

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan hal yang tidak bisa dihindari terutama pada wanita sebagai proses penuaan. Menopause merupakan kondisi fisiologis atau alamiah yang akan dialami oleh seluruh wanita dan terjadi karena penurunan hormon, serta tanda siklus reproduksi berhenti. Henti haid adalah tanda yang terjadi secara perlahan dari keadaan ini. Menopause dapat terjadi pada usia antara 45-59 tahun. Menopause berawal saat menurunnya fungsi ovarium akibat dari penambahan usia (*senescence*) yang mengakibatkan *sex steroid* yaitu hormon estrogen dan progesteron perlahan akan menurun (Arini, 2020).

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara alami yang biasanya antara usia 45-55 tahun (Sukarni & Margareth, 2013). Turunnya fungsi ovarium (sel telur) mengakibatkan hormon terutama estrogen dan progesteron sangat berkurang dalam tubuh kita. Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang akan mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Marettih, 2012). Banyak wanita di seluruh dunia yang mengalami gejala tersebut, seperti di Eropa 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, Cina 18%, serta Jepang dan Indonesia 10% (Rosita,2020)

Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makannya. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari Asia. Ketika terjadi menopause, wanita Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastis di banding wanita Asia yang kadar estrogennya moderat. Jumlah Wanita Menopause di Asia, menurut data WHO pada tahun 2025 melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa (Tulung, 2014).

Sebuah studi menemukan bahwa keluhan dan gejala paling umum wanita Asia adalah masalah tulang dan persendian (somatovegetatif), 96% wanita Vietnam dan 76% wanita Korea menderitanya. Sementara itu, hanya 5% wanita Indonesia yang mengalami *hotflush* sedangkan 93% memiliki gejala dan keluhan masalah muskuloskeletal (Marethiafani et al, 2013).

Keluhan menopause setiap wanita bersifat individual dan tidaklah sama (Juliana, 2021). Beberapa wanita dapat mengalami keluhan yang bersifat ringan, sedang, berat, atau tidak ada keluhan sama sekali. Hal ini disebabkan oleh perbedaan karakteristik yang dimiliki setiap wanita. Karakteristik tersebut dapat berupa tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, gaya hidup, lingkungan atau genetik. Penelitian oleh Juliana et al. (2021), mengatakan terdapat hubungan antara usia menopause dengan keluhan masa menopause. Wanita dengan usia menopause normal sebagian besar (87,4%) mengalami keluhan masa menopause yang ringan,

sebaliknya wanita dengan usia menopause tidak normal (44,4%) mengalami keluhan masa menopause yang berat.

Tahun 2020 angka harapan hidup wanita di Indonesia tercatat sebesar 73,46 tahun (BPS, 2020). Sedangkan rata-rata angka menopause terjadi pada usia 51 tahun, maka menopause merupakan masalah yang serius (BBC Indonesia, 2019). Laju pertumbuhan penduduk di Kabupaten Sleman menurut kelompok umur dan jenis kelamin pada tahun 2020 sebesar 1.125.804, cukup tinggi dengan jumlah wanita usia menopause 45-55 tahun mencapai 79.608 jiwa (BPS Sleman, 2020). Masa setelah menopause yang terjadi pada sepertiga usia wanita tergolong tidak subur lagi. Angka kejadian ini cukup tinggi, sehingga penting untuk diperhatikan agar dapat melewati tanpa masalah kesehatan. Upaya pencegahan yang tepat diperlukan untuk mempersiapkan seorang wanita untuk hidup sehat, hidup mandiri selama menopause. Manajemen dari sudut pandang medis bahkan kurang berarti dalam memperbaiki masalah ini di masyarakat. Diperlukan suatu upaya pencegahan untuk menekan terjadinya masalah tersebut (Evalina, 2020).

Cara mengatasi masalah pada menopause antara lain makan makanan yang sehat, relaksasi, tidur yang cukup, rajin berolahraga dan menjalani terapi hormon. Salah satu jenis olahraga yang dianjurkan untuk wanita menopause adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan latihan melatih semua otot terutama otot yang besar dengan gerakan yang terus menerus, berirama, maju, dan berkepanjangan (Rosita, 2020).

Senam aerobik *low impact* adalah senam yang dilakukan dengan irama dan intensitas *low* (rendah) dengan gerakan lebih lambat, gerakan dasar berjalan, dan tidak melompat. Senam ini aman, sehingga dianjurkan bagi yang tidak dapat mengikuti senam aerobik *high impact*, dengan cedera ekstremitas bawah (Dlis dkk, 2020). Senam aerobik *low impact* dilakukan selama 30 menit. Manfaat dari senam ini adalah dapat mengurangi nyeri sendi yang biasa dialami oleh lansia, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi keluhan ibu premenopause, dan mengurangi resiko obesitas (Sasnitiari, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan, Kelurahan Sumberrahayu merupakan wilayah kerja Puskesmas Moyudan. Secara umum, program di Puskesmas Moyudan meliputi UKP (Upaya Kesehatan Perseorangan) dan UKM (Upaya Kesehatan Masyarakat). Dalam UKM terdapat 2 jenis yaitu UKM esensial dan UKM pengembangan. Dalam UKM pengembangan Puskesmas Moyudan terdapat Pelayanan Kesehatan Kerja & Olahraga yang diwujudkan dalam senam PWRI (Persatuan Wredatama Republik Indonesia) yang dilakukan setiap Hari Sabtu pagi. Dalam Pelayanan Kesehatan Kerja & Olahraga sebagai upaya promosi kesehatan, Puskesmas Moyudan membawahi senam yang dilaksanakan di setiap posyandu lansia masing-masing pedukuhan yang mengadakan senam aerobik *low impact* seminggu sekali dan diikuti sekitar 10-15 orang dengan dipandu instruktur senam.

Selain itu, hasil wawancara terhadap 15 orang wanita usia 45-54 tahun di 2 posyandu Kelurahan Sumberrahayu pada tanggal 3 - 4 Desember 2021 didapatkan hasil bahwa 67% mengatakan jarang berolahraga, 67% mengalami gejala seperti menstruasi tidak lancar, darah menstruasi sedikit, sering sakit kepala, rasa lelah berlebih, kadang insomnia, dan mudah nyeri sendi, serta 33% mengatakan menstruasi sudah mulai tidak lancar namun tidak merasakan gejala lain.

Dengan adanya fenomena tersebut maka sangat penting untuk mengetahui pengaruh melakukan senam aerobik terhadap pengurangan keluhan terkait menopause, maka penulis tertarik melakukan penelitian terhadap “Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kelurahan Sumberrahayu Kecamatan Moyudan”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan beberapa hal yang sudah dibahas pada latar belakang, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik wanita menopause di Kelurahan Sumberrahayu Kecamatan Moyudan, Sleman

- b. Mengetahui tingkat gejala menopause di Kelurahan Sumberrahayu Kecamatan Moyudan, Sleman sebelum melakukan senam aerobik *low impact*
- c. Mengetahui tingkat gejala menopause di Kelurahan Sumberrahayu Kecamatan Moyudan, Sleman setelah melakukan senam aerobik *low impact*
- d. Mengidentifikasi pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause setelah dilakukan intervensi di Kelurahan Sumberrahayu, Kecamatan Moyudan, Sleman

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah masa klimakterium dan menopause dalam Keperawatan Maternitas. Penelitian ini akan dilakukan di Kelurahan Sumberrahayu, Wilayah Kerja Puskesmas Moyudan, Kecamatan Moyudan, Sleman, Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian yaitu pada 15 Desember 2021 – 27 Maret 2022.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menguatkan ilmu dalam keperawatan maternitas terutama pada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Wanita Menopause/ Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat diterapkan sebagai alternatif oleh wanita menopause sebagai latihan fisik untuk menurunkan gejala menopause.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam memberikan asuhan keperawatan bagi profesi keperawatan tentang penggunaan senam aerobik *low impact* sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk menurunkan gejala menopause.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian, atau sumber informasi bagi peneliti selanjutnya untuk dikembangkan atau dibandingkan efektivitas dengan intervensi lain.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Variabel Independen	Variabel Dependen	Lokasi	Populasi	Sampel	Jenis	Desain	Persamaan	Perbedaan
Rosita et al. (2020)	Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	Penurunan gejala premenopause	Kelurahan Kersamenak Kecamatan Kalawalu, Tasikmalaya	Wanita usia 40-45 tahun berjumlah 420 di Kelurahan Setiawargi	40 orang yang memenuhi kriteria	<i>Pre-eksperimen</i>	<i>One group Pre-test – post test</i>	Variabel independen, dan teknik pengumpulan data	Judul, populasi, sampel, design, tempat, tahun penelitian, responden
Arum (2019)	Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	Tingkat <i>hot flushes</i>	Magelang Tengah	Wanita perimenopause di Magelang Tengah dengan jumlah 3.703 orang	40 orang yang memenuhi kriteria	<i>Eksperimen</i>	<i>One group Pre-test – posttest design</i>	Jenis, desain, variabel independen, dan teknik pengumpulan data	Variabel dependen, populasi, sampel, design, tempat, tahun penelitian, responden
Sasnitiari & Mulyati (2016)	Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	Penurunan keluhan ibu premenopause	Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor	Seluruh ibu usia premenopause di wilayah kerja	23 orang yang memenuhi kriteria	<i>Eksperimen</i>	<i>One group Pre-test – posttest design</i>	Jenis, desain, variabel independen, dan teknik pengumpulan data	Judul, populasi, sampel, design, tempat, tahun

				Puskesmas Merdeka					penelitian, responden
Simangunsong & Wahyuni (2020)	Latihan Kekuatan Otot, Tulang, dan Sendi (OTTUSE N)	Penurunan Keluhan Menopause	Kota Pematangsiantar	Wanita menopause di Kelurahan Kahean dan Kelurahan Timbang Galung	70 orang wanita menopause yang memenuhi kriteria (1:1)	<i>Eksperimen</i>	<i>One group Pre-test–Post-test design with control group</i>	Jenis, desain, variabel independen, dan teknik pengumpulan data	Variabel independen populasi, sampel, design, tempat, tahun penelitian, responden
Nurlina, et al (2021)	Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	Kualitas hidup wanita menopause	Pedukuhan Cambahan Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II	Wanita menopause usia 45-55 di Pedukuhan Cambahan	Wanita menopause usia 45-55 tahun sebanyak 56 yang memenuhi kriteria	<i>Eksperimen</i>	<i>Pre-test and Post-test non equivalent control group</i>	Jenis, desain, variabel independen, dan teknik pengumpulan data	Variabel dependen, populasi, sampel, design, tempat, tahun penelitian, responden