

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Menopause

2.1.1 Definisi Menopause

Menopause adalah akhir dari siklus menstruasi dan akhir tahun reproduksi wanita. Siklus ini didefinisikan secara retroaktif 12 bulan setelah periode menstruasi terakhir. Penipisan oosit yang progresif baik dengan obstruksi atau ovulasi menyebabkan proses menopause yang normal. Haid terakhir terjadi pada usia rata-rata 51,3 tahun. Periode yang tidak teratur menunjukkan transisi ke menopause. Biasanya dimulai 4 tahun sebelum periode menstruasi terakhir (Ewanwhyte, 2015).

Istilah menopause berasal dari kata latin *Meno* (Bulan) dan *Pausia* (Berhenti). Menopause pada dasarnya menandai akhir dari periode kesuburan alami wanita. Sebagai seorang perempuan mendekati menopause, jumlah folikel ovarium menurun, memproduksi sedikit estrogen dan menyebabkan menstruasi tidak teratur. Akhirnya, jumlah estrogen yang dihasilkan terlalu rendah untuk mempertahankan siklus menstruasi bulanan (Patil, 2016).

2.1.2 Periode Menopause

Ada 4 periode menopause yaitu: premenopause, perimenopause, menopause dan postmenopause:

1. PreMenopause

Premenopause yaitu masa belum berlangsungnya menopause yang mana dimulai sejak fungsi reproduksi mulai terganggu, sehingga cenderung mengalami penurunan, sampai timbulnya keluhan-keluhan atau tanda-tanda terjadinya menopause. Mulai pada usia 40 tahun perdarahan terjadi karena terdapat indikasi penurunan hormon estrogen, insufisiensi corpus luteum, serta kegagalan proses evolusi yang menyebabkan terjadinya kelainan haid yang bermanifestasi seperti amenorrhea, polymenorrhea, dan hypermenorrhea (Mulyaningsih & Paramita Pradya, 2015).

2. PeriMenopause

Perempuan klimakterium mulai mengalami keluhan yang memuncak dengan rentang 1-2 tahun sebelum menopause dan 1-2 tahun sesudah menopause. Pada masa ini, perempuan mengalami masa akhir dari datangnya haid sampai berhentinya haid (Mulyaningsih & Paramita Pradya, 2015).

3. Menopause

Jumlah folikel yang mengalami *atresia* semakin meningkat. Hingga pada suatu ketika tidak tersedia lagi folikel yang cukup. Produksi estrogen berkurang dan tidak terjadi lagi haid. Yang berakhir dengan terjadinya menopause. Setelah memasuki usia menopause selalu ditemukan kadar FSH yang tinggi (>35 mIU/ml). Perubahan dan keluhan fisik juga psikologis makin menonjol

saat usia 56-60 tahun.

4. PostMenopause

Merupakan masa setelah menopause sampai senilis. Masa tersebut berlangsung kurang lebih 3-5 tahun setelah masa menopause. Pada masa ini, timbul keluhan lokal pada sistem urogenital bagian bawah, atrofi vulva, vagina yang dapat menimbulkan berkurangnya produksi lender dan menimbulkan nyeri pada saat bersenggama (Mulyaningsih & Paramita Pradya, 2015).

2.1.3 Fisiologis Menopause

Secara alamiah menopause akan terjadi karena adanya penurunan aktivitas ovarium, hal ini diikuti dengan penurunan terhadap produksi hormon reproduksi. Pada saat lahir, bayi perempuan telah memiliki folikel-folikel yang berjumlah 1-2 juta oosit. Folikel-folikel ini mengalami proses pematangan dan bekerja untuk menghasilkan sel telur pada saat memasuki usia pubertas yang ditandai dengan proses menstruasi. Seiring dengan hal tersebut, granulosa secara otomatis dapat menghasilkan estrogen yang merupakan salah satu hormon reproduksi perempuan. Dalam hal ini, estrogen tadi akan bekerja memaksa folikel untuk mengeluarkan sel telur, keluarnya sel tersebut dari *corpus luteum* ini akan menjadi sebab meningkatnya produksi estrogen dan progesteron pada tubuh. Progesteron sendiri merupakan hormon yang berfungsi untuk menyiapkan tempat pembuahan dengan cara kerja menebalkan dinding endometrium. Kemungkinan, pada setiap bulannya sel telur yang tidak jadi dibuahi, akan membuat dinding

endometrium yang menebal menjadi luruh. Kejadian luruhnya dinding endometrium dibuktikan dengan keluarnya darah melalui lubang vagina dan inilah yang disebut sebagai menstruasi (Mulyaningsih & Paramita Pradya, 2015).

2.1.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Menopause

Menopause dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut (Yang Hj, et al 2015 dalam Sari & Istighosah, 2019) :

1. Genetik

Genetik yaitu suatu kondisi tubuh yang bisa terjadi yang disebabkan karena adanya pengaruh dari leluhur terdahulu yang termasuk dalam garis keturunan keluarga.

2. Lingkungan

Faktor lingkungan juga memiliki peran terhadap kesehatan, beban, pola pikir dan pendidikan seseorang. Lingkungan juga mempengaruhi wanita dalam menyesuaikan diri terhadap dirinya

3. Sosiodemografi.

Merupakan keadaan yang memperlihatkan keadaan ekonomi dan sosial dari individu, kelahiran, kematian, jumlah pendapatan, dan mengidap penyakit.

4. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan media formal dalam memperoleh sumber informasi seseorang dan berpengaruh terhadap intelektual dan emosionalnya. Ibu dengan tingkat pendidikan rendah menyebabkan

rendahnya informasi pengetahuan tentang kesehatan.

5. Penggunaan kontrasepsi

Kontrasepsi dalam hal ini yaitu kontrasepsi hormonal. Hal ini karena cara kerja kontrasepsi yang menekan kerja ovarium atau indung telur.

Pada perempuan yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause.

6. Usia haid pertama/*menarche*

Jika usia seorang perempuan mengalami menstruasi pertama kalinya lebih muda maka akan semakin tua atau lama untuk mengalami masa menopause. perempuan yang menstruasi pada usia 15 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, berbeda dengan perempuan yang haid lebih dini sering kali akan mengalami menopause sampai pada usia mencapai 50 tahun.

7. Obesitas

Penyakit autoimun seperti diabetes melitus menyebabkan terjadinya menopause dini. Pada penyakit autoimun, antibodi yang terbentuk dan menyerang FSH.

8. Merokok

Rokok mengandung nikotin yang dapat mempengaruhi metabolisme estrogen, sebagai salah satu tugas hormon yang mengatur siklus haid, kadar estrogen harus cukup dalam tubuh. Gangguan pada metabolisme akan menyebabkan haid tidak teratur dan lebih cepat memasuki masa menopause. konsumsi alkohol, konsumsi alkohol

seperti ini dapat menimbulkan masalah dan gangguan serius.

9. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik dapat menjadi cara yang efektif untuk mencegah atau melemahkan gejala-gejala yang berhubungan dengan menopause, dan dapat meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause.

2.2 Konsep Kualitas Hidup Menopause

2.2.1 Definisi Kualitas Hidup

Kualitas hidup (*Quality Of Life/QOL*) yaitu pendapat seseorang mengenai posisinya pada kehidupan dalam konteks budaya & 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).

Cohen dan Lazarus (Dalam Siti F, 2020) Kualitas hidup adalah tingkatan yang mendeskripsikan keunggulan seseorang, dapat dinilai dari kehidupan mereka. Kualitas hidup individu tersebut biasanya dapat dinilai dari kondisi fisiknya, psikologis, hubungan sosial dan lingkungannya.

2.2.2 Domain-domain Kualitas Hidup

Menurut WHO dalam (Laritmas & Ambarwati, 2020) kualitas hidup individu dapat dilihat dari 4 domain utama ialah kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan :

1. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik terdiri dari 7 aspek yaitu aktivitas sehari-hari, ketergantungan terhadap obat dan alat bantu medis, energi dan rasa lelah, rasa sakit dan tidak nyaman, tidur dan beristirahat, serta beban kerja individu.

2. Kesehatan psikologis

Ada beberapa aspek mengenai kesehatan psikologis yaitu terdiri dari citra dan penampilan tubuh, perasaan negatif, perasaan positif, harga diri, spritualitas/agama/kepercayaan, cara berpikir, belajar, memori, dan konsentrasi.

3. Hubungan sosial

Hubungan sosial yaitu hubungan antara dua individu atau lebih dimana tingkah laku individu tersebut akan saling mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu lainnya. Mengingat manusia ialah makhluk sosial maka dalam hubungan sosial ini, manusia dapat merealisasikan kehidupan dan dapat berkembang menjadi manusia seutuhnya. Hubungan sosial mencakup hubungan pribadi, dukungan sosial, aktivitas seksual.

4. Lingkungan

Lingkungan yaitu tempat tinggal individu, termasuk di dalamnya keadaan, ketersediaan tempat tinggal untuk melakukan segala aktivitas kehidupan, termasuk di dalamnya adalah saran dan prasarana yang dapat menunjang kehidupan. Hubungan dengan lingkungan mencakup

sumber financial, kebebasan, keamanan dan keselamatan fisik, perawatan kesehatan dan social care termasuk aksesibilitas dan kualitas; lingkungan rumah, kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru maupun keterampilan (*skill*), partisipasi dan mendapat kesempatan untuk melakukan rekreasi dan kegiatan yang menyenangkan di waktu luang, lingkungan fisik termasuk polusi/kebisingan/keadaan, air atau iklim, serta transportasi.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Menopause

Faktor-faktor berikut ini yang dapat mempengaruhi kualitas hidup menopause menurut (Pradono, Hapsari, & Sari, 2017) :

1) Usia

Usia yang bertambah secara psikologis akan menurunkan kualitas hidupnya. Dengan bertambahnya usia pada perempuan rata-rata diatas 45 tahun memasuki masa menopause berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita menopause.

2) Pendidikan

Pendidikan akan berpengaruh pada kualitas hidup seseorang, semakin tinggi pendidikan seseorang maka pola pikir yang dimiliki mampu mengantisipasi terhadap penurunan kualitas hidup.

3) Pekerjaan

Seseorang yang memiliki pekerjaan akan lebih baik hidupnya, dibanding dengan yang tidak bekerja.

4) Jumlah anak

Anak adalah salah satu bagian dari lingkungan sosial yang bisa memberi dukungan positif sehingga menopause berpartisipasi aktif dalam meningkatkan kesehatannya. Kesepian, isolasi sosial, konflik dapat meningkatkan kematian, kesakitan dan depresi juga kualitas hidup menopause.

5) Gangguan mental

Seseorang dengan kecemasan dan depresi berat akan mempengaruhi kualitas hidupnya.

6) Status ekonomi

Seseorang dengan status ekonomi yang tinggi bisa memenuhi kehidupannya.

7) Perilaku berisiko

Seseorang kurang dalam melakukan aktivitas fisik, kebiasaan merokok, minum alkohol, pola makan dan tidur yang tidak baik, akan mempengaruhi pada emosi dalam diri sehingga hal tersebut akan menurunkan kualitas hidupnya.

2.2.4 Pengukuran Kualitas Hidup

Pengukuran kualitas hidup ini menggunakan Instrumen kualitas hidup (WHOQOL-BREF) ini merupakan rangkuman dari *World Health Organization Quality Of Life* (WHOQOL)- 100 yang terdiri dari 26 pertanyaan. WHOQOL-BREF terdiri dari dua bagian yang berasal dari kualitas hidup secara menyeluruh dan kesehatan secara umum, dan satu

bagian yang terdiri dari 24 pertanyaan yang berasal dari WHOQOL-100. Untuk menilai WHOQOL-BREF maka ada empat domain yang digabungkan yaitu domain fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Semua pertanyaan berdasarkan pada skala likert lima poin (1- 5) yang fokus pada intensitas, kapasitas, frekuensi dan evaluasi. Skala respon intensitas mengacu kepada tingkatan dimana status atau situasi yang dialami individu. Skala respon kapasitas mengacu pada kapasitas perasaan, situasi atau tingkah laku. Skala respon frekuensi mengacu pada angka frekuensi, atau kecepatan dari situasi atau tingkah laku.

Skala respon evaluasi mengacu pada taksiran situasi dari situasi, kapasitas atau tingkah laku. Pertanyaan nomor 1 dan 2 pada kuesioner mengkaji tentang kualitas hidup secara menyeluruh dan kesehatan secara umum. Domain fisik terdapat pada pertanyaan nomor 3,4,10,15,16,17, dan 18. Domain psikologis ada pada pertanyaan nomor 5,6,7,11,19,dan 26. Domain hubungan sosial ada pada pertanyaan nomor 20,21 dan 22. Domain lingkungan ada pada pertanyaan nomor 8,9,12,13,14,23,24, dan 25. Pada penelitian ini skor tiap domain ditransformasikan dalam skala 0-100 dengan menggunakan rumus baku yang sudah ditetapkan oleh WHO. Validitas Kualitas Hidup Indonesia (KHI) Korelasi atau hubungan yang cukup kuat yaitu 0,734. Selain itu korelasi antar faktor Kualitas Hidup Indonesia (KHI) dan WHOQOL-BREF memiliki rentang korelasi antara 0,147 sampai 0,750 (Resmiya dan Misbach, 2019)

2.3. Konsep Aktivitas Fisik

2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yaitu suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, mencakup aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017).

2.3.2 Jenis-jenis Aktivitas fisik

Menurut Kemenkes (2017) Ada 2 jenis aktivitas fisik, yaitu:

1. Kegiatan sehari-hari: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai dan naik turun tangga
2. Olahraga: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness dan angkat beban.

Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan (Kemenkes, 2018):

1. Aktivitas fisik berat

Selama beraktivitas fisik berat, tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan >7 Kcal/menit. Contoh :

- a. Berjalan sangat cepat (kecepatan lebih dari 5 km/jam), berjalan yang mendaki bukit, berjalan dengan membawa beban di punggung, naik gunung, jogging (kecepatan 8 km/jam) maupun berlari.

- b. Pekerjaan seperti mengangkat beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan dan mencangkul.
- c. Pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot yang berat dan menggendong anak.
- d. Bersepeda lebih dari 15 km/jam dengan lintasan menanjak, bermain basket, badminton dan sepak bola.

2. Aktivitas fisik sedang

Saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh mengeluarkan sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan 3,5 – 7 Kcal/menit. Contoh aktivitas fisik sedang:

- a. Berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam) pada permukaan rata di dalam atau di luar rumah, dikelas, ke tempat kerja atau ke toko dan jalan santai dan jalan sewaktu istirahat kerja
- b. Memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon dan mencuci mobil.
- c. Pekerjaan tukang kayu, membawa dan Menyusun balok kayu, membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput
- d. Bulutangkis rekreasional, dansa, bersepeda pada lintasan datar dan berlayar.

3. Aktifitas fisik ringan

Aktifitas fisik ringan yaitu kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan pernapasan. Energi

yang dikeluarkan $<3,5$ kcal/menit. Contoh aktifitas fisik ringan:

- a. Berjalan santai di rumah, kantor atau pusat perbelanjaan.
- b. Duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis, menyetir dan mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri.
- c. Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahit.
- d. Latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lambat.
- e. Membuat prakarya, bermain video game, menggambar, melukis dan bermain musik.

2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik

Welis dan Sazeli (2013). Aktifitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Baik faktor sosial ekonomi, dukungan masyarakat maupun faktor individual.

1. Faktor sosial ekonomi

Sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktifitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang social ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang social ekonomi yang relatif lebih baik. Sehingga kesempatan keelompok social ekonomi rendah untuk melakukan aktifitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok social ekonomi tinggi.

2. Dukungan masyarakat

Masyarakat sudah beralih kurang memperlihatkan dukungan yang tinggi terhadap orang yang masih berjalan kaki kalau pergi ke pasar, ke kantor, ke sekolah. Penggunaan kendaraan bermotor menjadi trend yang mengarah kepada kebutuhan gengsi. Masyarakat lebih memberikan apresiasi yang tinggi kepada penggunaan mesin cuci, mesin pembajak tanah, mobil dan sepeda motor bila melakukan berbagai pekerjaan, Perubahan pandangan masyarakat terhadap alat dan barang yang memepermudah pekerjaan ini, telah menyebabkan aktifitas fisik masyarakat menjadi berkurang.

3. Faktor individu

Faktor individu seperti pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan berolahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktifitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik. Orang yang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik terhadap hidup sehat akan melakukan aktifitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak aktifitas fisik tersebut terhadap kesehatan.

2.3.4 Manfaat Aktivitas Fisik

Ada 2 manfaat dalam melakukan aktivitas fisik menurut Welis dan Sazeli (2013) yaitu:

1. Manfaat secara fisik/biologis: menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menjaga berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan

kelenturan tubuh, dan meningkatkan kebugaran tubuh.

2. Manfaat aktifitas fisik secara psikis/mental dapat: mengurangi stress, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportifitas, memupuk tanggung jawab, dan membangun kesetiakawanan sosial.

2.3.4 Pengukuran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir. IPAQ terdiri dari dua bentuk, yaitu bentuk singkat dan panjang. IPAQ bentuk singkat meliputi aktivitas berjalan dan aktivitas menetap baik sedang maupun berat. IPAQ bentuk panjang mengukur secara rinci aktivitas berjalan serta aktivitas sedang dan berat di empat situasi, yaitu pekerjaan, transportasi, halaman/kebun dan rumah tangga, serta waktu luang IPAQ dalam bahasa Inggris memiliki hasil uji reliabilitas yang baik dengan korelasi 0,81 (95% CI = 0,79 – 0,82), sedangkan hasil uji validitas menunjukkan angka 0,33 (95% CI = 0,26 – 0,39). IPAQ dalam bahasa Indonesia bersifat reliable (Janatin, 2013).

Metabolic Energy Turnover (MET) merupakan rasio laju metabolisme saat bekerja dan saat istirahat. Level MET setiap intensitas adalah berjalan sebanyak 3,3 METs, aktivitas sedang sebanyak 4,0 METs dan aktivitas berat sebanyak 8,0 METs. Contoh perhitungan total aktivitas fisik misalnya, seseorang melakukan aktivitas fisik sebanyak 30 menit selama 5 hari :

Jumlah MET = level MET x waktu aktivitas (menit) x frekuensi aktivitas (minggu) (Ravagnani, CFC, et.al, 2013).

Klasifikasi berdasarkan nilai *Metabolic Energy Turnover* (MET) menurut WHO (Hamrik et al, 2014: 194) meliputi:

a) Berat

1. Melakukan aktivitas berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1500 MET-menit/minggu.
2. Melakukan kombinasi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat dengan intensitas mencapai 3000 MET-menit/minggu.

b) Sedang

1. Melakukan aktivitas berat minimal 20 menit/hari selama 3 hari atau lebih.
2. Melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih atau minimal berjalan 30 menit/hari, atau,
3. Melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, ringan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas mencapai 600 METmenit/minggu.

c) Ringan

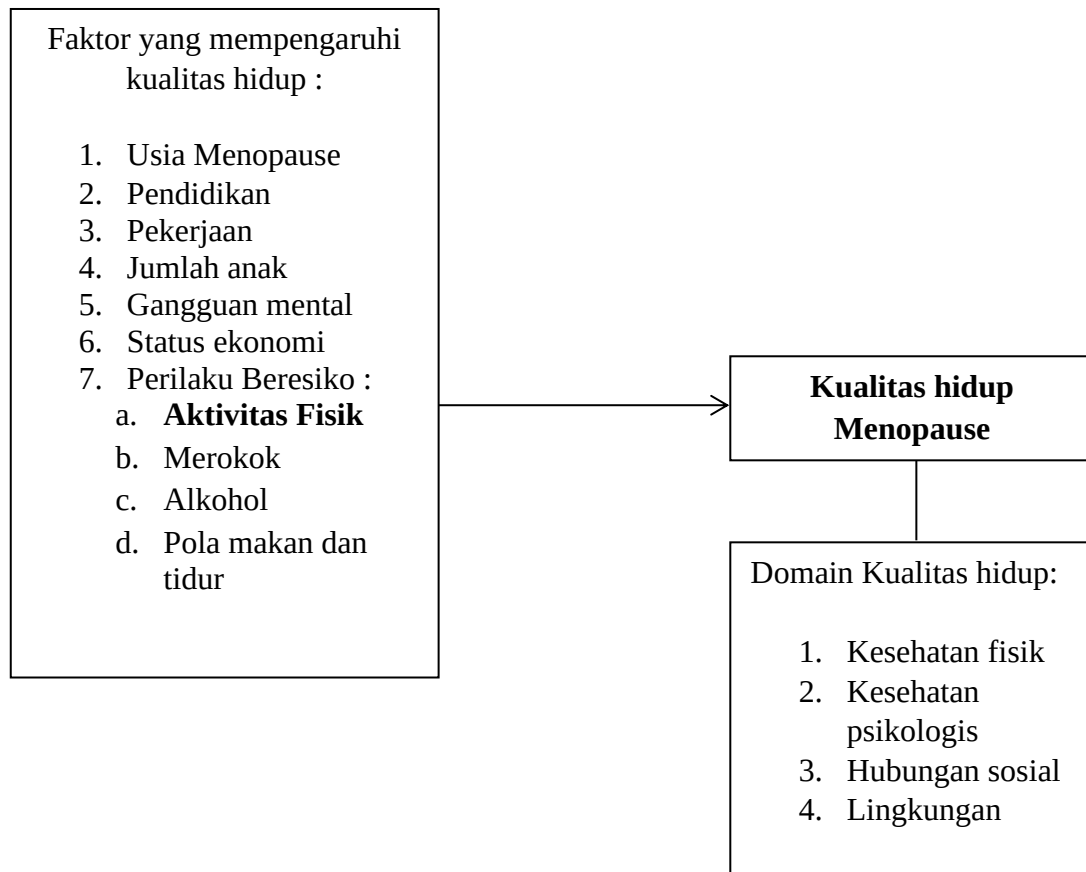
1. Jika tidak memenuhi salah satu dari semua kriteria yang telah disebutkan pada kategori tinggi dan sedang.

Klasifikasi tinggi dan sedang dikelompokkan dalam kategori aktif, sedangkan rendah dikelompokkan dalam kategori pasif.

2.4 Kerangka Konseptual

Hubungan Aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan menopause di Kelurahan Soklat wilayah kerja puskesmas Cikalapa kecamatan Subang kabupaten Subang.

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual



Sumber : (Pradono, Hapsari, & Sari, 2017), (Menurut WHO dalam Laritmas & Ambarwati, 2020)