketenagakerjaan (red); 6th ed, bl 247). Badan Pusat Statistik. <https://doi.org/2204009>
- Bustami, A., & Bustami, A. (2022). Penatalaksanaan Holistik Pasien Hipertensi Derajat II Tidak Terkontrol dan Dispepsia Melalui Pendekatan Keluarga. 3(1).
- Fera Yulistina □, Sri Maryati Deliana, dan E. R. R. (2017). Unnes Journal of Public Health. 6(1).
- Flores, V. A., Pal, L., & Manson, J. E. (2021). Hormone Therapy in Menopause: Concepts , Controversies , and Approach to Treatment (Vol 42, Number 6). <https://doi.org/10.1210/endrev/bnab011>
- Forouzanfar, M. H., Liu, P., Roth, G. A., Ng, M., Biryukov, S., Marczak, L., Alexander, L., Estep, K., Abate, K. H., Akinyemiju, T. F., Ali, R., Alvis-guzman, N., Azzopardi, P., Banerjee, A., Barnighausen, T., Basu, A., Bekele, T., Bennett, D. A., Biadgilign, S., ... Westerman, R. (2017). Global Burden of Hypertension and Systolic Blood Pressure of at Least 110 to 115 mm Hg, 1990-2015. 98121, 165–182. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.19043>
- Hernanda, R. (2020). Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi. 8(3), 482–489. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Luh, N., Ekarini, P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. 5(1), 61–73.

- Naibaho, S. E., Rajagukguk, R. D., & Naibaho, D. (2024). Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Tinjauan Psikologi Perkembangan : Perkembangan Manusia Sejak Anak-Anak sampai Lanjut Usia. 2, 159–163.
- Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. (2023). PADA WANITA PERIMENOPAUSE PENDAHULUAN Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 74 , 2 tahun di tahun 2019 . Peningkatan ini memiliki peluang untuk terjadinya peningkatan wanita yang Sebelum menopause , memasuki wanita . 8, 109–120.
- Roseyanti, I. R., Mulia, U. S., & Mulia, U. S. (2024). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Lok Batu. 4(1).
- Sadiman , Dita T.M. , Yuliawati, W. S. (2023). HUBUNGAN ANATAR FAKTOR KETURUNAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA MENOPAUSE. 2(11), 5007–5013.
- Schaare, H. L., Kumral, D., Uhlig, M., Lemcke, L., & Villringer, A. (2023). Associations between mental health , blood pressure and the development of hypertension. 1–17. <https://doi.org/10.1038/s41467-023-37579-6>
- Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, S., Rusdi, A., Dila, T. A., Ilmu, D., Fakultas, M., Masyarakat, K., Islam, U., Sumatera, N., Medan, K., Fakultas, M., Masyarakat, K., Islam, U., Sumatera, N., & Medan, K. (2022). Faktor - faktor yang menyebabkan hipertensi di kelurahan medan tenggara. 10, 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Utayde, M. F., Sanders, K. E. G., Denis, D., Kensinger, E. A., Payne, J. D., Medina, A. C., & Payne, J. D. (2024). Age-related positivity effect in emotional memory consolidation from middle age to late adulthood. January, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1342589>
- WHO. (2023). Global report on hypertension.
- WHO. (2025). Global report on hypertension 2025, High stakes – turning evidence into action.
- Yi KAN, Yu-Lu PENG, Ze-Hao ZHAO, Shu-Tong DONG, et, A. (2024). The impact of female sex hormones on cardiovascular disease: from mechanisms to hormone therapy. 21(6), 669–681.

