

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jumlah penduduk lansia di Indonesia selama kurang lebih 30 tahun terakhir mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Sehingga diperkirakan jumlah wanita menopause terus meningkat. Meningkatnya usia harapan hidup (UHH) pada wanita menurut WHO 2019, di Indonesia didapati rata rata usia menopause 47 tahun sebelum tahun 2015 dan pada tahun 2019 di dapati rata rata usia menopause menjadi 51 tahun. WHO memprediksi jumlah wanita usia diatas 50 tahun akan bertambah dari 500 juta jiwa menjadi kurang lebih 1 miliar jiwa di tahun 2030 (Lubis, 2019)

Menopause adalah suatu fase alamiah yang dialami oleh setiap wanita seiring dengan bertambahnya usia. Waktu terjadinya menopause pada setiap wanita berbeda beda, Sebagian besar terjadi pada usia 40 sampai 50 tahun. Menurut fitra menopause diartikan sebagai berhentinya siklus menstruasi secara permanen akibat menurunnya fungsi ovarium sehingga terjadi penurunan folikel. Wanita yang mengalami menopause akan mengalami perubahan produksi hormone estrogen dan progesterone. Seseorang dikatakan mengalami menopause apabila tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan (Coryah, 2018)

Penyebab menopause adalah kadar estrogennya yang rendah dan kadar FSH yang tinggi. Menurunnya kadar estrogen tersebut berpengaruh terhadap berbagai gejala baik secara fisik maupun psikologis. Gejala fisik yang umumnya dirasakan oleh wanita yang mengalami menopause adalah hot flashes yaitu suatu kondisi dimana tubuh merasakan panas dan menyebar ke seluruh bagian tubuh dan disertai dengan keluarnya keringat pada malam hari, gangguan tidur, rasa cemas dan berbagai gangguan pada urogenital.

Berbagai faktor resiko yang dapat berhubungan dengan terjadinya menopause yaitu usia saat pertama kali haid (menarche), penggunaan alat kontrasepsi hormonal, paritas, kebiasaan merokok, riwayat pernikahan (Anas et all, 2022)

Olahraga mempunyai banyak sekali manfaat bagi kesehatan tubuh. Olahraga seperti beraktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi resiko penyakit seperti penyakit kardiovaskular dan juga resiko terjadinya kanker. Menurut beberapa penelitian olahraga di nilai dapat mengurangi keluhan keluhan pada saat terjadi menopause. Olahraga dapat mengurangi kehilangan jaringan tulang, olahraga latihan aerobic seperti latihan pernapasan juga dapat mengurangi keluhan hot flashes, selain itu olahraga juga dapat mempengaruhi adaptasi fisik maupun psikis pada wanita menopause (Widjayanti, 2016)

Menurut *World Health Organization* (WHO,2020) aktivitas fisik adalah setiap gerakan anggota tubuh yang di hasilakan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas tersebut mulai dari aktivitas fisik dengan intensitas ringan, sedang hingga kuat. Menurut Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia (Rikesdas,2018) melaporkan bahwa ada sekitar 33.5% aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia masih tergolong sangat rendah (WHO, 2020)

Menurut *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) aktivitas fisik dibagi menjadi tiga tingkatan seperti. Aktivitas ringan dimana 75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah. Aktivitas sedang yaitu 40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja. Aktivitas berat yaitu 25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja (GPAQ, 2021)

Setelah menopause jaringan adiposa merupakan sumber utama estrogen pada wanita. Estrogen bisa dihasilkan di luar ovarium salah satunya dari jaringan adiposa yang berupa ester estradiol yang berasal dari proses

konversi androgen menjadi estrogen oleh kerja enzim CYP19 aromatase yang disebut aromatisasi ekstragonal. Enzim aromatase yang dikodekan oleh gen CYP19 akan melakukan konversi androgen pada 19 atom karbon (androstenedione dan testosteron) menjadi estrogen pada 18 atom karbon (berupa estrone dan estradiol). Estrogen endogen terdapat dalam 3 bentuk dengan potensi yang berbeda-beda mulai dari potensi terkuat yaitu estradiol, kemudian estron dan estriol. Estradiol merupakan jenis estrogen yang ditemukan paling banyak dalam tubuh wanita (Bebasari, 2015)

Estrogen yang disintesis di sini aktif secara biologis dan bekerja dalam bentuk parakrin atau intrakrin. Olahraga teratur akan dapat meningkatkan kerja enzim tersebut dalam pembentukan estrogen berupa ester estradiol dalam jaringan adiposa. Pada saat menopause estrogen di dalam tubuh rendah dimana estrogen yang rendah tersebut dapat memicu timbulnya berbagai macam keluhan pada saat menopause, saat estrogen tersebut rendah maka jaringan adiposa akan melepaskan ester estradiol yang berperan sebagai reservoir estrogen di dalam tubuh sehingga dapat mengurangi gejala menopause (Bebasari, 2015)

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah mengetahui apakah ada hubungan atau pengaruh berbagai aktivitas fisik terhadap gejala menopause pada wanita

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara berbagai aktivitas fisik dengan gejala menopause

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi jenis aktivitas fisik pada wanita menopause
2. Untuk mengidentifikasi gejala menopause pada wanita menopause

3. Untuk mengidentifikasi hubungan berbagai aktivitas fisik terhadap gejala menopause

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pembaca dan peneliti selanjutnya yang berkaitan tentang tingkat aktivitas fisik dengan gejala menopause.

1.4.2. Manfaat Aplikatif

Bagi wanita menopause diharapkan penelitian ini wanita menopause memahami pengaruh aktivitas fisik dengan tingkat gejala menopause sehingga wanita dapat menyesuaikan aktivitasnya agar gejala yang dirasakan dapat berkurang serta mampu meningkatkan kualitas hidup.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan pengetahuan peneliti tentang hubungan berbagai aktivitas fisik terhadap gejala menopause, dan diharapkan dapat menambah informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.4.4 Manfaat Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan pembaca mengenai hubungan berbagai aktivitas fisik terhadap menopause.