

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Premenopause merupakan masa sebelum menopause, yang dimulai sejak fungsi reproduksi mulai terganggu, sehingga mengalami penurunan dan keluhan dan tanda terjadinya menopause (Mulyaningsih & Paramita, 2018). Fase premenopause dimulai sekitar 6 tahun sebelum menopause dan berlanjut hingga 6 hingga 7 tahun setelah menopause, sehingga total durasinya sekitar 13 tahun. Pada masa ini, wanita mulai mengalami berbagai perubahan hormonal dan fisiologis yang menandai peralihan dari masa reproduktif ke masa non-reproduktif. Proses penuaan ini sebenarnya mulai terjadi sejak usia sekitar 40 tahun, di mana sekitar 25% siklus menstruasi pada perempuan di atas 40 tahun merupakan siklus anovulator, yaitu siklus menstruasi tanpa ovulasi (Mulyaningsih & Paramita, 2018).

Pada ibu premenopause terjadi perubahan penurunan hormon estrogen yang membuat timbulnya berbagai gejala. Perubahan ini menyebabkan munculnya berbagai gejala fisik dan psikologis yang cukup mengganggu. Gejala fisik yang sering muncul meliputi keringat malam yang banyak, rasa kedinginan, sakit kepala, siklus haid yang tidak teratur, munculnya *hot flashes* atau rasa panas mendadak yang sering terjadi secara tiba-tiba, gangguan tidur, serta penurunan gairah seksual. Selain itu, wanita juga dapat mengalami keluhan fisik seperti rasa kelelahan yang meningkat dan rasa nyeri pada beberapa bagian tubuh. Gejala psikologis berupa kecemasan, mudah tersinggung, depresi, stres, dan perubahan mood pun tidak jarang mengiringi fase ini, sehingga berdampak pada kualitas hidup wanita yang memasuki masa premenopause (Mulyaningsih & Paramita, 2018).

World Health Organization (WHO) memperhitungkan bahwa pada tahun 2025 total perempuan premenopause di seluruh dunia mencapai 1,2 miliar orang dan akan terus menerus mengalami peningkatan sampai 2 miliar di tahun 2050. Berdasarkan Badan Pusat Statistik, pada tahun 2020 jumlah wanita di Indonesia yang memasuki premenopause mencapai 21,22 juta jiwa (BPS, 2023) untuk di Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 jumlah penduduk perempuan umur 45 tahun ke atas mencapai 10, 81 juta orang dari total penduduk 34,25 juta jiwa, di Klaten sendiri perempuan berumur 40-44

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

Gejala khas menopause yaitu *hot flashes* yang dialami sebagian besar ibu premenopause pada masa transisi. Keluhan *Hot flashes* banyak dijumpai pada wanita hampir diseluruh dunia, dimana prevalensi besarnya sekitar 70-80% pada wanita Eropa, 60% pada wanita Amerika, pada wanita Malaysia sekitar 57%, Cina 18% serta 10%-20% wanita di Jepang dan Indonesia (Suparni & Astutik, 2016). Beberapa mengalaminya 1 atau 2 tahun sebelum menopause, sementara yang lain mungkin memiliki gejala dari satu dekade dan sebagian kecil tidak mengalami *hot flashes*. Selain *hot flashes* gangguan lain juga dialami pada masa premenopause yaitu suasana hati seperti di kecemasan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2020, 8,2% perempuan usia pramenopause di Indonesia, atau sekitar 6,6 juta orang, mengalami masalah seperti kecemasan, depresi, atau stres menjelang menopause (KEMENKES, 2020). Gejala suasana hati meningkat, sekitar 66,7% wanita memiliki gejala sedang, 20% mengeluh gejala berat dan 13,3% melaporkan gejala ringan. Prevalensi gejala berat pada wanita menopause pada masa transisi adalah: tidur (26,66%), cemas (23,33%), iritabilitas (20%) dan kekeringan vagina (20%). Gejala tingkat sedang adalah gangguan jantung (46,66%), mood depresif (43,33%), masalah seksual (40%), masalah sendi dan otot (46,66%) dan *hot flashes* (26,66%) (Raabia & Augustina, 2022).

Gejala menopause yang tidak dipersiapkan dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan pada kualitas hidup ibu premenopause Secara fisik, ketidaksiapan dapat menyebabkan keluhan berat seperti osteoporosis, gangguan tidur, *hot flashes* yang intens, nyeri otot dan sendi, serta gangguan urogenital seperti kekeringan vagina yang menyakitkan. Kondisi ini dapat menurunkan kemampuan untuk beraktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular serta obesitas. Secara psikologis, ibu premenopause yang tidak siap menghadapi masa transisi ini rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, perubahan suasana hati yang drastis, dan gangguan kognitif, yang secara keseluruhan dapat menurunkan kualitas hidup dan fungsi sosialnya. Dari sisi spiritual, ketidaksiapan dapat menyebabkan perasaan kehilangan makna hidup dan kesulitan dalam menerima perubahan biologis, sehingga menurunkan kesejahteraan spiritualnya (Mulyaningsih & Paramita, 2018). Oleh karena itu, kesiapan menghadapi menopause menjadi sangat penting sebagai

upaya pencegahan dampak negatif tersebut agar ibu premenopause dapat menjalani masa transisi dengan lebih sehat dan bermakna.

Persiapan dalam menghadapi menopause memiliki peranan penting dalam mengurangi dampak negatif yang dapat muncul selama masa transisi ini, seperti gangguan fisik, gangguan suasana hati, stres, dan penurunan kualitas hidup. Data dari penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa wanita pramenopause yang memiliki kesiapan fisik, mental, dan spiritual yang baik mampu mengelola gejala menopause dengan lebih efektif dan mempertahankan kualitas hidup yang optimal (Sari et al., 2025). Kesiapan tersebut meliputi penerimaan terhadap perubahan yang terjadi, penerapan gaya hidup sehat, serta kemampuan mengelola stres dan emosi dengan baik (Yulizawati & Yulika, 2022). Salah satu hal yang perlu dipersiapkan dalam menghadapi menopause yaitu *menopause readiness*, dimana *menopause readiness* adalah suatu keadaan perempuan untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause. Kesiapan ini berupa kesiapan baik secara fisik, psikis maupun spiritual. Kesiapan seorang wanita menghadapi masa menopause akan sangat membantu dalam menjalani masa menopause ini dengan lebih baik (Meilan & Huda, 2022).

Secara fisik, kesiapan ditunjukkan dengan penerimaan terhadap proses menopause serta penerapan gaya hidup sehat, seperti rutin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, menjauhi rokok dan alkohol, serta melakukan konsultasi dengan tenaga medis (Yulizawati & Yulika, 2022). Dari sisi psikologis, kesiapan terlihat dari sikap positif terhadap perubahan yang terjadi, kemampuan mengelola stres, dan yang baik (Oktasari et al., 2024). Sedangkan secara spiritual, kesiapan diwujudkan dengan meningkatkan kedekatan kepada Tuhan dan memperkuat ibadah, yang pada akhirnya membentuk sikap penerimaan yang positif terhadap masa menopause (Tulus et al., 2024)

Menopause perlu dipersiapkan dengan matang karena merupakan proses alami yang menandai berakhirnya masa reproduksi wanita, ditandai oleh berhentinya siklus menstruasi dan penurunan drastis hormon estrogen yang berdampak pada aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Persiapan ini penting tidak hanya untuk meredakan gejala menopause, tetapi juga untuk menjaga kesehatan jangka panjang dan meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh agar wanita tetap produktif, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang baik selama dan setelah masa transisi (Khodijah et al., 2025). Sebaliknya, ketidaksiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause berisiko menimbulkan dampak negatif fisik seperti osteoporosis, gangguan tidur, *hot flashes*,

nyeri otot dan sendi, serta masalah urogenital seperti kekeringan vagina yang menyakitkan. Secara psikologis, hal ini dapat menimbulkan stres, kecemasan, depresi, gangguan suasana hati, perasaan rendah diri, bahkan gangguan kognitif yang menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Oktasari et al., 2024).

Kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause berbeda-beda. Faktor-faktor tertentu mempengaruhi *menopause readiness* tersebut. Faktor yang mempengaruhi *menopause readiness* antara lain tingkat pendidikan yang mempengaruhi pengetahuan tentang menopause, sosial ekonomi yang mempengaruhi faktor fisik dan kesehatan, budaya dan lingkungan yang sangat berpengaruh besar terhadap cara wanita menanggapi proses berhentinya menstruasi, riwayat kesehatan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis, umur yang berpengaruh terhadap bertambahnya pengalaman sehingga akan lebih siap dalam menghadapi menopause, pemakaian kontrasepsi, kebiasaan olahraga, dukungan keluarga dan juga aktivitas fisik (Nababan, 2022).

Pada ibu premenopause terjadi penurunan kadar estrogen yang berdampak pada berbagai gejala yang muncul pada ibu premenopause seperti gangguan fisik dan psikologis. Gangguan fisik seperti *hot flashes*, gangguan tidur, penurunan gairah seksual, kelemahan, nyeri. Aktivitas fisik dapat meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme tubuh, yang membantu mengurangi keluhan fisik seperti nyeri, lelah, dan gangguan tidur pada masa premenopause, ini juga membantu menjaga keseimbangan hormon yang berperan dalam mengurangi gejala menopause (Nababan, 2022). Gangguan psikologis yang banyak terjadi pada ibu premenopause seperti mudah marah, kecemasan dan mudah tersinggung. Aktivitas fisik atau olahraga senam *aerobik low impact* dapat meredakan gejala psikologis dengan mekanisme pada ibu premenopause terjadi penurunan kadar estrogen yang berdampak pada penurunan kadar serotonin, neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati, dengan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kadar endorfin dan serotonin sehingga meredakan kecemasan dan mood pada ibu premenopause sehingga dapat menjalani masa transisi ini menjadi lebih tenang (Fruitasari et al., 2024).

Studi literatur terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik, baik berupa olahraga terstruktur maupun aktivitas fisik sehari-hari, dapat membantu mengurangi intensitas gejala menopause seperti *hot flashes* (rasa panas berlebih), kelelahan, dan gangguan tidur. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Sebagai

contoh, penelitian oleh (Fruitasari et al., 2024) menunjukkan bahwa senam *aerobik low impact* efektif dalam meningkatkan tingkat kebugaran dan mengurangi gejala menopause pada wanita usia di atas 40 tahun. Hal ini menegaskan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kesiapan mental dan emosional wanita dalam menghadapi menopause.

Bentuk aktivitas fisik yang dapat mempersiapkan masa menopause pada ibu premenopause meliputi berbagai aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga teratur, seperti aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas perjalanan dari tempat ke tempat, serta aktivitas rekreasi atau waktu luang seperti duduk, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain tenis, bola voli, bersepeda dengan kecepatan 16-22 km/jam, senam kebugaran, *fitness*, dan lari. Aktivitas fisik mampu meningkatkan pengeluaran energi, memperlancar peredaran darah, menjaga kesehatan tulang, dan mengurangi risiko osteoporosis serta gangguan kardiovaskular. Dengan aktivitas fisik rutin, ibu juga dapat mengurangi risiko depresi, gangguan tidur, dan menjaga berat badan ideal selama masa transisi menuju menopause (Ekasari et al., 2019). Olahraga yang baik untuk ibu premenopause dalam mempersiapkan menopause yaitu senam, dengan frekuensi dilakukan tiga atau lima kali per minggu untuk meningkatkan kebugaran jantung paru dengan durasi senam selama 15-60 menit dan diakhiri dengan pendinginan selama 5-10 menit untuk mendapatkan hasil yang bermanfaat bagi kebugaran jantung (Romadhona, 2022).

Lebih jauh, hubungan antara aktivitas fisik dengan *menopause readiness* menjadi hal yang sangat penting untuk dikaji. Kesiapan menopause antara lain kesiapan fisik, psikologis, dan spiritual wanita dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama masa transisi menopause. Penelitian oleh (Nababan, 2022) di Pontianak terdapat hasil aktivitas fisik dapat mengurangi gejala menopause, dimana tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berhubungan dengan kesiapan yang lebih baik pada ibu premenopause (Nababan, 2022). Hal ini aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan kesiapan wanita menghadapi menopause secara menyeluruh.

Aktivitas fisik memiliki manfaat penting untuk kesiapan menopause karena aktivitas fisik dapat membantu mengurangi gejala fisik seperti *hot flashes*, nyeri sendi, dan gangguan tidur, sekaligus menjaga kesehatan tulang dan jantung yang rentan menurun akibat penurunan hormon estrogen selama menopause. Olahraga rutin, terutama jenis aerobik seperti berjalan kaki, bersepeda, dan yoga berintensitas

rendah, dapat meningkatkan mood dengan melepaskan hormon endorfin, meredakan kecemasan dan depresi, sehingga ibu premenopause dapat memungkinkan mereka untuk lebih fokus, tenang, dan hadir dalam setiap momen kehidupan (Rejeki et al., 2025).

Kebaruan dari penelitian ini adalah fokus pada hubungan antara aktivitas fisik dengan *menopause readiness* pada ibu premenopause di Kelurahan Titang. Penelitian ini mengukur *menopause readiness* baik dari aspek kesiapan fisik, psikologis, dan spiritual. Hal ini berbeda dengan penelitian terdahulu seperti dalam penelitian (Damayanti, 2022) yang lebih banyak menyoroti aktivitas fisik dalam mengurangi gejala klimakterium secara umum tanpa mengaitkannya dengan kesiapan menghadapi menopause secara menyeluruh.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Kelurahan Titang pada tanggal 9 September 2025, diperoleh data dari kader posyandu bahwa terdapat 110 ibu premenopause berusia 40-50 tahun yang belum mengalami menopause. Program ILP bagi ibu premenopause di Kelurahan Titang meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah, lingkaran perut, serta pengecekan gula darah. Selain itu, tersedia pula program senam lansia. Namun, data dari bidan desa menunjukkan bahwa belum tersedia program edukasi atau penyuluhan mengenai *menopause readiness* bagi ibu premenopause di wilayah tersebut.

Hasil wawancara terhadap 7 ibu premenopause berusia 40-50 tahun menunjukkan bahwa terdapat 3 ibu premenopause merasa cemas dan belum siap menopause dan 4 ibu lainnya tidak merasa cemas menghadapi menopause. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari oleh ibu premenopause tersebut sama yaitu dominan berupa pekerjaan rumah tangga, seperti memasak, menyapu, dan mencuci piring, 4 ibu premenopause diantaranya juga melakukan aktivitas tambahan berupa berkebun, mengingat mayoritas ibu premenopause di Kelurahan Titang berstatus sebagai ibu rumah tangga. Mayoritas ibu premenopause di Kelurahan Titang tidak melakukan olahraga teratur, seperti senam atau yoga. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan *menopause readiness* di Kelurahan Titang.

B. Rumusan Masalah

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause merupakan topik penting dalam peningkatan kualitas hidup wanita di masa transisi ini. Aktivitas fisik yang teratur dan cukup intensitasnya diketahui

dapat memengaruhi gejala-gejala premenopause, yang pada gilirannya berkaitan dengan kesiapan psikologis dan fisik ibu dalam menghadapi menopause. Penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan aktivitas fisik sedang hingga tinggi cenderung mengalami gejala premenopause yang lebih ringan atau bahkan tidak merasakan gejala sama sekali, sehingga kesiapan mereka menghadapi menopause cenderung lebih baik. Sebaliknya, aktivitas fisik yang minim sering dikaitkan dengan peningkatan gejala dan penurunan kesiapan menopause. Oleh karena itu, dengan meningkatkan aktivitas fisik seperti jalan santai atau senam aerobik, ibu premenopause dapat mengurangi gejala yang dirasakan dan meningkatkan kesiapan mental serta fisik menghadapi menopause. Penelitian terkait oleh (Nur Hidayah et al., 2023) menegaskan adanya hubungan antara gejala premenopause dengan tingkat aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun, di mana wanita dengan aktivitas fisik sedang-tinggi memiliki peluang lebih besar untuk tidak mengalami gejala premenopause dan lebih siap menghadapi masa menopause. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian lain yang menunjukkan manfaat aktivitas fisik dalam mengurangi beban gejala menopause sehingga menopang kesiapan ibu dalam memasuki fase ini.

Selain itu, penelitian oleh (Fruitasari et al., 2024) menunjukkan bahwa senam *aerobik low impact* efektif dalam meningkatkan tingkat kebugaran dan mengurangi gejala menopause pada wanita usia di atas 40 tahun. Hal ini menegaskan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kesiapan mental dan emosional wanita dalam menghadapi masa menopause.

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang ini maka untuk rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan *menopause readiness* di Kelurahan Titang ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan *menopause readiness* di Kelurahan Titang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi: usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat kesehatan, kebiasaan olahraga, pemakaian kontrasepsi, memiliki pasangan (suami), jumlah paritas pada ibu premenopause di Kelurahan Titang

- b. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada ibu premenopause di Kelurahan Titang
- c. Mengidentifikasi *menopause readiness* pada ibu premenopause di Kelurahan Titang
- d. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan *menopause readiness* pada ibu premenopause di Kelurahan Titang.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini membagikan manfaat positif bagi bermacam pihak, antara lain :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini memberi sumbangan wawasan keilmuan keperawatan terutama pada keperawatan maternitas mengenai aktivitas fisik yang dilakukan pada wanita premenopause dengan *menopause readiness*

2. Manfaat praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu premenopause tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mempersiapkan diri menghadapi masa menopause dan kesiapan dalam menghadapi perubahan yang terjadi saat menopause

b. Bagi Penelitian

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan mengenai *menopause readiness* yang dilakukan dengan aktivitas fisik pada wanita premenopause

c. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menambah kepustakaan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang aktivitas fisik yang dilakukan dengan *menopause readiness* pada wanita premenopause

d. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan perempuan khususnya untuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan *menopause readiness* pada wanita premenopause dengan meningkatkan kesadaran diri dalam pelaksanaan posyandu bagi pra lansia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan menopause readiness belum pernah diteliti sebelumnya, terdapat beberapa peneliti yang sama variable terikatnya yaitu kesiapan dalam menjalani masa menopause tetapi berbeda dengan variable bebasnya atau independen, maupun sebaliknya.

Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan :

1. Pada penelitian dari (Damayanti, 2022) dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan gejala klimakterium pada ibu premenopause di desa Gununggajah berfokus pada Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan gejala klimakterium pada ibu premenopause di Desa Gununggajah, desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, populasi dan sample pada penelitian ini adalah Ibu premenopause usia 40-50 tahun di Desa Gununggajah dengan jumlah populasi 257 dan sampel 72 orang menggunakan teknik sampling *probability* sampling dengan jenis *cluster sampling*. Kuesioner yang digunakan (GPAQ) *Global Physical Activity Questionnaire* dan MRS *Menopause Rating Scale*, Analisis data dengan Uji Korelasi *Kendall Tau* dengan hasil penelitian $P \text{ value } (0,003) < \alpha(0,05)$ yang berarti hubungan tersebut sangat signifikan secara statistik.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah “hubungan antara aktivitas fisik dengan *menopause readiness* di Kelurahan Titang” jumlah populasi 110 dengan sample 86, variable dependen yang berbeda yaitu *menopause readiness*, kuesioner yang digunakan kuesioner kesiapan menopause. Teknik sampling yaitu *Simple Random Sampling*.

2. Pada penelitian (Nailah Nafiah, 2021) “Gambaran Kesiapan Perempuan Menghadapi Menopause di Desa Tegalrejo Bayat Klaten” tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kesiapan perempuan menghadapi menopause di Desa Tegalrejo Bayat Klaten. Jumlah sample 70 responden, teknik sampling yang digunakan adalah *Cluster random sampling*. Terdapat 1 variabel yaitu kesiapan menopause, kuesioner dalam penelitian ini adalah kuesioner kesiapan menopause dengan hasil dari penelitian ini Sebagian besar responden kategori *siap* menghadapi menopause: sekitar **65,7%** siap, dan **34,3%** kurang siap.

Perbedaan dengan penelitian ini “hubungan antara aktivitas fisik dengan *menopause readiness* di Kelurahan Titang” terletak pada jumlah yaitu 2 variable (aktivitas fisik dan *menopause readiness*), jumlah sample yang berbeda yaitu 97

dengan menggunakan teknik sampling *Simple Random Sampling*. Kuesioner yang digunakan 2 yaitu aktivitas fisik dan *menopause readiness*.

3. Pada penelitian (Fruitasari et al., 2024) “Manfaat Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Kebugaran Dan Gejala Menopause Pada Perempuan” menggunakan metode *quasi-eksperimen* dengan desain pre-post test control group dan melibatkan 60 responden perempuan usia di atas 40 tahun di Kabupaten Batu Bara. Mereka memberikan intervensi senam *aerobik low impact* sebanyak 12 kali pertemuan dalam tiga minggu, masing-masing 30 menit per sesi. Alat ukur yang digunakan meliputi kuesioner Menopause Rating Scale (MRS) serta lembar observasi kebugaran. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan ($p = 0,001$) bahwa senam aerobik low impact mampu menurunkan gejala menopause serta meningkatkan kebugaran jasmani peserta.

Perbedaan penelitian ini “hubungan antara aktivitas fisik dengan *menopause readiness* di Kelurahan Titang” lokasi penelitian yang berbeda yaitu populasi 110 dengan usia ibu premenopause 40-50 tahun, sample 86, dua variable yang berbeda yaitu variable dependen yaitu *menopause readiness* dan variable independen yaitu aktivitas fisik. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, menggunakan kuesioner yang digunakan (GPAQ) *Global Physical Activity Questionnaire* dan kuesioner kesiapan menopause, dengan teknik sampling *Simple Random Sampling*

4. Pada Penelitian (Nur Anisa & Dwi Aprilina, 2023) “Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Wanita Dalam Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Bukateja” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan wanita mengenai perubahan fisik dan psikologis dengan kesiapan mereka menghadapi masa menopause. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah wanita premenopause di Desa Bukateja sebanyak 674 orang, dengan sampel 87 orang yang diambil menggunakan *cluster sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada wanita premenopause yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan mengenai perubahan fisik menopause, pengetahuan mengenai perubahan psikologis menopause, dan kesiapan dalam menghadapi menopause. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* untuk menguji hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan tentang perubahan fisik ($p = 0,002$) dan perubahan

psikologis ($p = 0,010$) dengan kesiapan menghadapi menopause pada wanita premenopause di Desa Bukateja.

Perbedaan dengan penelitian ini “hubungan antara aktivitas fisik dengan *menopause readiness* di Kelurahan Titang” lokasi penelitian yang berbeda yaitu variable dependen yang berbeda yaitu aktivitas fisik, kuesioner yang digunakan (GPAQ) *Global Physical Activity Questionnaire* dan kuesioner kesiapan menopause dan juga teknik sampling yang digunakan *Simple Random Sampling*.

5. Pada penelitian (Trujillo-Muñoz *et al.*, 2025) *Effects of Physical Exercise on Symptoms and Quality of Life in Women in Climacteric: A Systematic Review and Meta-Analysis* *Providencia* Jurnal tersebut bertujuan untuk menganalisis secara menyeluruh efek aktivitas fisik, seperti latihan aerobik dan kekuatan, terhadap gejala menopause dan kualitas hidup wanita selama fase klimakterik melalui metode review sistematik dan meta-analisis dari berbagai uji klinis terkontrol acak internasional. Populasi yang diteliti dalam jurnal ini adalah Penelitian ini menggabungkan data dari 17 studi RCT yang dilakukan di berbagai negara dengan total partisipan sebanyak 2.463 wanita menopause/klimakterium dari berbagai latar belakang. dengan analisis data *eta-analisis* menggunakan model *random-effects* dan *fixed-effects* untuk menggabungkan hasil studi, dengan statistik yang meliputi *mean differences* (MD), *standardized mean differences* (SMD), *confidence intervals* (CI), heterogenitas (I^2), dan uji signifikansi (p value). Subgroup analysis juga dilakukan sesuai durasi intervensi dan jenis latihan.

Dengan hasil penelitian Latihan fisik secara signifikan mengurangi gejala insomnia (SMD = -0.91 ; $p = 0.001$) dan masalah tidur ($p = 0.03$) Tidak ditemukan efek signifikan secara keseluruhan terhadap kualitas tidur ($p = 0.31$), namun efek positif ditemukan pada subjek dengan gangguan tidur.

Perbedaan dengan penelitian ini “hubungan antara aktivitas fisik dengan *menopause readiness* di Kelurahan Titang” desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, variable dependen penelitian ini adalah *menopause readiness* dan variable independen yaitu aktivitas fisik, populasi ibu premenopause dengan usia 40-50 tahun dengan jumlah sample 86 yang berbeda. Kuesioner yang digunakan (GPAQ) *Global Physical Activity Questionnaire* dan kuesioner kesiapan menopause dan teknik sampling yang digunakan *Simple Random Sampling*