

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Premenopause adalah suatu tahapan sebelum terjadinya masa menopause pada perempuan, yang mana menopause merupakan kondisi dimana menstruasi berhenti pada perempuan. Premenopause diperkirakan akan meningkat mencapai satu miliar pada tahun 2030. Peningkatan ini diperkirakan terjadi di kawasan Asia dari 107 juta menjadi 373 juta pada tahun 2025. Sedangkan menurut Badan Sensus Penduduk, di Indonesia jumlah setiap tahunnya mencapai 5,3 juta orang dari jumlah total penduduk perempuan Indonesia berjumlah 136.361.271 juta jiwa atau 49,52%. Gejala premenopause dan menopause dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% perempuan Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia (Sahir et al., 2021).

Perubahan kualitas hidup yang terjadi pada perempuan disebabkan karena penurunan kondisi fisik seperti mudah lelah, berkeringat, mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur, kecemasan, pusing, mudah tersinggung, dan minder bergaul dengan lingkungan sekitarnya. Pendapat yang dikeluarkan oleh Fayers & Machin senada dengan definisi yang telah ditetapkan oleh badan kesehatan dunia WHO yang menyebutkan bahwa kualitas hidup adalah persepsi individu mengenai posisi individu dalam hidup dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana individu itu hidup dan hubungannya dengan tujuan, harapan, standar yang ditetapkan dan perhatikan orang. Jika dikaitkan premenopause dengan dimensi kualitas hidup yang telah dikeluarkan oleh WHO, maka jelas kualitas hidup perempuan yang premenopause mengalami penurunan. Hal ini disebabkan ketika fase premenopause seluruh dimensi tersebut mengalami perubahan-perubahan. Fase ini terjadi secara berangsur-angsur yang semakin hari semakin jelas penurunan fungsi kelenjar indung telur. Oleh karena itu, memasuki usia 40-50 tahun sering dijadikan fase yang menakutkan bagi perempuan. Secara psikologis, kekhawatiran ini dapat berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat dan tidak bugar (Marettih, 2020).

Manusia akan mengalami perubahan fungsi tubuh yang biasanya disebut dengan proses menua. Pada fase ini seseorang akan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Menopause adalah salah satu kondisi yang akan dialami perempuan pada fase ini. Usia rata-rata menopause adalah 51 tahun tetapi 10% perempuan berhenti menstruasi sampai usia 60 tahun. Usia seorang perempuan yang memasuki masa premenopause antara 40-49 tahun, sedangkan rata-rata umur menopause di Indonesia adalah 50-52 tahun. Menopause rata-rata terjadi pada usia 50 tahun, namun dapat juga terjadi pada perempuan yang berusia 40 tahun (Yazia dan Hamdayani, 2020).

Sebelum memasuki masa menopause, perempuan berada pada tahap fase premenopause. Selama fase premenopause, ovarium mulai menurun dan ovulasi menjadi tidak teratur. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya hormon seks, seperti estrogen dan progesterone. Dengan demikian hal ini akan berpengaruh pada fisiologis tubuh sehingga menimbulkan gejala klinis tertentu. Selain gejala fungsional premenopause yang biasa, gejala premenopause di antaranya adalah: *hot flushes*, mudah lelah, berkeringat di malam hari, gangguan tidur, kekeringan vagina,

penurunan daya ingat, dan depresi. Di sisi lain keadaan psikologis, perempuan premenopause sangat sensitif dan sangat dipengaruhi oleh hubungan interpersonal serta faktor sosial budaya (Nguyen et al., 2022). Pada perempuan premenopause mengalami beberapa gejala yang dapat membuat perempuan tidak nyaman atau enggan untuk bergerak karena gejala yang dirasakan. Terjadinya gejala premenopause dapat menurunkan aktivitas fisik pada perempuan, dengan berkurangnya aktivitas fisik maka dapat mempengaruhi kualitas hidup perempuan selama fase premenopause.

Selama fase premenopause, jika tidak dilakukan penanganan yang tepat terhadap gejala yang timbul maka dapat mempengaruhi kualitas hidup perempuan. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam fase premenopause, karena aktivitas fisik melibatkan gerak tubuh manusia yang dapat meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan tinggi, contohnya seperti melakukan suatu pekerjaan, olahraga, berjalan, dan aktivitas sehari-hari lainnya. Aktivitas fisik menjadi salah satu metode yang direkomendasikan untuk mengurangi gejala-gejala yang muncul pada saat premenopause (Galas et al., 2019).

Aktivitas fisik dapat menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler, depresi, dan osteoporosis (pengeroposan tulang yang terjadi karena penurunan kadar hormon estrogen), dapat memperlancar peredaran darah, membuat tidur lebih nyenyak dan dapat membantu mempertahankan berat badan. Perempuan yang melakukan aktivitas fisik memiliki kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan perempuan yang tidak melakukan aktivitas fisik. Maka aktivitas fisik dapat mengurangi berbagai keluhan gejala premenopause yang dialami (Armini et al., 2019).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 tentang aktivitas fisik menunjukkan bahwa tingkat kerja aktif di bawah 150 menit dalam seminggu di Indonesia hanya 33,5%. Informasi ini terus berkembang dari masa lalu, yang hanya 26,1% dari populasi lengkap yang melakukan pekerjaan sebenarnya. Penelitian kesehatan dasar juga menunjukkan untuk daerah Jakarta, rata-rata masyarakat tidak memiliki aktivitas fisik yang tinggi dikarenakan pekerjaan mereka yang rata-rata sebagai karyawan kantoran dimana setiap harinya hanya duduk di depan komputer selama kurang lebih 6-8 jam. Jika hal ini tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang maka akan mempengaruhi kesehatan bagi perempuan yang dalam fase premenopause (Kemenkes RI, 2018).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Magdalena Dabrowska-Galas tahun 2019 pada 305 perempuan berusia 40-65 tahun, menunjukkan bahwa perempuan premenopause mengalami gejala yang lebih parah daripada perempuan pascamenopause. Perempuan dengan tingkat aktivitas fisik tinggi dan sedang memiliki gejala premenopause yang lebih ringan dibandingkan dengan perempuan yang aktivitas fisik rendah. Perempuan dengan tingkat aktivitas fisik rendah akan mengalami gejala yang lebih parah. Memotivasi perempuan untuk lebih aktif bekerja dan meningkatkan aktivitas fisik di waktu senggang dapat mengurangi keparahan gejala menopause. Secara signifikan pada penelitian tersebut perempuan dengan aktivitas fisik tinggi memiliki gejala yang parah, sebanyak 10,82% perempuan dengan aktivitas fisik rendah, 11,15% dengan tingkat aktivitas fisik sedang dan 4,26% dengan aktivitas fisik tinggi. Perbedaan dari hasil penelitian dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jumlah sampel yang sedikit dan

instrumen yang digunakan pada penelitian sehingga memberikan hasil yang berbeda, maka dari itu perlunya dilakukan penelitian kembali dengan menggunakan kuesioner dan jumlah sampel lebih banyak sehingga mendapatkan hasil yang akurat.

Menurut kementerian kesehatan tahun 2013 Bab I, pasal 1 ayat 2 bahwa Fisioterapi adalah salah satu pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi (Kemenkes, 2013). Sebagai upaya untuk memelihara fungsi tubuh maka dalam penelitian ini, seorang fisioterapi dapat melakukan tinjauan lebih dalam terkait konsep berupa factor yang mempengaruhi gejala yang muncul pada perempuan premenopause, khususnya pada nyeri pinggang sehingga nantinya dapat dikembangkan bentuk tindakan preventif ataupun kuratif yang tepat untuk diterapkan oleh perempuan yang mulai memasuki masa premenopause.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan gejala premenopause aktivitas fisik pada perempuan usia 40-50 tahun”. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk kelengkapan informasi bagi masyarakat, tenaga kesehatan ataupun penelitian selanjutnya.

B. Identifikasi Masalah

Perempuan akan mengalami perubahan secara fisik dan psikologis, perempuan yang berusia 40-50 tahun akan memasuki fase premenopause. Premenopause adalah masa transisi yang dialami perempuan saat memasuki masa berakhirnya menstruasi. Pada fase premenopause akan ditandai dengan timbulnya gejala-gejala. Salah satu faktor yang mempengaruhi gejala premenopause yaitu aktivitas fisik karena aktivitas fisik penting dalam kesehatan tubuh manusia, aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan imunitas tubuh serta dapat meningkatkan hormon estrogen dan progesterone.

Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh dari kerja otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran tenaga dan energi, melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang minimal 30 menit setiap hari atau 150 menit per minggu secara teratur dapat menurunkan risiko penyakit dan risiko kematian dini akibat penyakit kronis. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga memainkan peranan penting dalam kesehatan kardiovaskular. Penelitian memperkirakan bahwa setiap penambahan 2 jam duduk dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit kardiovaskular sebanyak 5% (Dinkes Aceh, 2018).

Hubungan gejala premenopause dengan aktivitas fisik, pada perempuan usia 40-50 tahun mengalami penurunan aktivitas fisik yang disebabkan oleh timbulnya gejala-gejala premenopause. Oleh karena itu perempuan yang akan memasuki masa premenopause, hormon nya akan menurun seperti hormon estrogen dan progesterone. Dengan adanya perubahan pada endokrin yang disebabkan oleh hubungan estrogen pada otot yang dapat menyebabkan sarkopenia yaitu hilangnya massa dan fungsi otot terkait dengan penuaan, maka sebagian perempuan akan merasakan gejala yang dapat mengganggu aktivitas fisik.

Disinilah peran fisioterapis sebagai salah satu pelayanan kesehatan untuk membantu meningkatkan pola gerak tubuh sesuai dengan fungsinya. Alat ukur yang

akan digunakan untuk menilai gejala premenopause dengan menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS) untuk mengukur tingkat keparahan keluhan atau gejala yang dialami perempuan premenopause dan *International Physical Activity Questionnaire Short-Form* (IPAQ-SF) yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yang terdiri dari aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik tinggi yang digunakan untuk mengumpulkan data dan mengukur aktivitas fisik di kalangan orang dewasa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan gejala premenopause dengan aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun?”

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan gejala premenopause dengan aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran gejala premenopause pada wanita usia 40-50 tahun.

b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan Fisioterapi

Menambah informasi untuk ilmu pengetahuan, sebagai bahan referensi untuk mengembangkan studi dan sebagai penelitian lebih lanjut pada gejala premenopause dengan aktivitas fisik di masa yang akan datang.

2. Bagi Pelayanan Fisioterapi

Dapat menjadi bahan pertimbangan pelayanan fisioterapi secara efektif dan menjadi dasar pengembangan tentang hubungan gejala premenopause dengan aktivitas fisik di masa yang akan datang.

3. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan, pemahaman dan mengetahui sejauh mana hubungan gejala premenopause dengan aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun dan hasil penelitian bisa digunakan untuk referensi penelitian dimasa yang akan datang.