

BAB I

PENDAHULUAN

Kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh manusia tidak hanya membutuhkan kondisi fisik yang sehat saja, tetapi juga perlu memiliki kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani diperlukan agar tubuh tidak merasakan kelelahan yang berarti saat melakukan aktivitas sehari-hari (Murti, 2016). Komponen kebugaran jasmani yang berperan penting dalam kualitas hidup manusia yaitu fleksibilitas, daya tahan jantung paru, kekuatan, dan komposisi tubuh (Pucci *et al.*, 2019). Fleksibilitas dibutuhkan oleh seorang olahragawan sebagai syarat agar dapat melakukan keterampilan melakukan gerakan dalam lingkup gerak sendi yang luas, sedangkan bagi orang yang bukan olahragawan fleksibilitas penting sebagai penunjang aktivitas sehari-hari (Sari dkk., 2016).

Salah satu tahap alamiah dalam siklus hidup wanita adalah menopause yang akan berlanjut dengan fase *postmenopause*. Menopause sering dianggap menjadi sesuatu yang menakutkan bagi wanita karena proses ini tidak menyenangkan dan menimbulkan kekhawatiran. Gejala menopause dirasakan oleh sebagian besar wanita saat memasuki usia 40 tahun dan mencapai puncaknya pada usia 50 tahun. Wanita yang berusia 40-50 tahun mulai mengalami perubahan-perubahan fisik dan psikologis karena pengaruh dari penurunan kadar hormon estrogen (Asbar, 2018).

Data dari *World Health Organization* (WHO) memprediksikan angka wanita yang mengalami proses menopause di dunia diperkirakan mencapai 1,2 milyar pada tahun 2030 (Tsuraya dkk., 2018). Perkiraan wanita yang sedang mengalami proses menopause di Asia akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa pada tahun 2025 (Nursyi, 2018). Angka Harapan Hidup (AHH) wanita di Indonesia tahun 2019 yaitu 73,3 tahun. Rata-rata wanita memasuki masa *postmenopause* setelah usia 50 tahun, maka diperkirakan sebanyak 19 juta wanita pada tahun 2019 di Indonesia mengalami proses menopause dengan masalah-masalah kesehatan yang menyertainya (Ayu dkk., 2019; BPS, 2019). Menurut observasi yang dilakukan di Wonogiri, 4 dari 10 wanita *postmenopause* mengalami penurunan fleksibilitas *trunk*. Oleh karena itu, agar dapat melewati

periode ini dengan gangguan kesehatan yang minimal, maka perlu upaya preventif untuk mempersiapkan seorang wanita yang sedang dalam proses *postmenopause* untuk dapat menjalani hidup yang berkualitas dan mandiri.

Penurunan hormon estrogen selama masa menopause dilanjutkan pada masa *postmenopause* menyebabkan terjadinya gejala-gejala pada wanita yang mempengaruhi kualitas hidupnya. Gejala yang dirasakan antara lain gejala vasomotor (*hot flushes*, berkeringat di malam hari), gejala psikologis (perubahan suasana hati, kecemasan, depresi), nyeri muskuloskeletal (nyeri pada tulang dan sendi), insomnia, dan gejala pada urogenital (vagina kering, dispareunia, inkontinensia urin) (Abdullah *et al.*, 2015). Hormon estrogen memiliki fungsi yang penting dalam menjaga integritas sistem muskuloskeletal. Penurunan hormon estrogen pada saat masa menopause lanjut ke *postmenopause* dapat menyebabkan gangguan pada otot (Ogwumike *et al.*, 2016). Adapun perubahan fisik yang dialami pada sistem muskuloskeletal antara lain berkurangnya kekuatan otot dan fleksibilitas, yang dapat menjadi penyebab utama dari gangguan muskuloskeletal (Lee *et al.*, 2016).

Penurunan massa otot secara progresif sangat umum terjadi pada wanita *postmenopause* (Cano, 2017). Penurunan massa otot menyebabkan atrofi sel-sel otot sehingga otot-otot mengecil dan menurunkan fungsional otot yaitu penurunan kekuatan otot, kontraksi otot, elastisitas otot, dan fleksibilitas otot (Yogisutanti dkk., 2018). Selain itu, beberapa penelitian telah menunjukkan hasil bahwa wanita *postmenopause* cenderung melakukan pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) sehingga wanita mengalami penurunan kebugaran yang mengakibatkan menurunnya kesehatan dan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting bagi wanita *postmenopause* untuk mengubah gaya hidup dengan melakukan aktivitas fisik (Lee *et al.*, 2016).

Secara biomekanik, vertebra lumbal memiliki fungsi yang penting untuk menyerap gaya misalnya gaya akibat berat badan, aksi otot, dan gaya dari luar tubuh (Moreira *et al.*, 2016). Vertebra lumbal memiliki fungsi sebagai penopang tubuh karena memiliki dua stabilisator, yaitu stabilisator intrinsik dan stabilisator ekstrinsik. Fleksibilitas *trunk* didukung oleh kelentukan dari otot-otot punggung,

otot-otot abdomen, tendon, ligamen, dan sendi. Jika seseorang memiliki fleksibilitas *trunk* yang kurang baik maka akan mengakibatkan terbatasnya lingkup gerak sendi dan dapat menyebabkan kontraktur sendi (Kurniawan dkk., 2019). Oleh karena itu, wanita *postmenopause* perlu diberikan latihan peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas *trunk*. Fleksibilitas *trunk* yang baik akan menurunkan risiko terjadinya cedera dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Aktivitas sehari-hari yang memerlukan fleksibilitas *trunk* yang baik antara lain berjalan, membungkuk, dan menggapai sesuatu (Prima dkk., 2020).

Salah satu latihan peregangan yang disarankan untuk fleksibilitas *trunk* yaitu *pilates exercise*. *Pilates exercise* dikembangkan oleh Joseph Hubertus Pilates sekitar tahun 1920 (Eliks *et al.*, 2019). *Pilates exercise* memiliki enam prinsip dasar yang memadukan antara peregangan otot penggerak sendi (*global muscle*) dengan otot stabilisator (*core muscle*) sehingga otot menjadi lebih rileks dan terulur yang kemudian diikuti dengan kontrol *trunk* sehingga fleksibilitas terjaga (Kristinayanti dkk., 2019).

Wanita *postmenopause* perlu melakukan latihan peregangan untuk menjaga fleksibilitas *trunk*. Namun, saat ini belum semua wanita *postmenopause* mengetahui tentang latihan peregangan sehingga perlu adanya pendampingan oleh fisioterapis sebagai upaya promotif dan preventif bagi wanita *postmenopause*. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) visual yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terutama bagi fisioterapis tentang *pilates exercise* untuk meningkatkan fleksibilitas *trunk* pada wanita *postmenopause*. Salah satu media KIE yang menarik dan sederhana adalah buku saku. Menurut Hanif dkk (2019) buku saku dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan diantaranya tahan lama, menjangkau banyak orang, biaya relatif rendah, hemat tempat, mempermudah pemahaman, dan meningkatkan semangat belajar. Manfaat KIE buku saku *pilates exercise* terutama bagi fisioterapis yaitu dapat digunakan sebagai salah satu referensi tentang cara meningkatkan fleksibilitas *trunk* dengan memberikan *pilates exercise* pada wanita *postmenopause*.