

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seorang wanita yang mengalami amenore selama 12 bulan berturut-turut merupakan tanda terjadinya menopause. Rata-rata wanita mengalami masa menopause saat usia 51 tahun (Edwards dkk., 2019). Menopause terjadi karena adanya perubahan berbagai hormon dan berkurangnya folikel ovarium (Hoffman dkk., 2020). Penurunan kadar hormon pada menopause mengakibatkan berbagai keluhan sehingga dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Gangguan yang dapat muncul pada wanita menopause yaitu gangguan vasomotor, gangguan psikologi, gangguan somatik, gangguan seksual dan gangguan-gangguan lainnya (Arar dan Erbil, 2023).

Gangguan vasomotor yang dikeluhkan wanita menopause berupa rasa panas pada tubuh atau disebut *hot flashes* dan mudah berkeringat (Fang dkk., 2024). Gangguan vasomotor pada wanita menopause umumnya terjadi selama 7 sampai 10 tahun (Nappi dkk., 2021). Gangguan psikologis wanita menopause dapat berupa iritabilitas, depresi, perubahan suasana hati, gangguan konsentrasi, dan gangguan memori. Gangguan somatik wanita menopause dapat berupa sakit kepala, dada berdebar-debar, nyeri sendi dan otot (Fang dkk., 2024). Beberapa penelitian di Indonesia melibatkan wanita menopause sebanyak 35-98 orang pada tahun 2010-2023 melaporkan terdapat berbagai keluhan muncul pada masa menopause meliputi gangguan vasomotor 29,5%, gangguan psikologi 77,5%, kecemasan 67,9%, gangguan kognitif 51,6%, serta gangguan somatik 2,3% (Wahyuningsih dkk., 2023; Ulfa, 2023; Hani dan Wulaningsih, 2023; Suparni dan Trisnawati, 2014; Idris dkk., 2016).

Proses penuaan yang terjadi pada wanita usia menopause menyebabkan penambahan masa tubuh dan peningkatan lemak tubuh hal ini mengakibatkan adanya penurunan tingkat kebiasaan aktivitas fisik dan juga akan berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita masa menopause (Ford dkk., 2010). WHO merekomendasikan individu berusia dewasa melakukan aktivitas fisik selama

150-300 menit perminggu untuk menjaga kesehatan dan komposisi tubuh sehingga akan meningkatkan kualitas hidupnya (DiPietro dkk., 2020).

Hasil penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Felipe melaporkan tidak semua aktivitas fisik bermanfaat bagi wanita menopause. Aktivitas fisik ringan memberikan manfaat lebih besar bagi wanita menopause daripada aktivitas fisik sedang sampai berat. Aktivitas fisik ringan berdampak positif pada kualitas hidup wanita menopause meliputi kapasitas fungsional, keterbatasan fisik, keluhan nyeri, status kesehatan secara umum, vitalitas, aspek sosial, aspek emosi dan kesehatan jiwa (Felipe dkk., 2020).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia pada sensus penduduk tahun 2020 diketahui jumlah wanita usia menopause di Indonesia yaitu yang berusia 50-65 tahun sebanyak 20.851.338 orang, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah wanita usia menopause berjumlah 3.037.020 orang dan di kabupaten Pati berjumlah 125.394 orang. Kecamatan Margorejo diketahui memiliki wanita kelompok usia menopause sebesar 5.437 orang atau proporsinya sebesar 16,32% dari seluruh wanita di kecamatan tersebut (Direktorat Statistik Kependudukan dan Ketenagakerjaan, 2023; Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2023; Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Jawa Tengah, 2020; Koordinator Statistik Kecamatan Margorejo, 2020). Desa Pegandan sebagai salah satu wilayah di Kecamatan Margorejo memiliki posyandu lansia yang melayani promosi dan pemeriksaan kesehatan bagi warganya yang berusia lansia termasuk wanita yang berusia menopause.

Studi pendahuluan di desa Pegandan pada bulan Desember 2023 memperoleh informasi beberapa wanita menopause di posyandu lansia mengalami keluhan-keluhan fisik yang mengganggu kehidupan sehari-hari seperti rasa panas di leher dan wajah, sakit kepala, sulit tidur, serta nyeri lutut. Para wanita menopause tersebut melakukan aktifitas fisik sehari-hari yang bervariasi. Diantaranya ada yang masih aktif bekerja sebagai petani di sawah, bekerja sebagai buruh pabrik, dan sebagai ibu rumah tangga. Sampai saat ini belum diketahui bagaimana tingkat aktifitas fisik wanita menopause yang tinggal di desa Pegandan dan hubungannya dengan keluhan-keluhan akibat

menopause. Oleh karena itu penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik sehari-hari dengan gangguan vasomotor, gangguan psikologi dan gangguan somatik pada wanita menopause di desa Pegandan. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar promosi kesehatan tentang pentingnya aktivitas fisik untuk mengatasi gangguan akibat menopause sehingga menjaga kualitas hidup mereka tetap baik.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Adakah hubungan aktivitas fisik dengan gangguan vasomotor, gangguan psikologi dan gangguan somatik wanita menopause di Posyandu Lansia Desa Pegandan Kecamatan Margorejo Kabupaten Pati Jawa Tengah?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan vasomotor, gangguan psikologi dan gangguan somatik wanita menopause di Posyandu Lansia Desa Pegandan Kecamatan Margorejo Kabupaten Pati Jawa Tengah.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut

- a. Mendeskripsikan karakteristik usia dan pekerjaan wanita menopause
- b. Mendeskripsikan gambaran aktivitas fisik wanita menopause
- c. Mendeskripsikan gambaran gangguan pada wanita menopause meliputi gangguan vasomotor, gangguan psikologis, dan gangguan somatik
- d. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan vasomotor wanita menopause
- e. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan psikologis wanita menopause

- f. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan somatik wanita menopause

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat bagi wanita menopause

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak positif mengurangi keluhan-keluhan yang dialami oleh wanita menopause.

2. Manfaat bagi institusi layanan kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh sektor kesehatan sebagai dasar untuk merumuskan kebijakan dan edukasi bagi masyarakat khususnya kalangan wanita menopause sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. Manfaat keilmuan

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut untuk mengetahui jenis aktivitas fisik apa saja yang dapat dianjurkan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Min-Ju Kim, Juhee Cho, Younjhin Ahn, Gyeyoon Yim, Hyun-Young Park Tahun 2014	<i>Association between physical activity and menopausal symptoms in perimenopausal women</i>	Desain studi: Potong lintang, Analitik Observasional  Alat ukur: kuesioner <i>Menopause-specific Quality of Life</i> (MENQOL)	Lokasi: Korea Selatan  Populasi: Wanita perimenopause  Alat ukur: <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ)  Uji statistik: <i>Dunnett's multiple comparison test</i>  Hasil: wanita perimenopause yang melakukan aktivitas fisik sedang melaporkan adanya gangguan psikologis yg lebih rendah dibanding wanita dengan aktifitas fisik rendah dan tinggi
2.	Aya El Hajj, Nina Wardy, Sahar Haidar, Dana Bourgi, Mounia El Haddad, Daisy El Chammas, Nada El Osta, Lydia Rabbaa Khabbaz, Tatiana Papazian Tahun 2020	<i>Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region</i>	Desain studi: Potong lintang, Analitik Observasional  Populasi: Wanita menopause  Alat ukur: kuesioner <i>Menopause-specific Quality of Life</i> (MENQOL)	Lokasi: Libanon  Alat ukur: <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ)  Hasil: Wanita pascamenopause dan menopause yang memiliki tingkat aktifitas fisik ringan memiliki keluhan gangguan seksual yang tinggi dan berkorelasi dengan gangguan vasomotor, psikologi, fisik dan seksual.
3.	Umi Azizah Kusumaningrum, Rina Nur Hidayati Tahun 2022	Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup Perempuan menopause	Desain studi: Potong lintang, Analitik Observasional Populasi: Wanita menopause  Alat ukur: kuesioner <i>Physical Activity Scale for the Elderly</i> (PASE)  Uji statistik: Uji Korelasi	Lokasi: Jombang Alat ukur: <i>World Health Organization of Quality of Life</i> (WHOQOL)  Hasil: Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada perempuan menopause di Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang