

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkatan usianya. Semakin meningkat usianya maka pertumbuhan dan perkembangan akan berhenti pada suatu tahap yang mengakibatkan berbagai perubahan fungsi tubuh. Perubahan fungsi tersebut biasanya terjadi pada proses menua. Proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi tersebut paling banyak pada proses menua seorang wanita karena terjadi suatu fase yang biasa dinamakan menopause (Sasrawita, 2017).

Menurut Badan Pusat Statistik di Australia jumlah wanita menopause sekitar 2.130 wanita. Sementara itu tiap tahunnya, sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. Hasil penelitian yang dilakukan Sasnitiari (2018) menunjukkan bahwa sindrom premenopause terbanyak yang dirasakan adalah nyeri pada persendian dan otot (76,7%), gangguan seksual (75,1%), gangguan tidur (72,7%), kelelahan fisik dan mental (72,2%), gangguan berkemih (64,8%), keluhan vagina kering (57,8%), keluhan vasomotor (51,5%), iritabel (30,2%), gangguan kardiovaskular (26,3%), dan depresi (22,0%). Jumlah wanita usia 50 tahun keatas diperkirakan meningkat dari 500 juta pada saat ini menjadi lebih dari 1 miliar pada tahun 2020. Di Asia, menurut data *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia tua diperkirakan akan melonjak dari 107 juta menjadi 373 juta (Kulsum, 2017).

Jumlah wanita menopause di Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta jiwa. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita dengan umur menopause sekitar 30,3 juta jiwa atau sekitar 11,5% dari seluruh penduduk Indonesia, dimana terjadi peningkatan usia harapan hidup di Indonesia dari 68,6% menjadi 70,8% dan diproyeksikan pada tahun 2030-2035 mencapai 72,2%, sehingga seorang wanita akan menghabiskan sisa hidupnya pada usia

menopause. Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2013 jumlah penduduk wanita di Jawa Tengah adalah 6.161.607 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 50-59 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 916.446 jiwa. Sedangkan tahun 2015 ada sebanyak 6.318.990 jiwa dengan jumlah penduduk wanita yang berusia 50-59 tahun ada 1.041.614 jiwa. (BPS, 2019).

Peningkatan populasi perempuan menopause pada umumnya akan disertai berbagai tingkat dan jenis permasalahan yang kompleks yang berdampak pada peningkatan masalah kesehatan perempuan menopause tersebut. Masalah yang timbul akibat menopause ini disebut dengan sindrom premenopause. Sindrom premenopause sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (Sasrawita, 2017).

Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis bagi wanita. Pada masa ini sangat kompleks bagi wanita karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain wanita mengalami stres fisik dapat juga mengalami stres psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami semua wanita. Perubahan fisik ini dapat berupa *hot flushes*, *insomnia*, vagina menjadi kering, gangguan pada tulang, linu dan nyeri sendi, kulit keriput dan tipis, ketidaknyamanan pada jantung. Sedangkan perubahan psikis yang terjadi adalah sikap mudah tersinggung, suasana hati yang tidak menentu, mudah lupa dan sulit berkonsentrasi dan cemas (Septiani *et al.* 2019).

Perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan premenopause mengandung arti yang lebih dalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaanya karena sudah tidak dapat melahirkan lagi. Akibat yang lebih jauh lagi adalah timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa cemas akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya. (Proverawati,2010).

Diperkirakan 77% wanita di dunia mengalami kecemasan, 25% dialami wanita pada masa memasuki menopause dengan berbagai gejala yang ditimbulkan. Banyak wanita yang mengeluh bahwa dengan datangnya menopause mereka akan menjadi

pencemas. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Wanita seperti ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dari fluktuasi hormon. Mereka cemas dengan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu, validitas dan fungsi organ tubuhnya akan menurun. Hal ini akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita. Keadaan ini dikhawatirkan akan memengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Selain itu, usia ini sering dikaitkan dengan timbulnya penyakit kanker atau penyakit lain yang sering muncul pada saat wanita memasuki usia tua (Wigati,*et al.* 2017).

Ada beberapa cara dalam penanganan yang dapat dilakukan pada premenopause diantaranya mengkonsumsi makanan sehat, relaksasi, tidur cukup, rajin olahraga dan terapi hormon (Ring, 2012). Olahraga yang cocok untuk pra menopause salah satunya adalah senam yoga, menurut fisiologi selama tubuh bergerak, otot membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Ketika beban otot meningkat, tubuh akan menanggapi dengan meningkatnya jumlah oksigen yang dikirim ke otot-otot jantung. Sebagai akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernafasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida, yang kemudian dihembuskan. Tubuh akan berkeringat, dan membakar kalori dengan lemak (Saputra, 2016)

Yoga adalah salah satu dari bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran, sebab yoga lebih menyenangkan untuk dilakukan berkelompok dan dapat dilakukan sendiri tanpa orang lain. Latihan yoga tidak hanya membantu merasa lebih baik, tetapi juga dapat membantu tidur lebih nyaman, dan dapat menurunkan kecemasan dan stres (Rochman, 2010). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam dengan penurunan berbagai keluhan pada wanita masa menopause. Melalui senam, akan memperbaiki berbagai komponen khusus dari kebugaran sehingga jantung dan paru-

paru berfungsi baik. Hal tersebut mengembangkan emosi yang stabil, meningkatkan rasa percaya diri, menurunkan kecemasan dan stres (Sasnitiari, *et al.* 2018)

Menurut Sari (2015), bahwa penurunan tingkat stres pada diri seseorang sangat erat kaitannya dengan penyesuaian diri terhadap suatu masalah yang dihadapinya. Jika seseorang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap suatu masalah, maka masalah yang dialaminya tersebut akan cepat diatasi dan mengurangi tingkat stres. Disamping itu latihan yang tepat untuk mengontrol pikiran dengan cara melakukan senam pada saat mengalami masalah psikologis seperti stres adalah salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat stres itu sendiri. Hasil penelitian lain menunjukkan ada pengaruh senam terhadap kondisi psikologi seperti mudah tersinggung kecemasan, stress, daya ingat menurun dan depresi pada wanita masa menopause (Sugiyanto, 2014).

Luaran media yang akan dihasilkan yaitu video tentang senam yoga sebagai upaya menurunkan kecemasan premenopause. Karena video merupakan media yang dapat dilihat dan digunakan oleh semua usia, serta penggunaannya yang praktis, serta dapat bertahan lama. Media video ini bukan hanya menampilkan gambar, namun juga terdapat suara. Selain itu, gambar yang ditampilkan pun berupa gambar bergerak, sehingga lebih mudah diikuti dan juga lebih menarik untuk dilakukan (Musfiqon, 2012).

Tujuan yang ingin dicapai adalah wanita premenopause dapat mengetahui tentang cara menurunkan kecemasan dengan yoga dan dapat melakukan kegiatan senam secara teratur tanpa harus bergantung dengan kehadiran instruktur senam. Manfaat dari pembuatan media video ini untuk menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat terutama wanita premenopause, terapi alternatif untuk menurunkan kecemasan premenopause yaitu dengan senam yoga. Melatih masyarakat melakukan senam secara mandiri tanpa didamping oleh instruktur senam.