

ABSTRAK

Latar Belakang: Menopause adalah berhentinya siklus menstruasi secara permanen akibat menurunnya fungsi ovarium sehingga terjadi penurunan folikel, seseorang dikatakan mengalami menopause apabila tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan. Gejala yang terjadi selama menopause seperti gejala somatik, psikologis, dan urogenital. Olahraga mempunyai banyak sekali manfaat bagi kesehatan tubuh. Olahraga seperti beraktivitas fisik secara teratur di nilai dapat mengurangi keluhan keluhan pada saat terjadi menopause. **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi hubungan berbagai aktivitas fisik terhadap gejala menopause pada wanita usia 50-60 tahun di wilayah kerja puskesmas ujunggading. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi dengan model pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 75 responden dengan metode *non probability sampling* yaitu menggunakan *purposive sampling*, pengumpulan data menggunakan kuisioner GPAQ dan MRS, analisis data menggunakan uji correlation. **Hasil:** Hasil penelitian dari 75 responden didapatkan distribusi frekuensi karakteristik responden dengan pekerjaan terbanyak sebagai ibu rumah tangga yaitu 23 orang (30,7%), Pendidikan terbanyak SMP yaitu 20 orang (26,7%), dan lama menopause terbanyak 5-7 tahun yaitu 36 orang (48,0%). Menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang 54 (72%) dan sebagian besar responden mengalami gejala menopause kategori sedang 37 (49,3%) Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gejala menopause dengan nilai p value =0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan gejala menopause dimana semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka akan semakin berkurang gejala menopause yang dirasakan, gejala menopause dapat dikurangi dengan rutin melakukan aktivitas dan berolahraga selama 15 sampai 60 menit setiap hari.

Kata Kunci : Menopause, Aktivitas Fisik, Kuisioner GPAQ dan MRS

ABSTRACT

Background: Menopause is the permanent cessation of the menstrual cycle due to decreased ovarian function resulting in decreased follicles, a person is said to experience menopause if they do not experience menstruation for 12 months. Symptoms that occur during menopause such as somatic, psychological, and urogenital symptoms. Exercise has many benefits for the health of the body. Exercise such as regular physical activity is considered to reduce complaints during menopause. **Objective:** To identify the relationship of various physical activities to menopausal symptoms in women aged 50-60 years in the working area of ujungading health center. **Methods:** This study used a correlation research design with a cross sectional approach model with a sample size of 75 respondents with a non probability sampling method using purposive sampling, data collection using the GPAQ and MRS questionnaires, data analysis using the correlation test. **Results:** The results of the study of 75 respondents obtained the frequency distribution of the characteristics of respondents with the most work as housewives, namely 23 people (30.7%), the most junior high school education, namely 20 people (26.7%), and the most length of menopause 5-7 years, namely 36 people (48.0%). Shows that most respondents have moderate physical activity 54 (72%) and most respondents experience moderate menopausal symptoms 37 (49.3%) There is a relationship between physical activity and menopausal symptoms with a p value = 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** There is a relationship between physical activity and menopausal symptoms where the higher the physical activity carried out, the less menopausal symptoms will be felt, menopausal symptoms can be reduced by regularly doing activities and exercising for 15 to 60 minutes every day.

Keywords: Menopause, Physical Activity, GPAQ and MRS Questionnaire