



The Effect Of Steeping Grated Turmeric On Blood Pressure In Hypertensive Menopausal Women

Pengaruh Seduran Parutan Kunyit Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopausal Hipertensi

Lena Kusmiati¹, Sri Dinengsi², Risza Choirunnisa³

^{1,2,3}Program Sarjana Terapan Kebidanan, Universitas Nasional

Email: lenakusmiati05@gmail.com

OPEN ACCESS

ISSN 2548-2246 (online)

ISSN 2442-9139 (print)

Edited by:

Nur ul Azizah

Reviewed by:

Herlina Fitriana Kurniawati

*Correspondence:

Lena Kusmiati
lenakusmiati05@gmail.com

Received: 3 Jan 2023

Accepted: 4 Apr 2023

Published: 30 Apr 2023

Citation:

Lena Kusmiati, Sri Dinengsi,
Risza Choirunnisa (2023)
Pengaruh Seduran Parutan
Kunyit Terhadap Tekanan Darah
Pada Wanita Menopausal
Hipertensi

Midwiferia Jurnal Kebidanan. 9:1.

doi:
10.21070/midwiferia.v9i1.1663

Menopause is an important phase in a woman's reproductive cycle. Menopause or the cessation of menstrual periods is defined as the process of transition from productive to non-productive periods caused by decreased levels of the hormones estrogen and progesterone. This study will look at the factors that influence the effect of steeping grated turmeric on blood pressure in postmenopausal women with hypertension in Cipariuk Village, Tegal Village, Cikedal District, Pandeglang Regency, Banten. Researchers used a pre and post test design with a control group. The population in this study were all menopausal women who experienced hypertension as many as 30 people. It was carried out in March 2021. The sampling technique was total sampling divided into 2 groups, namely 15 experimental groups who were given grated turmeric 2x a day 250 cc for 7 days and 15 people in the experimental group. control. Blood pressure can be lowered by steeping grated turmeric. between the control and experimental groups in postmenopausal women in Cipariuk Village, Tegal Village, Cikedal District, Pandeglang Regency, Banten in 2021 with a significance value of 0.000. There is an effect of steeping grated turmeric on blood pressure between the control and experimental groups in menopausal women. It is expected that postmenopausal women, before using blood pressure lowering drugs with chemicals, should use treatment with herbal ingredients, one of which is turmeric regularly with various processing, one of which is in the form of turmeric drinks because the ingredients are cheap and easy to obtain, especially if you have the plant. no need to buy it.

Keywords : Grated, Turmeric, Hypertension, Menopause

Menopause merupakan fase penting dalam siklus reproduksi seorang wanita. Menopause atau berhentinya masa menstruasi diartikan sebagai proses peralihan dari masa produktif ke masa nonproduktif yang disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Penelitian ini akan melihat faktor-faktor yang mempengaruhi pengaruh seduhan parutan kunyit terhadap tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di Desa Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten. Peneliti menggunakan desain penelitian pre and post test design with control group. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang mengalami hipertensi sebanyak 30 orang. dilakukan pada bulan maret 2021. Teknik pengampilan Sampel adalah total sampling dibagi 2 kelompok yaitu 15 orang kelompok eksperimen yang diberikan parutan kunyit 2x sehari 250 cc selama 7 hari dan 15 orang kelompok kontrol. Tekanan darah dapat diturunkan dengan seduhan parutan kunyit. antara kelompok kontrol dan eksperimen pada wanita menopause di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021 dengan nilai signifikansi 0,000. Terdapat pengaruh seduhan parutan kunyit terhadap tekanan darah antara kelompok kontrol dan eksperimen pada wanita menopause. Diharapkan pada para wanita menopause sebelum menggunakan obat penurun tekanan darah dengan bahan kimia sebaiknya menggunakan pengobatan dengan bahan herbal salah satunya dengan kunyit secara rutin dengan pengolahan beraneka ragam salah satunya dalam bentuk minuman kunyit karena bahan pembuatannya murah dan mudah didapat, apalagi jika memiliki tanaman tersebut ibu tidak usah membelinya.

Kata Kunci: Parutan, Kunyit, Hipertensi, Menopause

PENDAHULUAN

Menopause merupakan Tahap penting dalam siklus reproduksi wanita. Proses transisi dari siklus produktif ke non-produktif yang disebabkan oleh rendahnya kadar hormon estrogen dan progesterone. Dengan kata lain, fase menopause merupakan akhir dari proses biologis siklus menstruasi yang terjadi akibat penurunan hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium. (Rina Tambunan, 2016)

Setiap wanita mengalami menopause pada usia yang berbeda. Menopause sering dimulai antara usia 50 dan 51 tahun untuk wanita di Indonesia dan wanita di negara Barat dan Asia lainnya. (Prawirohardjo, 2008). Mayoritas wanita menopause (73,1%) berusia 45-54 tahun, dengan rata-rata usia 50 tahun (Ratna, Tendean, & Suparman, 2014).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang naik melebihi normal, meningkatkan angka kesakitan dan kematian (Reny, 2016), seperti dikutip Sari dan Sustrami. (2018).

Menurut angka WHO (2017), hipertensi diderita sekitar 972 juta orang di seluruh dunia atau 26,4% dari populasi. Prevalensi hipertensi cukup tinggi di negara kaya, mencapai 37%, sedangkan di negara miskin jauh lebih rendah (Andikaet al., 2018).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 31,7% menjadi 34,1%. Peningkatan prevalensi hipertensi terkait dengan faktor gaya hidup seperti merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur. (Riskedas, 2018).

Prevalensi hipertensi pada wanita pascamenopause di Indonesia adalah 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada usia >75 tahun. Berdasarkan pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 25,8%. Banten memiliki prevalensi tertinggi (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), dan Kalimantan Barat 29,6% (Kemenkes RI, 2018).

Dari hasil pengukuran tekanan darah di Provinsi Banten Tahun 2019, sebanyak 1.705.025 orang atau 30,23 persen dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok laki-laki sebesar 26,36 persen, lebih tinggi dibanding pada kelompok perempuan yaitu 14,76 persen.

Penatalaksanaan untuk Mengurangi dampak hipertensi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi yang melibatkan pemberian obat berupa obat-obatan. Terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi menjadi pilihan selain terapi farmakologis. Terapi non farmakologi bagi penderita hipertensi meliputi perubahan gaya hidup seperti berolahraga dan makan makanan bergizi untuk mengontrol berat badan agar tidak obesitas, berhenti merokok, belajar mengendalikan stres, dan menurunkan asupan garam. (Nurarif & Kusuma, 2015).

Dalam penelitian yang dilakukan Refa Teja Muti, (2017) tentang Pengaruh parutan kunyit pada penurunan hipertensi pada wanita menopause di Kelurahan Berkoh Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas diSTIKes Harapan Bangsa Purwokerti, pada 26 responden menyebutkan bahwa terdapat efek penurunan rata-rata tekanan darah setelah kelompok eksperimen diberikan parutan kunyit

Ada dua jenis pengobatan hipertensi yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis, Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah terapi nutrisi yang dilakukan dengan manajemen diet hipertensi. Contohnya dengan pembatasan konsumsi garam, mempertahankan asupan kalium, kalsium, dan magnesium serta membatasi asupan kalori jika berat badan meningkat. Kunyit merupakan salah satu bentuk penemuan yang paling banyak dimanfaatkan sebagai bahan obat tradisional untuk terapi nonfarmakologi. Karena mudah didapat, kunyit mengandung berbagai zat fitokimia seperti pati (41,45%), kurkumin (2,24%), minyak atsiri (3,81%), antioksidan, mineral, fosfor dan kalium yang tinggi, serta vitamin C konsentrasi tinggi.

Hipertensi dapat diobati baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Tanaman herbal merupakan salah satu strategi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada individu hipertensi. Kunyit merupakan salah satu tanaman herbal yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, khususnya hipertensi menopause. (Wibowo, 2013).

Menurut penelitian Muti tahun 2017, Pengaruh pemberian parutan kunyit terhadap penurunan hipertensi pada menopause di Desa Berkoh Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas, pemberian parutan kunyit berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan nilai $p = 0,001/ 0.000$. (Muti, 2017).

Menurut penelitian rina 2016, mengkonsumsi kunyit parut dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan di Wilayah Kampung Cipariuk di desa Tegal didapatkan hasil wanita menopause yang mengalami hipertensi pada tahun 2020 sebanyak 21 orang dan pada bulan maret ditemukan 30 orang yang mengalami hipertensi dan tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan hipertensi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres.

Berdasarkan latar belakang Seperti disebutkan sebelumnya, seduhan parutan kunyit memiliki efek hipotensi pada Menopause. Maka peneliti bermaksud melakukan penelitian “Pengaruh Seduhan Parutan Kunyit Terhadap Hipertensi Pada Wanita Menopause”. Sebagai pengobatan hipertensi non farmakologi pada wanita menopause.

METODE

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan menggunakan *pre and post test design with control group* untuk mengetahui pengaruh konsumsi seduhan kunyit parut terhadap penurunan tekanan darah pada wanita pascamenopause.

Populasinya adalah Semua wanita pascamenopause dengan hipertensi dilibatkan dalam penelitian ini. di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021 sebanyak 30 orang, dilakukan pada bulan Maret.

Teknik pengampilan Sampel adalah *total sampling* dibagi 2 kelompok yaitu 15 orang kelompok eksperimen yang diberikan parutan kunyit 2x sehari 250 cc (3 gram) selama 7 hari dan 15 orang kelompok kontrol

HASIL DAN PEMBAHASAN

ANALISA UNIVARIAT

Tabel 1 Rata-Rata tekanan darah wanita menopause dengan hipertensi sebelum dan sesudah mengonsumsi seduhan parutan kunyit di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Tekanan Darah	Mean	Std. Deviasi	Min	Max	Penurunan
Sistolik					
Sebelum	155,67	11,782	140	180	29,67
Sesudah	126,00	16,388	110	180	
Diastolik					
Sebelum	92,00	5,606	80	100	13,33
Sesudah	78,67	3,519	70	80	

Berdasarkan tabel 1, tekanan darah sistolik sebelum penyuntikan kunyit parut rata-rata 155,67 mmHg, dengan tekanan darah minimal 140 mmHg dan tinggi 180 mmHg. Nilai rata-rata 126,00 dicapai setelah pemberian infus kunyit parut, dengan nilai minimal 110 mmHg dan nilai maksimal 180 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum pemberian infus kunyit parut rata-rata 92 mmHg, dengan minimal 80 mmHg dan tinggi 100 mmHg. Nilai rata-rata yang dicapai setelah pemberian infus kunyit parut adalah 78,67, dengan nilai minimal 70 mmHg dan nilai maksimal 80 mmHg.

Tabel 2 Rata-rata tekanan darah wanita postmenopause hipertensi sebelum dan sesudah kelompok kontrol di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Tekanan Darah	Mean	Std. Deviasi	Min	Max	Penurunan
Sistolik					

Sebelum	158,00	12,649	140	180	34,67
Sesudah	123,33	8,165	110	140	
Diastolik					
Sebelum	94,00	5,071	90	100	14,67
Sesudah	79,33	5,936	70	90	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tekanan darah sistolik sebelum pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata = 158 mmHg dengan nilai minimum 140 mmHg dan nilai maximum 180 mmHg. Tekanan darah sistolik sesudah pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata = 123,33 mmHg dengan nilai minimum 110 mmHg dan nilai maximum 140 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata = 94 mmHg dengan nilai minimum 90 mmHg dan nilai maximum 100 mmHg. Tekanan darah diastolik sesudah pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata = 79,33 mmHg dengan nilai minimum 70 mmHg dan nilai maximum 90 mmHg.

ANALISA BIVARIAT

Pengaruh seduhan parutan kunyit terhadap tekanan darah antara kelompok kontrol dan eksperimen pada wanita menopause di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021.

Perbedaan Tekanan Darah Sistolik pada Wanita Menopause Sebelum dan sesudah pada kelompok Intervensi dan kontrol

	Intervensi			Kontrol		
	Mean	Selisih Mean	Sig. (2-Tailed)	Mean	Selisih Mean	Sig.(2-Tailed)
<i>Pretest</i>	155,67	29,67	0,001	158,00	34,67	0,001
<i>Posttes</i>	126,00			123,33		

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan uji wilcoxon memiliki nilai signifikan 0,001 ($< 0,05$) artinya terdapat perubahan tekanan darah pada wanita menopause kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan seduhan parutan kunyit di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji beda menggunakan uji wilcoxon memiliki nilai signifikan 0,001 ($< 0,05$) artinya terdapat perubahan tekanan darah pada wanita menopause sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten.

Perbedaan Tekanan Darah diastolik pada Wanita Menopause Sebelum dan sesudah pada kelompok Intervensi dan kontrol

	Intervensi			Kontrol		
	Mean	Selis Mea n	Sig. (2- Taile d)	Mean	Selis ih Mea n	Sig.(2 - Taile d)
Pretest	92,0			94,0		
Posttest	78,6	13,3	0,000	79,3	14,6	0,00
	7	3		3	7	0

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *uji wilcoxon* memiliki nilai signifikan 0,000 ($< 0,05$) artinya terdapat perubahan tekanan darah pada wanita menopause kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan seduhan parutan kunyit di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji beda menggunakan *uji wilcoxon* memiliki nilai signifikan 0,000 ($< 0,05$) artinya terdapat perubahan tekanan darah pada wanita menopause sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten.

Pengaruh seduhan parutan kunyit terhadap tekanan darah antara kelompok kontrol dan eksperimen pada wanita menopause di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Posttest	Rata-rata	Perbedaan rata-rata	Asymp.sig
Intervensi	126,00		
Kontrol	123,33	2,67	0,000

Perhitungan selisih nilai *mean* (rata-rata) *posttest* tekanan darah pada kelompok intervensi dan kontrol sebesar 36,00. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai signifikansi 0,000 $< 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbedaan tekanan darah setelah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada wanita menopause di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten.

PEMBAHASAN

Rata-rata tekanan darah wanita menopause dengan hipertensi sebelum dan sesudah mengonsumsi seduhan parutan kunyit di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tekanan darah tekanan darah setelah pemberian seduhan parutan kunyit pada wanita menopause sebelum dan sesudah konsumsi seduhan parutan kunyit di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten mengalami penurunan sebesar 29,67 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 13,33 mmHg pada tekanan darah diastolik.

Salah satu penyebab tekanan darah tinggi pada masa menopause adalah ketidakseimbangan kadar kalium dan natrium dalam darah, dimana penderita hipertensi mengalami peningkatan kadar natrium sehingga kadar natrium lebih tinggi dari kalium, padahal sebenarnya natrium merupakan mineral yang berfungsi untuk meningkatkan tekanan darah. Garam mineral dan potasium memainkan peran yang berlawanan; natrium meningkatkan tekanan darah sementara kalium menurunkannya; jadi, konsumsi natrium dan kalium harus seimbang agar tubuh tetap sehat. (Ridwan, 2012).

Karena kunyit merupakan tanaman obat yang kaya akan potasium, maka merendahnya dalam air dapat memberikan efek menurunkan tekanan darah. Cara kerja potasium dalam menurunkan tekanan darah (V.A.R.Barao et al., 2022)

Selain kandungan mineral potasium, tanaman herbal kunyit tinggi akan kurkumin yang merupakan anti oksidan. Karena kunyit tidak mengandung kolesterol dan tinggi serat, kandungan ini akan mengontrol *low density lipoprotein* (LDL) dalam darah sehingga memungkinkan pembuluh darah menyempit akibat penumpukan kolesterol. (Muti, 2017).

Parutan kunyit membantu menurunkan tekanan darah. Menurut Kusuma (2012), parutan kunyit mengandung senyawa kimia seperti kurkumin, minyak atsiri, anti oksidan, mineral, fosfor dan kalium yang tinggi, serta banyak vitamin C. Kurkumin memiliki sifat antioksidan, anti inflamasi, dan anti inflamasi. . Anti kanker dan kolesterol. Komponen anti-kolesterol menyebabkan tubuh memperburuk keadaan hipertensi, mengurangi terjadinya stroke non-hemoragik dengan mengurangi pembentukan plak di pembuluh darah. Kunyit tidak mengandung kolesterol tetapi tinggi antioksidan dan serat, yang membantu pengaturan lipoprotein densitas rendah (LDL) dalam darah. Kalium adalah komponen penting dari sel dan cairan tubuh yang membantu pengaturan detak jantung.

Rata-rata tekanan darah wanita postmenopause hipertensi sebelum dan sesudah kelompok kontrol di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tekanan darah kelompok kontrol pada wanita menopause sebelum dan sesudah di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten mengalami penurunan sebesar 34,67 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 14,67 mmHg pada tekanan darah diastolik.

Hal ini sesuai dengan Agrina (2011) yang menyatakan bahwa tujuan pengobatan hipertensi adalah untuk mencegah timbulnya morbiditas dan mortalitas terkait dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Derajat hipertensi menentukan keberhasilan suatu program. Hipertensi dapat diobati dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. (kunyit parut).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa wanita menopause pada kelompok control yang tidak meminum seduhan parutan kunyit tetap mengalami penurunan dan penurunannya sangat signifikan dikarenakan wanita menopause meminum obat generic hipertensi amlodipine 5 mg 1x1 sehingga penurunan tekanan darah sangat signifikan dibandingkan dengan kelompok intervensi.

Pengaruh seduhan parutan kunyit terhadap tekanan darah antara kelompok kontrol dan eksperimen pada wanita menopause di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian bahwa perhitungan selisih nilai *mean* (rata-rata) *posttest* tekanan darah pada kelompok intervensi dan kontrol sebesar 36,00. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai signifikansi 0,000 0,05 yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah setelah perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol pada wanita menopause di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten.

Menurut temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muti (2017) pemberian parutan kunyit berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan p value = 0.001/0.000.

Memberikan kunyit parut dapat membantu menurunkan tekanan darah pada orang tua hipertensi. Ketidakseimbangan mineral natrium dan kalium dalam darah merupakan salah satu penyebab terjadinya tekanan darah tinggi atau hipertensi, penderita hipertensi mengalami peningkatan kadar mineral natrium dalam darah, dimana natrium merupakan mineral yang berfungsi untuk menaikkan tekanan darah. (Wahyuni, 2018)

h yang hanya terjadi komunikasi satu arah dari peneliti kepada responden yang dapat menyebabkan hilangnya fokus dan perhatian dikarenakan jenuh saat mendengarkan pemaparan pendidikan kesehatan.

KESIMPULAN

Tekanan darah dapat diturunkan dengan seduhan parutan kunyit antara kelompok kontrol dan eksperimen pada wanita menopause di Kampung Cipariuk Desa Tegal Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021 dengan nilai signifikansi 0,000.

SARAN

Diharapkan pada para wanita menopause sebelum menggunakan obat penurun tekanan darah dengan bahan kimia sebaiknya menggunakan pengobatan dengan bahan herbal salah satunya dengan kunyit secara rutin dengan pengolahan beraneka ragam salah satunya dalam bentuk minuman kunyit karena bahan pembuatannya murah dan mudah didapat, apalagi jika memiliki tanaman tersebut ibu tidak usah membelinya.

REFERENSI

- Anwar R, Judistiani R, Madjid T, Abdurahman M. *Modul Konseling Asuhan kebidanan pada Ibu Menopause*. pertama. Mariyam, editor. Jakarta: Sagung Seto; 2017.
- Aprilianti M. (2016). 20 Efek Samping Kunyit Dalam Dosis Tinggi. 30 juli 2021. <https://mediskus.com/herbal/20-efek-samping-kunyit>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astutik, Y dan Hadi, S., *Pengaruh Menopause Terhadap Kecenderungan Depresi Ibu-ibu PKK Desa Sidomulyo Kecamatan Batu Kota Batu*. Jurnal Psikologi. 2011. Vol. 1. No. 12. Hal: 24-34.
- Baziad, Ali. 2008. *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Blackburn, I.M. & Davidson, K.M. 2006. *Cognitive Therapy For Depression And Anxiety*. Terjemahan. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Corwin E, (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran. EGC.
- Depkes RI.. (2013). Riset Kesehatan Dasar Indonesia : *Prevalensi Hipertensi*, Jakarta
- Dinas Kesehatan Propinsi Banten. (2019),. *Profil Kesehatan Propinsi Banten Tahun 2019*, Banten : Dinas Kesehatan Propinsi Banten
- Fitriani, D T. 2013. *Efektifitas temulawak dan kunyit dalam menurunkan tekanan darah pada menopause* . di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.
- Junaedi., S.Y., Mira G.R. (2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta: Fmedia
- Kusuma, R.W. 2012. *Aktivitas Antioksidan dan Antiinflamasi in vitro Serta Kandungan Curcuminoid dari Temulawak dan Kunyit Asal Wonogiri*. Departemen Biokimia Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Institut Pertanian Bogor
- Kusyanti, Hasanuddin, & Djufri.(2016). *Pemanfaat Tumbuhan Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada Masyarakat Rundeng Kota Subulussalam*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Biologi FKIP Universitas Syiah Kuala1(1)85-94.

- Lestary,D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Jakarta : Gara Ilmu
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2015. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta.
- Maryam, dkk. (2008). *Mengenai Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mulyani N. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
- Muti, R.T. (2017). *Pengaruh Parutan Kunyit pada Penurunan Hipertensi pada menopause di Kelurahan Berkoh Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Bayumas*. Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan.
- Mutiah, R. (2015). *Evidence Based Kurkumin dari Tanaman Kunyit (Curcuma longa) Sebagai Terapi Kanker pada Pengobatan Modern*. Jurnal Farma Sains.1 (1), 24-41
- Nisa, I. (2012). *Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta: Dunia Sehat
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: rineka Cipta.
- Notoatmodjo.(2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2010
- Nugroho, A. (2008). *Hidup Sehat Di Usia Senja*. Jakarta: Gramedia pustaka
- Nurarif .A.H. dan Kusuma. H. (2015). *APLIKASI Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta: MediAction
- Padila, (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, Atikah. 2010. *Menopause dan Sindrom Pre Menopause*. Yogyakarta : Muha Medika
- Ridwan, M. (2012). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Semarang: Pustaka Widyamara
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Smeltzer & Bare. (2007). *Keperawatan medikal bedah*. Edisi 8 Vol.1. Alih Bahasa : Agung waluyo. Jakarta. EGC.
- Sugiyono. 2006. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2010.
- Sustrani, L. (2011). *Hipertensi*. Jakarta: PT Grand Media Pustaka Umum.
- Triyanto. (2017). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi*. Yogyakarta: Geraha Ilmu

Utomo, S.T.R.I., (2015). *Hubungan Jenis Kelamin, Tingkat Pengetahuan, Dukungan Keluarga, Sikap Lansia, Jarak Rumah dan Pekerjaan Dengan Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas*. Journal of Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Wibowo, S. (2013). *Herbal Ajaib*. Jakarta: Pustaka Makmur