

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN
VASOMOTOR, PSIKOLOGI DAN SOMATIK WANITA MENOPAUSE DI
POSYANDU LANSIA DESA PEGANDAN
KABUPATEN PATI JAWA TENGAH**

Shovia Nurul Hidayati¹, Winarni²
shovia.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Wanita menopause dapat mengalami gangguan vasomotor, psikologi dan somatik berdampak menurunkan kualitas hidupnya. Aktivitas fisik mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Wanita menopause di desa Pegandan memiliki aktivitas fisik dan gangguan menopause yang bervariasi tapi saat ini belum diketahui apakah keduanya saling berkorelasi. **Tujuan:** Menganalisis korelasi antara aktivitas fisik dengan gangguan vasomotor, psikologi dan somatik pada wanita menopause. **Metode:** Desain studi potong lintang analitik observasional melibatkan 47 wanita menopause Posyandu Lansia Desa Pegandan Kecamatan Margorejo Kabupaten Pati. Pengukuran partisipan meliputi aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale for the Elderly* dan gangguan menopause menggunakan kuesioner *Menopause-Specific Quality of Life*. Analisis statistik korelasi aktivitas fisik dengan gangguan vasomotor, psikologi dan somatik menggunakan korelasi *Spearman's rho* dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Partisipan rerata berusia 60,3 (SD \pm 6,4) tahun. Skor aktivitas fisik tidak berkorelasi dengan skor gangguan vasomotor dan tidak berkorelasi dengan skor gangguan psikologi. Skor aktivitas fisik signifikan berkorelasi negatif dengan skor gangguan somatik ($p = 0,005$ dan $r = -0,401$). **Kesimpulan:** Aktivitas fisik tidak mempengaruhi gangguan vasomotor maupun psikologi. Aktivitas fisik yang lebih tinggi berkaitan dengan gangguan somatik yang lebih rendah. Aktivitas fisik dapat dianjurkan untuk mengurangi gangguan somatik pada wanita menopause.

Kata Kunci: *Menopause, aktivitas fisik, vasomotor, psikologi, somatik*