

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menopause yaitu masa jika tidak lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur untuk terjadinya masa menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan (Hanifah et al., 2021).

Setelah 12 bulan amenorea berturut-turut, periode menstruasi terakhir secara retrospektif ditetapkan sebagai saat menopause. Oleh karena itu, tidak jarang seorang perempuan takut menghadapi saat menopausenya. Seiring dengan bertambahnya umur, semua fungsi organ tubuh mulai menunjukkan adanya perubahan-perubahan yang signifikan. Salah satunya adalah menurunnya fungsi organ reproduksi yaitu ovarium. Pada usia sekitar 45 tahun terjadi keluhan haid yang mulai tidak teratur. Biasanya ditandai dengan memendeknya siklus haid dibandingkan dengan siklus haid sebelumnya (Purwoastuti, 2015).

Jumlah wanita usia 45-55 mencapai 14,3 juta. Pada tahun 2017, penduduk Indonesia mencapai 261,89 juta, terdiri dari 130,31 juta wanita, dengan perkiraan usia 45-55 tahun wanita dan 15,8 juta wanita menopause. Di Indonesia, 30,3 juta perempuan akan mengalami menopause pada tahun 2020 (BPS, 2017). Demikian pula di Jawa Barat, jumlah perempuan menopause yang setiap tahun meningkat, dan dari total penduduk Indonesia sebanyak 261,89 juta jiwa, jumlah perempuan Jawa Barat yang terdaftar adalah 13,01 juta (Depkes, 2017). Berdasarkan hasil sensus penduduk September 2020, jumlah penduduk Kabupaten Subang pada tahun 2020 sebanyak 1.595.320 jiwa, dengan jumlah penduduk laki-laki 800.133 jiwa dan jumlah penduduk perempuan 795.187 jiwa. Jumlah wanita dengan kriteria usia 45-55 adalah 111.285. Perempuan di Kecamatan Subang berjumlah 68.501 jiwa (BPS Kab. Subang, 2021).

Peningkatan jumlah perempuan usia menopause ini tentunya akan menimbulkan problema tersendiri, apalagi ditambah dengan munculnya keluhan-keluhan pada masa menopause. *Menopause* dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat menyebabkan gangguan dalam pekerjaan sehari-hari yang dapat menurunkan kualitas hidup. Padahal pada kurun waktu usia 40-65 tahun (masa *menopause*) banyak perempuan yang mencapai puncak prestasi karirnya. Jika perempuan dapat hidup lebih lama dan direncanakan memberikan suatu terapi yang harus dapat mencegah penyakit dan proses menurunnya kondisi tubuh, parameter yang paling penting yang harus dipertimbangkan adalah penilaian kualitas hidup (Dwi Syalfina, 2017).

Perempuan yang memasuki masa menopause umumnya mengalami keluhan yang tidak menyenangkan seperti perubahan pola menstruasi, *hot flashes*, mudah berkeringat, *insomnia*, kekeringan pada vagina, dan ketidaknyamanan fisik seperti gangguan saat berhubungan suami-istri. Selain ketidaknyamanan fisik, menopause dapat menyebabkan perubahan psikologis seperti kehilangan memori, lekas marah atau emosi, stres, dan kecemasan, yang mengarah pada kualitas hidup wanita menopause (Arsy et al., 2018).

Kualitas hidup (*Quality of Life/QOL*) yaitu persepsi seseorang mengenai posisinya pada kehidupan dalam konteks budaya dan nilai-nilai di mana mereka hidup, dan dalam kaitannya dengan tujuan hidup, harapan, standar dan perhatian. Ini merupakan konsep luas yang mempengaruhi kesehatan fisik seseorang, keadaan psikologis, taraf ketergantungan, interaksi sosial, kepercayaan pribadi, dan hubungan dengan keinginan masa depan seterusnya (WHO, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hidup yang baik selama menopause dapat terjadi ketika perempuan menopause merasa bahwa mereka tidak sepenuhnya mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang mereka rasakan. Kualitas hidup merupakan komponen subjektif dari kesejahteraan dan dianggap sebagai salah satu indikator kesehatan. kehidupan yang berkualitas dapat dilihat dari seseorang sehat secara fisik, psikologis dan sosial (Norozi, et al, 2013).

Empat domain kualitas hidup seseorang yaitu kesehatan fisik, psikologi, sosial, dan domain lingkungan (WHO, 2012). Kesehatan fisik dimaksud yaitu adanya berbagai keluhan yang dapat menurunkan kualitas

hidup, Selain kesehatan fisik terdapat juga domain psikologis seperti, penurunan daya ingat, mudah tersinggung atau emosi, stress, dan kecemasan yang mengarah pada kualitas hidup, domain sosial dapat diartikan sebagai sejauh mana individu memandang bahwa orang-orang peduli terhadap dirinya dan bahwa orang-orang tersebut mengekspresikan kepedulian mereka dengan menyediakan bantuan, domain lingkungan yaitu mencakup sumber finansial, kebebasan, keamanan dan keselamatan fisik (A. S. Sari & Susilawati, 2021).

Pengukuran kualitas hidup penting bagi perempuan yang sudah memasuki masa menopause agar dapat diupayakan tindak peningkatan kualitas hidup. Hal ini dikarenakan bahwa kualitas hidup akan mempengaruhi kelangsungan hidup perempuan itu sendiri (Nurlina, 2021). Kualitas hidup sangat penting bagi perempuan menopause. Jika wanita menopause memiliki kualitas hidup yang baik, kehidupan mereka dapat mengarah pada keadaan sejahtera (Arica, 2019). Faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada kualitas hidup yaitu berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, jumlah anak, gangguan mental, status ekonomi dan perilaku beresiko seperti merokok, minum alkohol, aktivitas fisik rendah, pola makan dan tidur yang tidak baik (Pradono, Hapsari, & Sari, 2017).

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017). Aktivitas fisik bisa diartikan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan

kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Tetap aktif dalam arti diharapkan perempuan menopause hidup sederhana, santai, aktif dalam berorganisasi, aktif dalam kegiatan sosial, berkarya, selalu mengembangkan hobi dan berolahraga, dalam melaksanakan olahraga harus disesuaikan dengan kemampuan, serta bergerak secara teratur atau kontinu (Xavier et al., 2017).

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh perempuan menopause, dapat mengurangi berbagai keluhan akibat sindrom menopause, memperbaiki kesehatan secara menyeluruh, menetralkan depresi, meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarah pada kehidupan yang lebih aktif, serta memberikan rasa kepercayaan diri (Mayandari et al., 2020). Sebagian wanita menopause mengalami gejala-gejala menopause yang cukup parah sehingga dapat mempengaruhi aktivitas fisik mereka sehari-hari yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Penelitian Putri, Wati Dan Budi (2014) menunjukkan bahwa pada perempuan menopause jarang melakukan aktivitas fisik rutin sehingga didapatkan perbedaan kualitas hidup yang signifikan menurut aktivitas fisik responden (Putri, Wati & Ariyanto, 2014).

Penelitian lainnya dilakukan oleh Noorma (2017) aktifitas fisik yang rendah pada wanita menopause bukan merupakan faktor yang secara langsung akan menurunkan kualitas hidup wanita menopause, artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup (Noorma, 2017). Apabila fisik tidak aktif tidak hanya menempatkan kesehatan perempuan pada risiko tetapi juga meningkatkan masalah menopause. Banyak

bukti yang menunjukkan kebiasaan melakukan aktivitas fisik/olahraga berhubungan dengan status kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik (Pedersen & Saltin, 2015).

Aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari bisa membantu untuk mempertahankan kesehatan fisik. Seperti misalnya mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrikan, bermain dengan anak, dan sebagainya. Aktivitas fisik dan kegiatan sehari-hari bisa dikelompokkan menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat (Kemenkes, 2018). Aktivitas fisik pada perempuan menopause dapat mendukung pengeluaran energi untuk aktivitas fisik yang optimal, menjaga kesehatan yang baik, dan menjaga kualitas hidup yang sehat (Xavier et al., 2017).

Studi pendahuluan berdasarkan wawancara di lingkungan Kelurahan Soklat Subang pada 15 perempuan, didapatkan 4 diantaranya belum mengalami menopause dan 11 perempuan telah mengalami menopause dengan usia 45 tahun 1 orang, 54 tahun 3 orang, 57 tahun 2 orang, 58 tahun 2 orang dan 60 tahun 3 orang yang berstatus ibu rumah tangga, dari hasil wawancara didapatkan beberapa keluhan diantaranya, nyeri dibagian sendi, otot maupun punggung, susah tidur pada malam hari/insomnia, merasa kekeringan pada vagina dan menjadi mudah marah, mudah capai/kelelahan hingga untuk melakukan aktivitas rumah tangga seperti mencuci pun tidak mampu sendiri dan harus dibantu oleh suami maupun anaknya. Aktivitas fisik yang dilakukan

responden dalam keseharian yaitu seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, menyapu, mengepel, mencuci pakaian, bertani dan berbelanja ke warung terdekat dengan berjalan kaki. Semuanya mengatakan tidak pernah berolahraga dan tidak puas dengan kesehatannya saat ini karena dapat menghambat aktifitas sehari-hari.

Berdasarkan dari Fenomena diatas maka peneliti tertarik mengambil judul penelitian “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause Di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang.?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Umum

Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause Di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang.

1.3.2 Khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik perempuan menopause di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang.

2. Mengidentifikasi kualitas hidup perempuan menopause Di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang
3. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan menopause di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk dasar penelitian selanjutnya dalam menjalankan proses penelitian terkait aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan menopause.

2. Bagi Kelurahan Soklat

Sebagai informasi dalam menyusun kebijakan/program promosi kesehatan khususnya pada wanita menopause untuk meningkatkan kualitas hidup di Kelurahan Soklat .

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini masuk kedalam Keperawatan Maternitas yang membahas mengenai Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan menopause. Rencana penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah perempuan yang sudah mengalami menopause di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang. Teknik sampling menggunakan *consecutive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan januari sampai dengan agustus tahun 2022.