

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia dalam perjalanan hidupnya banyak hadapi perkembangan serta pertumbuhan dalam bermacam tingkatan. Bersamaan dengan bertambahnya umur, proses pertumbuhan serta perkembangan tersebut akan terus berlangsung. Namun suatu saat perkembangan serta pertumbuhan itu akan menghadapi pemberhentian pada suatu tahapan, sehingga tahap selanjutnya akan banyak terjadi perubahan. Pergantian tersebut sangat banyak dialami pada perempuan sebab pada proses menua terjadi suatu fase yakni fase menopause. Sebelum terjadi fase menopause terlebih dahulu akan mengalami fase premenopause (Nasution, 2020).

Secara medis sebutan premenopause merupakan sesuatu keadaan fisiologis yang terjadi pada perempuan yang sudah memasuki proses penuaan (*aging*). Fase premenopause ini berlangsung terjadi peralihan dari masa produktif menuju masa tidak terdapatnya pembuahan. Sebagian perempuan mulai mengalami gejala premenopause disaat umur 40 tahun-an serta puncaknya berlangsung pada umur 50 tahun pada masa menopause (Puspitasari, 2020). Seorang perempuan yang memasuki periode premenopause terjadi penurunan produksi hormon yaitu hormone estrogen dan progesteron. Fase premenopause diawali sekitar 6 tahun sebelum menopause serta berakhir sekitar 6-7 tahun sesudah menopause. Dengan begitu fase premenopause rentang waktunya sekitar 13 tahun. Proses menjadi tua sesungguhnya telah diawali pada umur 40 tahun. 25% siklus menstruasi pada perempuan yang tidak disertai dengan ovulasi (bersifat anovulator) saat berusia lebih dari 40 tahun (Harwati & ., 2020).

*World Health Organization (WHO)* memperhitungkan bahwa pada tahun 2025 total perempuan premenopause di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang dan akan terus-menerus mengalami peningkatan sampai 2 miliar di tahun 2050. Serta menurut hasil sensus *Badan Pusat Statistik (BPS)* pada tahun 2017 total penduduk perempuan umur 45 tahun ke atas di Indonesia mencapai 67, 18 juta orang, serta pada tahun 2018 mencapai 146 juta orang. *Badan Pusat Statistik* mengatakan jumlah penduduk perempuan umur 45 tahun ke atas Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 mencapai 10, 81 juta orang dari total penduduk 34,25 juta jiwa (Harwati & ., 2020), di klaten sendiri perempuan beumur 40-

44 tahun berjumlah 44,016 jiwa, sedangkan perempuan umur 45-49 tahun berjumlah 44,459 jiwa (BPS Klaten, 2019).

Sebagian besar perempuan akan mulai menghadapi gejala premenopause sebelum masuk pada periode menopause. Gejala premenopause terjadi akibat menurunnya kadar estrogen dan progesterone sehingga menimbulkan gejala yang benar-benar mengganggu aktivitas para perempuan, terlebih mengancam kebahagiaan rumah tangga. Masalah yang timbul yaitu hilangnya masa kesuburan dan menumbuhkan perubahan yang membawa dampak kecemasan dan kekhawatiran pada perempuan. Dampak yang timbul dari persoalan premenopause ini disebut dengan gejala Klimakterium, masalah yang terjadi berupa masalah fisik maupun psikologis (Puspitasari, 2020).

Klimakterium merupakan periode yang dimulai sejak dari akhir bagian reproduksi, berhenti pada awal senium. Periode ini ditandai dengan bermacam-macam keluhan. Klimakterium bukan suatu kondisi yang patologis, melainkan sesuatu masa peralihan yang wajar yang berlangsung beberapa tahun saat sebelum dan setelah menopause (Rima Widiastuti, 2020). Keluhan-keluhan klimakterium yang muncul yaitu pada kulit terasa panas (*hot flushes*), rasa kering di vagina, nyeri saat berhubungan, masalah saluran kemih, saat pada malam hari berkeringat, jantung berdebar-debar. Tidak hanya itu ada gejala psikologis yang timbul saat periode klimakterium berlangsung, yakni kesulitan tidur, gangguan suasana hati, penurunan daya ingat, mudah tersinggung (Aziza et al., 2020).

Masa klimakterium juga dapat menimbulkan dampak, yaitu dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang. Dampak jangka pendek misalnya seperti fisik mengalami perubahan pada kulit, lemak di bawah kulit berkurang, kulit mudah terbakar sinar matahari sehingga timbul pigmentasi dan menghitam, otot bawah kulit wajah mengendur. Sedangkan perubahan psikologi yaitu merasa tidak menarik lagi, rasa tertekan karena akan menjadi tua, gampang tersinggung, gampang terkejut sehingga jantung berdebar-debar, kebutuhan seksual suami takut tidak terpenuhi, takut suami menyeleweng, dorongan seksual menurun, susah mencapai kepuasan (*orgasme*), merasa tidak berguna, dan merasa memberatkan keluarga. Sedangkan dampak jangka panjang yaitu terdapat penyakit osteoporosis, penyakit jantung koroner serta kepikunan (*dimensia*) (Afriani & Fatmawati, 2020).

Presentase keluhan perempuan pada fase premenopause dengan menggunakan 415 responden melaporkan memiliki indikasi nyeri sendi (44,86%), indikasi urologis

(23,43%), indikasi vasomotor (21,14%), indikasi vulvovaginal (19,43%), indikasi psikologi (15,14%), psikoseksual (11,43%), dan permasalahan berat badan (14,86%), keadaan ini akan dirasakan perempuan dari yang mengalami fase premenopause hingga mereka mengalami fase post menopause, sehingga perlu adanya perhatian khusus (Manggala, 2019).

Sejauh ini terapi yang sudah dapat dilakukan untuk berbagai hal mengatasi keluhan dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu terapi hormonal untuk menstabilkan hormone estrogen dalam tubuh (Ritonga et al., 2021). Salah satu contohnya *Hormone Replacement Therapy (HRT)*, keluhan vasomotor dan keluhan urogenital yang berhubungan dengan menopause dapat dikurangi dengan *Hormone Replacement Therapy (HRT)*, tetapi penggunaan *Hormone Replacement Therapy (HRT)* dalam waktu yang lama dapat menimbulkan resiko kanker payudara (Liu et al., 2019). Sedangkan terapi non farmakologi antara lain pemberian pendidikan kesehatan tentang masa premenopause sehingga secara psikologi perempuan yang mengalami masa premenopause telah siap mengalami fase menopause, aktivitas fisik seperti olahraga, pola istirahat yang cukup, pemenuhan gizi.

Salah satu faktor yang dapat mengurangi gejala klimakterium adalah aktivitas fisik. Dalam penelitian yang dilakukan (Naworska et al., 2020) aktivitas fisik adalah salah satu cara nonfarmakologis paling sederhana yang dapat mengurangi keparahan dari gejala depresi. Latihan fisik yang teratur sangat bermanfaat dalam masa klimakterium untuk mengurangi keparahan dari gejala klimakterium. (Wicaksono, A. & Handoko, 2020) menerangkan aktivitas fisik didefinisikan sebagai dorongan tubuh yang dapat dihasilkan oleh otot untuk menghasilkan banyak pengeluaran energi dari pada waktu istirahat. Aktifitas fisik terjadi karena massa otot dan tulang yang mengakibatkan peningkatan kalori yang dibutuhkan, atau tubuh mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan. Aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas perjalanan dari tempat ke tempat, dan aktivitas yang bersifat rekreasi atau waktu luang, duduk, mencuci piring, memasak, menyetrika, tenis, bola voli, bersepeda (16-22 km/jam), senam kebugaran atau fitnes, dan lari merupakan beberapa contoh aktivitas fisik (Nainggolan et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di desa Gununggajah didapatkan perempuan berusia premenopause sebanyak 257 jiwa rentang usia 40-50 tahun. Wawancara dilakukan kepada 10 orang perempuan berusia premenopause yang melakukan aktivitas fisik. Diperoleh 5 diantaranya merasakan gejala klimakterium

seperti nyeri sendi dan melakukan aktivitas fisik sedang seperti menanam tanaman, melakukan lebih dari satu pekerjaan rumah tangga, bersepeda, badminton. Sedangkan 5 perempuan lainnya tidak mengalami gejala klimakterium dengan aktivitas fisik sedang seperti menanam tanaman, melakukan lebih dari satu pekerjaan rumah tangga, bersepeda, berjalan sedang dan cepat, badminton.

Berdasarkan latar belakang dan fakta-fakta yang tertera diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gejala Klimakterium Pada Ibu Premenopause Di Desa Gununggajah”.

## **B. Rumusan Masalah**

Penurunan produksi hormon estrogen dan progesterone terdapat pada masa premenopause. Sehingga akan mengakibatkan gejala klimakterium, gejala klimakterium berupa masalah fisik maupun psikologis. Terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan gejala klimakterium dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, terapi farmakologi dengan menggunakan *Hormone Replacement Therapy (HRT)* sedangkan terapi non farmakologis, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Dalam penelitian yang dilakukan (Naworska et al., 2020) aktivitas fisik adalah adalah salah satu cara nonfarmakologis paling sederhana yang dapat mengurangi keparahan dari gejala depresi. Latihan fisik yang teratur sangat bermanfaat dalam masa klimakterium untuk mengurangi keparahan gejala klimakterium.

Berdasarkan uraian yang terdapat didalam latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan gejala klimakterium pada ibu premenopause di desa Gununggajah?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan gejala klimakterium pada ibu premenopause di desa Gununggajah.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, jumlah anak dan pemakaian kontrasepsi pada perempuan premenopause di desa Gununggajah.

- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik yang dilakukan pada perempuan premenopause di desa Gununggajah.
- c. Mendeskripsikan gejala klimakterium yang timbul pada perempuan premenopause di desa Gununggajah.
- d. Menganalisis Hubungan aktivitas fisik dengan gejala klimakterium pada perempuan premenopause di desa Gununggajah.

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

Penelitian ini membagikan manfaat yang positif pada bermacam pihak, antara lain:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini memberi sumbangan wawasan pada keilmuan keperawatan terutama dalam keperawatan maternitas mengenai aktivitas fisik yang dilakukan dengan gejala klimakterium yang timbul pada ibu premenopause.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu premenopause tentang kesehatan reproduksi terutama mengenai gejala klimakterium serta menerapkan pola hidup yang sehat, sehingga bisa menambah penjelasan tentang bagaimana cara menghadapi menopause serta mengurangi keluhan-keluhan klimakterium menjelang menopause.

- b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan dengan gejala klimakterium yang timbul pada ibu premenopause khususnya di desa Gununggajah.

- c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah kepustakaan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai aktivitas fisik yang dilakukan dengan gejala klimakterium yang timbul pada ibu premenopause.

- d. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi sebagai pembentukan kegiatan posyandu lansia agar mampu meningkatkan pengetahuan perempuan khususnya untuk mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan dan gejala klimakterium pada perempuan premenopause serta perempuan sedang masa menopause.

e. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan gambaran untuk petugas puskesmas hendaknya membuat program pada para perempuan terutama pada perempuan premenopause untuk selalu aktif dalam kegiatan yang berkaitan dengan menjaga kesehatan pada masa menjelang menopause salah satunya dengan kegiatan aktivitas fisik seperti senam, jalan sehat dll.

## E. Keaslian penelitian

1. Penelitian (El Hajj et al., 2020) meneliti tentang “*Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region*”

Dalam penelitian tersebut menggunakan studi *cross-sectional* dilakukan pada 1113 perempuan Lebanon, berusia antara 40 dan 60 tahun. Analisis statistik yang digunakan yaitu tes *kolmogorov-smirnov*, tes *chi-kuadrat*, tes *post hoc tukey*, uji *t student* dan *mann-tes whitney*, koefisien korelasi pearson dan spearman, analisis *univariat* diikuti oleh analisis *multivariate*, serta seluruh statistic analisis dicoba memakai paket fitur lunak statistik SPSS tipe 23. Menggunakan kuesioner *The Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQOL)* dan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. Hasil dari penelitian ini adalah nilai MENQOL ditemukan pada domain fisik dan psikososial ( $p < 0,001$ ), Perempuan perimenopause memiliki skor rata-rata tertinggi dalam domain vasomotor, fisik dan psikososial ( $p < 0,001$ ), sedangkan perempuan pascamenopause dan menopause pada domain seksual ( $p < 0,001$ ), Hampir separuh peserta (45,4%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang secara signifikan dan berbanding terbalik dengan subdomain MENQOL vasomotor, psikososial, fisik dan seksual ( $p < 0,001$ ). Kesimpulan: Aktivitas fisik dapat menjadikan peran protektif dalam melemahkan gejala klimakterium dan meningkatkan kualitas hidup perempuan selama paruh baya.

Pada penelitian yang akan saya lakukan menggunakan *descriptif kolerasi* desain penelitian *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu premenopause yang berusia 40-50 tahun di desa Gununggajah yang berjumlah 257 jiwa, penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan jenis *cluster sampling*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 72 orang, menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan menggunakan kuesioner

*Menopause Rating Scale (MRS)*, dengan uji analisis data menggunakan uji *Kendal Tau*.

2. Penelitian (Naworska et al., 2020) meneliti tentang “*The Relationship between Health Status and Social Activity of Perimenopausal and Postmenopausal Women (Health Status and Social Relationships in Menopause)*”

Dalam penelitian tersebut dilakukan pada 621 perempuan peri dan pascamenopause berusia 50-64 tahun, diklasifikasikan menjadi dua kelompok: U3A dan kontrol. Para peserta dipilih menggunakan metode multistage sampling. Penelitian ini menggunakan studi observasional dirancang sebagai studi *case-control*, menggunakan tiga kuesioner standar yaitu *The International Physical Activity Questionnaire (long form—IPAQ)*, *Kupperman Index (KI)*, *Beck Depression Inventory (BDI)*. Hasil penelitian ini adalah perbedaan antara dua kelompok di bidang pekerjaan profesional ( $p < 0,001$ ), waktu luang ( $p < 0,001$ ), dan duduk ( $p < 0,05$ ). Rata-rata skor KI pada kelompok U3A lebih tinggi ( $t$ -Mahasiswa = 2,12,  $p < 0,05$ ), gejala depresi ditemukan pada 43,49% perempuan U3A vs 51,15% pada kontrol ( $p < 0,01$ ). Kesimpulan: partisipasi dalam kelompok sosial formal dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan mengurangi keparahan gejala klimakterium dan depresi.

Pada penelitian yang akan saya lakukan menggunakan *descriptif kolerasi* desain penelitian *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu premenopause yang berusia 40-50 tahun di desa Gununggajah yang berjumlah 257 jiwa, penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan jenis *cluster sampling*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 72 orang, menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan menggunakan kuesioner *Menopause Rating Scale (MRS)*, dengan uji analisis data menggunakan uji *Kendal Tau*.

3. Penelitian (Yilmaz et al., 2021) meneliti tentang “*The effect of physical activity and depressive mood on menopausal symptoms in postmenopausal women*”

Dalam penelitian tersebut bersifat *cross-sectional* dan *analytical*, melibatkan 190 perempuan pascamenopause antara usia 40 dan 64, menggunakan kuesioner data sosiodemografi, *Menopause Symptom Rating Scale (MSRS)*, *International Physical Activity (IPA)* dan *Beck's Depression Inventory (BDI)*. Hasil dari penelitian ini terlihat dari 51,6% (98 subjek) dari perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian

ini memiliki gejala menopause yang parah, dengan angka 52,6% (100 subjek) dari peserta tidak aktif secara fisik, dan gejala menopause meningkat ketika skor skala aktivitas fisik menurun ( $P = 0,001$ ). Gejala menopause meningkat ketika skor *Beck's Depression Inventory (BPI)* meningkat ( $P < .001$ ). Diamati bahwa skor inventaris depresi menurun seiring dengan peningkatan tingkat aktivitas fisik ( $P < 0,001$ ). Kesimpulan: kebiasaan aktivitas fisik secara teratur oleh perempuan pascamenopause dan memberikan pengobatan kepada mereka yang mengalami depresi akan berkontribusi untuk mengurangi keparahan gejala menopause.

Pada penelitian yang akan saya lakukan menggunakan *descriptif kolerasi* desain penelitian *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu premenopause yang berusia 40-50 tahun di desa Gununggajah yang berjumlah 257 jiwa, penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan jenis *cluster sampling*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 72 orang, menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan menggunakan kuesioner *Menopause Rating Scale (MRS)*, dengan uji analisis data menggunakan uji *Kendal Tau*.

4. Penelitian (Sari et al., 2021) meneliti tentang “*Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Gejala Klimakterium Pada Perempuan Usia Menopause*”

Jenis penelitian ini menggunakan *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini mengambil perempuan usia menopause yang berada di desa Gumul berusia 45-55 tahun dengan jumlah 228 jiwa. Responden penelitian sebanyak 70 responden dengan menggunakan teknik *non probability sampling* jenis *purposive sampling*, uji normalitas data dilakukan dengan *Kolmogorov Smirnov*. Pengumpulan data menggunakan instrumen google form yang berisi data demografi dan *Menopause Rating Scale (MRS)*. Hasil penelitian menggunakan uji *Kendall Tau* yang menunjukkan  $p\text{ value} = 0,00$  berarti  $p\text{ value} < 0,05$ . Kesimpulan: terdapat hubungan anatar penggunaan kontrasepsi hormonal dengan gejala klimakterik pada perempuan usia menopause di desa Gumul. Dengan nilai koefisien korelasi atau nilai  $r = 0,902$  menunjukkan korelasi positif yang sangat kuat, dengan kata lain semakin lama menggunakan kontrasepsi hormonal maka gejala klimakterium semakin tinggi.



Pada penelitian yang akan saya lakukan menggunakan *descriptif kolerasi* desain penelitian *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu premenopause yang berusia 40-50 tahun di desa Gununggajah yang berjumlah 257 jiwa, penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan jenis *cluster sampling*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 72 orang, menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan menggunakan kuesioner *Menopause Rating Scale (MRS)*, dengan uji analisis data menggunakan uji *Kendal Tau*.