

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PEREMPUAN MENOPAUSE

Umi Azizah Kusumaningrum¹⁾, Rina Nur Hidayati²⁾

^{1,2}Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

umiazizahkn78@gmail.com

ABSTRACT

Menopause is a condition where a woman is no longer has a menstrual cycle. There are changes in both physical and psychological condition that affects the life of these menopausal women at various aspects, one is dealing with the aging process which has an impact on increasing physical, mental and social disorders that have an impact on their quality of life. Various efforts can be made to overcome the symptoms and complaints that occurs in menopausal women, one of which is by maintaining physical activity. The purpose of this study is to determine the relationship between physical activity and quality of life in women with menopause. The population of this study are the elderly people in the Peterongan Jombang Health Center Area. This study uses purposive sampling to obtain samples according to eligibility criteria and obtained 70 respondents. The measuring instrument to identify physical activity used the PASE (Physical Activities Scale For Elderly) questionnaire, while the respondent's quality of life was measured using the WHOQOL (The World Health Organization of Quality of Life Instrument) questionnaire. Data analysis to determine the relationship between the two variables used the Spearman Rho test with a meaning level of 95% ($\alpha=0.05$). Based on the results of the study, most respondents (49%) had moderate physical activity and most respondents (54%) had poor quality of life. The results of data analysis obtained a p-value of 0.004 (<0.05) which means that there is a relationship between physical activity and quality of life in menopausal women in the Peterongan Jombang Health Center Area. Quality of life is closely related to the severity of menopausal symptoms and physical activity. The better physical activity is done the higher the quality of life to be.

Keywords: Physical activity, Quality of life, Menopause

PENDAHULUAN

Menopause merupakan tahap dimana perempuan tidak mendapatkan siklus menstruasi lagi yang menunjukkan berakhirnya masa reproduksi. Secara normal perempuan akan mengalami menopause, perempuan akan mengalami perubahan-perubahan dalam organ tubuhnya yang merupakan peralihan dari masa produktif menuju ke masa non produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon

estrogen dan progesteron. Sehubungan dengan terjadinya menopause pada lansia maka biasanya diikuti dengan berbagai gejala atau perubahan yang meliputi aspek fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan lansia tersebut (Miller, 2012). Delapan puluh persen perempuan melaporkan bahwa adanya ketidaknyamanan yang terjadi saat klimakterium seperti sakit kepala, masalah

seksual, takikardi, *hot flushes*, berkeringat dan insomnia yang secara signifikan dapat menurunkan kualitas hidup (Widjayanti, 2022).

World Health Organization (WHO) menyampaikan pada 2030 wanita menopause diperkirakan meningkat 3% per tahun dan mencapai 1,2 milyar wanita >50 tahun. Angka harapan hidup lansia wanita di Indonesia lebih besar daripada pria. Oleh karena itu, kesehatan lansia wanita harus diperhatikan karena akan menentukan angka harapan hidup (Palit *et al.*, 2021). Kesejahteraan menjadi salah satu parameter tingginya kualitas hidup perempuan menopause lansia sehingga mereka dapat menikmati kehidupan masa tuanya (Jacob & Sandjaya, 2018). Didapatkan penelitian bahwa lanjut usia yang melakukan aktivitas fisik yang baik, maka memiliki kualitas hidup yang baik pula (Kusuma, 2020).

Studi pendahuluan dilakukan di dua Posbindu Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang, didapatkan data bahwa sebagian besar perempuan menopause memasuki lanjut usia, yaitu sebanyak 115 orang. Didapatkan data, 8 dari 10 orang responden menunjukkan indikator penurunan kualitas hidup.

Gejala menopause dan kualitas hidup perempuan menopause berhubungan erat. Berat ringannya gejala menopause yang dialami oleh perempuan menopause akan berdampak terhadap kualitas hidup (Senba,

N., & Matsuo, 2010). Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi gejala dan keluhan yang terjadi pada perempuan menopause, salah satunya dengan mempertahankan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh.

Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Penelitian oleh Chiquita (2017), menunjukkan kondisi menopause ditambah adanya keterbatasan akibat lanjut usia dalam melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan. Aktivitas fisik yang baik akan menurunkan gejala atau keluhan menopause dan meningkatkan kualitas hidup pada aspek psikologi dan sosial (Guimaraes & Baptista, 2011).

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian menggunakan analisis korelasional dengan desain *cross sectional* dimana variabel independen dan dependen diukur dalam waktu yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan lansia di Wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang, Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* untuk memperoleh sampel sesuai dengan kriteria kelayakan dan didapatkan sebanyak 70 responden.

Alat ukur untuk mengidentifikasi aktivitas fisik menggunakan kuesioner PASE (*Physical Activities Scale For Elderly*), sedangkan kualitas hidup responden diukur menggunakan kuesioner WHOQOL (*The World Health Organization of Quality of Life Instrumen*). Analisis data untuk mengetahui hubungan antara dua variabel menggunakan uji *spearman Rho* dengan tingkat pemaknaan 95% ($\alpha=0,05$). Jika $P < \alpha$ maka ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan menopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi (N=70)	Prosentase (%)
1	Usia		
	45-59 tahun	24	34
	60-74 tahun	43	61
	75-90 tahun	3	4
2	Pendidikan		
	SD	15	21
	SMP	41	59
	SMA	13	19
	PT	1	1
3	Status Pernikahan		
	Menikah	58	83
	Janda	12	17
	Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2022.

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden berusia 60-74 tahun (61%), lebih dari sebagian responden dengan pendidikan SMP (59%), dan sebagian besar responden dengan status perkawinan menikah (83%).

Menurut Depkes (2022), secara normal menopause akan terjadi pada perempuan usia 41-55 tahun. Berdasarkan penelitian Senolinggi (2014), sebagian besar usia menopause adalah antara 45-55 tahun. Sedangkan penelitian Anindita (2019), menyatakan bahwa usia paling lambat mengalami menopause adalah 56 tahun. Dengan demikian usia responden dalam penelitian ini sesuai rentang usia perempuan usia menopause.

2. Aktivitas Fisik pada Perempuan Menopause.

Tabel 2 Aktivitas Fisik Perempuan Menopause.

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	4	5
2	Sedang	34	49
3	Kurang	32	46
	Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki aktivitas fisik kategori aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 49%, aktivitas fisik kurang sebanyak 46% dan hanya 5% responden dengan aktivitas fisik baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Anindita (2015), yaitu dari 90 responden, terdapat sebagian besar responden yang mempunyai aktifitas fisik sedang, yaitu sebanyak 44 responden (48,9%). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Sipayung *et al.*, (2017) yang menggambarkan sebagian besar wanita pasca menopause di Panti Sosial Tresna

Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru memiliki aktivitas fisik kategori aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 18 orang (66,7%).

Aktivitas merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup (Sarhini *et al.*, 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah akibat faktor usia responden dengan kondisi menopause, dimana semakin bertambah usia dan memasuki usia lanjut, maka semakin berkurang aktivitas fisik. Perempuan yang memasuki masa menopause terjadi penurunan hormon estrogen yang mempunyai peran penting dalam menyokong fisiologis tubuh dan berpengaruh terhadap aktivitas fisik sehari-hari. Berdasarkan penelitian Mulyadi *et al.*, (2020), didapatkan semakin bertambah usia, kemampuan beraktivitas fisik semakin berkurang 30%-50%.

Faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah tingkat pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan terakhir responden adalah pendidikan dasar, yaitu SMP (59%) dan SD (29%). Tingkat pendidikan berhubungan dengan pengetahuan, dimana tingkat pendidikan lansia akan berpengaruh terhadap pengetahuan dan motivasi lansia tentang hidup sehat, hal ini dapat mendorong

lansia untuk melakukan aktivitas fisik yang baik (Mulyadi *et al.*, 2020; Surti *et al.*, 2017).

3. Kualitas Hidup Perempuan Menopause

Tabel 3 Kualitas Hidup Perempuan Menopause

No	Kualitas Hidup	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	32	46
2	Buruk	38	54
Total		70	100%

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan tabel 3, hasil pengukuran kualitas hidup pada perempuan menopause didapatkan sebanyak 54% perempuan menopause mempunyai kualitas hidup buruk dan sebanyak 46% mempunyai kualitas hidup baik.

Berdasarkan distribusi frekuensi, sebagian besar responden menopause dengan usia 60-74 tahun (61%). Sedangkan berdasarkan tabulasi silang didapatkan sebagian besar di usia tersebut mempunyai kualitas hidup yang buruk. Usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup, dimana pada usia tua terjadi perubahan karena proses penuaan antara lain perubahan fisik, perubahan mental, perubahan psikososial yang mengarah pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan berpengaruh pada kualitas hidup. Seorang lansia juga mengalami perubahan psikososial seperti penurunan tingkat kemandirian serta psikomotor yang mempengaruhi kualitas hidup (Oktaviani, 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup adalah tingkat pendidikan, dimana sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah pendidikan dasar, yaitu SMP (59%) dan SD (29%) dan hampir setengah responden memiliki kualitas hidup yang rendah. Kualitas hidup seseorang akan meningkat seiring dengan semakin tingginya tingkat pendidikan. Menurut Ningrum (2017) dalam penelitiannya, faktor pendidikan berpengaruh terhadap proses penerimaan dukungan kepada lansia. Semakin tinggi pendidikan responden, akan semakin meningkat kemampuan untuk mengolah informasi yang berkaitan dengan dirinya. Sehingga informasi positif dapat dilakukan untuk mewujudkan tujuan yang ingin dicapai, dibandingkan dengan responden yang tingkat pendidikannya rendah (Surti *et al.*, 2017).

4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa seluruh responden dengan aktivitas fisik kurang seluruhnya mempunyai kualitas hidup yang buruk (100%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik sedang dan baik mempunyai kualitas hidup tinggi (100%). Uji korelasi menggunakan *spearman Rho* didapatkan *p-value* sebesar 0,004 (<0,05) dan nilai *correlation coefficient* sebesar (0,475) yang dapat disimpulkan bahwa hubungan bersifat positif (searah) yang artinya semakin baik aktivitas fisik responden maka semakin tinggi kualitas

hidup responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sendow dkk (2017) dan Palit *et al.*, (2021), yang memaparkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia.

Menurut WHO (2010), aktivitas fisik mempunyai peran penting yang sangat baik dilakukan terutama pada orang dewasa dan lanjut usia, karena semakin bertambahnya usia maka semakin rentan terhadap berbagai penyakit. Dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan imunitas dan mencegah munculnya penyakit terutama penyakit tidak menular, dapat membuat tubuh lebih bugar dan sehat, dan mencegah timbulnya depresi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Peningkatan aktivitas fisik berhubungan dengan mengurangi nyeri pada tubuh, penurunan risiko cedera, dan meningkatkan kesehatan fisik dan emosional, dan kualitas hidup (Cicilia *et al.*, 2018), (Theou dan Rose, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori aktivitas fisik sedang dan sebagian besar responden memiliki kualitas hidup kategori buruk, uji analisis menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada perempuan menopause di Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang. Kualitas hidup pada

perempuan menopause dan memasuki usia lanjut berkaitan erat dengan berat ringannya gejala menopause dan aktivitas fisik. Semakin baik aktivitas fisik, maka semakin meningkat ketahanan tubuh terhadap penyakit, mencegah timbulkan nyeri dan meningkatkan kesehatan mental dan psikososial.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, S. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause pada Wanita di RW 01 Kelurahan Kayu Utara Jakarta Timur Provinsi DKI Jakarta. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Cicilia, L., Kaunang, W. P. J., & Fima, L. F. G. L. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Melitus pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung. *Jurnal Kesma*, 7(5), 1–6.
- Chiquita, D. D. (2017). Aktivitas Fisik, Status Kesehatan, Dukungan Sosial, Dan Kualitas Hidup Lansia Laki-Laki Dan Perempuan. *Departemen Ilmu Keluarga Dan Konsumen Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor*.
- Guimarães, A. C. A., & Baptista, F. (2011). Influence of habitual physical activity on the symptoms of climacterium/menopause and the quality of life of middle-aged women. *International Journal of Women's Health*, 3(1), 319–328. <https://doi.org/10.2147/ijwh.s24822>
- Kemkes RI (2022), Mengenal Menopause. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause
- Miller, C. A. (2012). *Nursing for Wellness in Old Adults* (sixth edit). <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Mulyadi, A., Anisa Fitriana, L., & Rohaedi, S. (2020). Gambaran aktivitas fisik pada lansia demensia di balai perlindungan sosial tresna wreda ciparay bandung. *Jurnal Keperawatan Olahraga*, 9(1), 1–11.
- Oktaviani, A. S. S. (2020). Interaksi Sosial Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2), 120–129.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., Kaunang, W. J. P., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 93–100.
- Senba, N., & Matsuo, H. (2010). Effects of a health education program on climacteric women. *Climacteric*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/13697130903568518>
- Sendow A,F., Wariki W., Kandou G.D. 2017. Hubungan Antara Pendapatan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Penduduk Di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon.
- Sipayung, H., Bebasari, E., & Azrin, M. (2017). Gambaran Aktivitas Fisik pada Wanita Pascamenopause di Pantai Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. *JOM FK*, 4(2).
- Surti, Candrawati, E., & Warsono. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 103–111.

<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>

Theou O., Rose D. J. 2016. Physical Activity For Successful Aging. In H. Fillit, K. Rockwood, & J. Young (Eds), Brocklehurst's Textbook Of Geriatric Medicine And Gerontology. Elsevier Publishing Co

Widjayanti, Y. (2022). Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 3–6. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/7711>

WHO. (2010). Global recommendation on physical activity for health. *WHO Library Cataloguing-in-Publication Data*.