

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita merupakan salah satu pondasi terpenting dalam keluarga dan masyarakat yang memiliki tahapan terpenting dalam kehidupannya yaitu menopause (Nikpour & Haghani, 2014). Menopause merupakan bagian proses penuaan yang terjadi saat wanita tidak lagi mengalami menstruasi selama 12 bulan yang disebabkan oleh penurunan produksi hormon estrogen dan biasanya terjadi antara usia 45 dan 55 tahun (*Diabetes United Kingdom*, 2023; WHO, 2022).

Jumlah populasi lansia berusia di atas 65 tahun di dunia pada tahun 2050 diperkirakan sebanyak 1,5 miliar orang dan setengahnya adalah wanita. Jumlah tersebut sangat jauh meningkat dibandingkan dengan jumlah lansia pada tahun 2010 yaitu sebanyak 531 juta orang (*International Federation of Gynecology and Obstetrics*, 2023). Pada tahun 2021 sebanyak 34% wanita di Asia Timur dan Tenggara berusia diatas 50 tahun atau 8% lebih tinggi dari rata-rata global dan meningkat sebesar 19% dari 30 tahun sebelumnya (Nikkei Asia, 2024).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023), terdapat 52,28% wanita lansia di Indonesia dengan proporsi 18,59% usia 45-59 tahun, 61,89% usia 60-69 tahun, 28,38% usia 70-79 tahun, dan 9,72% usia ≥ 80 tahun. Akan tetapi, tidak ada data yang menunjukkan tentang jumlah proporsi wanita yang mengalami menopause di Indonesia. Sementara, proporsi wanita lansia yaitu sebanyak 49,08 % dari seluruh total lansia yang ada di Provinsi Riau.

Peningkatan usia dapat dikaitkan dengan penurunan fungsi organ termasuk organ pankreas yang menyebabkan resistensi insulin (Enikuomahin et al., 2020). Selain itu, penurunan fungsi hormon estrogen, hormon paratiroid dan meningkatnya hormon FSH dan LH menimbulkan perubahan sistem pembuluh darah yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti jantung koroner, stroke dan *diabetes mellitus* (DM) (Laksono et al., 2022; Madormo, 2022). Perubahan hormonal pada masa menopause memengaruhi kadar gula darah dan mempersulit sebagian wanita dalam mengontrol DM (*Diabetes United Kingdom*, 2023). Wanita lansia yang mengalami penurunan aktivitas fisik juga meningkatkan risiko penyakit DM (Brevetti et al., 2008; Norman et al., 2006).

DM sangat berbahaya bagi wanita lansia. di Amerika Serikat, DM merupakan faktor penyebab kematian nomor 6 bagi wanita berusia 45 hingga 54 tahun dan nomor 4 bagi wanita berusia 55 hingga 64 tahun. Terlebih lagi, DM meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, termasuk kebutaan, penyakit ginjal, dan penyakit saraf serta kondisi serius lainnya (*North American Menopause Society*, 2024). Di Eropa, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lima negara didapatkan hasil bahwa dari 119.613 orang wanita lansia, sebanyak 75% wanita lansia mengalami DM (Mohile et al., 2023). Di Indonesia, jumlah penderita DM menduduki peringkat kelima dengan total 19,5 juta pada tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada 2045 (Badan Pusat Statistik, 2023).

Menopause merupakan masa transisi sangat sulit bagi wanita apalagi yang mengalami DM karena sangat memengaruhi kesehatan fisik dan

psikologi serta kualitas hidupnya (Momeni et al., 2021). Dalam proses menopause, perubahan hormonal yang dirasakan wanita menimbulkan gejala yang berdampak pada penurunan kualitas hidup sebagian besar wanita (Diyu & Satriani, 2022; Pimenta et al., 2012). Wanita menopause penderita DM memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kualitas hidup karena komplikasi yang ditimbulkan oleh kondisinya (Gaete et al., 2010; Momeni et al., 2021).

Beberapa hasil penelitian tim peneliti menunjukkan bahwa kualitas hidup wanita lansia menopause yang menderita DM lebih buruk dari pada wanita lansia menopause yang tidak menderita DM (Zimny et al., 2020). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa wanita menopause yang mengalami DM memiliki masalah psikologis yang berdampak negatif terhadap kualitas hidupnya. Hasil ini mendukung hasil penelitian sebelumnya tentang pandangan skrining wanita pascamenopause dengan DM yang menunjukkan adanya depresi dan kecemasan yang mengganggu kualitas hidupnya (AlSwayied et al., 2022; Hasan et al., 2016).

Strategi pengelolaan penyakit DM yang baik akan membuat kualitas hidup wanita menopause penderita DM akan semakin meningkat. Salah satu strategi pengelolaan pada pasien DM yaitu melakukan aktivitas fisik dengan latihan berjalan selama 30 menit 5 kali seminggu (Lakhdar et al., 2020; Sherr & Lipman, 2015). Latihan teratur (setidaknya 150 menit perminggu) dianjurkan pada orang dewasa dengan dan tanpa DM untuk mempertahankan gaya hidup seimbang dan sehat dengan meningkatkan kebugaran, kardiorespirasi, kekuatan otot, kesehatan mental, dan kualitas hidup (Bull et al., 2020; Momeni et al., 2021; Schroeder et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan di Italia menunjukkan bahwa latihan jalan kaki sangat bermanfaat meningkatkan kualitas hidup pasien DM (Moggetti et al., 2020). Hasil penelitian lain yang dilakukan di Korea juga menunjukkan bahwa latihan berjalan efektif dalam meningkatkan vitalitas dan kesehatan mental pada wanita menopause yang mengalami DM (Noh et al., 2020). Hasil penelitian di Serbia juga menunjukkan bahwa program jalan kaki selama 6 bulan efektif dalam meningkatkan kontrol glikemik, meningkatkan HDL dan menurunkan LDL dan trigliserida, menurunkan biomarker plasma disfungsi hati (AST, ALT, dan gamma-glutamil transferase), disfungsi ginjal (urea, kreatinin, dan asam urat) dan inflamasi (CRP dan laju sedimentasi eritrosit) pada pasien DM (Antonijević et al., 2022).

Latihan jalan kaki sangat mudah dilakukan. Latihan jalan kaki merupakan latihan aerobik yang mempunyai efek fisiologis dalam memperlancar aliran darah dalam tubuh (Shahar & Hamdy, 2015). Latihan jalan kaki memicu peningkatan kerja otot yang akan menyebabkan penyerapan glukosa pada otot meningkat sehingga dapat digunakan sebagai sumber energi (Bulan et al., 2023). Latihan jalan kaki dengan prosedur yang tepat sangat baik dalam menurunkan kadar HbA1c (Qiu et al., 2014).

Planned behavior of model berfokus pada satu intervensi individu untuk melakukan suatu hal tertentu dan intervensi tersebut mampu mempengaruhi dianggap motivasi individu dalam berperilaku yang dapat dilihat dari seberapa keras seseorang mau berusaha untuk mencoba dan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan individu untuk melakukan sesuatu (Lestarina, 2018). Penderita DM penting untuk melakukan latihan fisik salah satunya dengan melakukan *walking exercise* dengan dasar teori tersebut adanya perubahan kepatuhan yang diharapkan terjadi, maka akan berpengaruh terhadap kontrol/perubahan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus (Lestarina, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Rejosari diketahui bahwa jumlah pasien DM periode bulan Januari sampai dengan April tahun 2024 sebanyak 349 orang dengan 87 orang wanita lansia yang sudah mengalami menopause. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 orang wanita menopause penderita DM, didapatkan hasil sebanyak

6 orang mengatakan mereka sudah lebih dari 10 tahun mengalami menopause dan sudah lama menderita DM serta jarang melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, sebanyak 3 orang sesekali melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki setiap pagi dan 1 orang hampir setiap hari melakukan jalan pagi selama 1 jam dan sering mengikuti senam prolanis. Hal ini menggambarkan bahwa sebanyak 9 orang wanita menopause jarang melakukan aktivitas fisik dirumah.

Walking exercise merupakan salah satu pilihan latihan fisik dan alternatif penderita dalam melakukan aktifitas fisik secara mandiri di rumah. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul efektivitas *walking exercise 30 minutes* terhadap peningkatan kualitas hidup wanita menopause dengan *diabetes mellitus* di wilayah kerja Puskesmas Kota Pekanbaru.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirumuskan masalah penelitian: Apakah terdapat perbedaan kualitas hidup wanita menopause dengan DM sebelum dan sesudah dilakukan *walking exercise 30 minutes*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis dan membuktikan perbedaan kualitas hidup wanita menopause dengan DM sebelum dan sesudah dilakukan *walking exercise 30 minutes*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis dan membuktikan kualitas hidup wanita menopause dengan DM sebelum dilakukan *walking exercise 30 minutes*.
2. Menganalisis dan membuktikan kualitas hidup wanita menopause dengan DM sesudah dilakukan *walking exercise 30 minutes*.
3. Menganalisis dan membuktikan perbedaan kualitas hidup wanita menopause dengan DM sebelum dan sesudah dilakukan *walking exercise 30 minutes*.
4. Menganalisis dan membuktikan kualitas hidup wanita menopause dengan DM sebelum dilakukan aktivitas tidak terstruktur.
5. Menganalisis dan membuktikan kualitas hidup wanita menopause dengan DM sesudah dilakukan aktivitas tidak terstruktur.
6. Menganalisis dan membuktikan perbedaan kualitas hidup wanita menopause dengan DM sebelum dan sesudah dilakukan aktivitas tidak terstruktur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penelitian lebih lanjut tentang efektivitas *walking exercise 30 minutes* terhadap kualitas hidup wanita menopause dengan DM.

1.4.2 Manfaat Pengetahuan Medis

Hasil penelitian ini diharapkan agar wanita menopause yang mengalami DM lebih diperhatikan, dijelaskan, diedukasi tentang aktivitas fisik yang baik dan mudah dilakukan untuk mengontrol kadar glukosa darah sehingga dapat secara langsung meningkatkan kualitas hidupnya.

1.4.3 Manfaat Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan agar keluarga yang tinggal bersama wanita menopause yang mengalami DM lebih memotivasi dan mendampingi penderita DM untuk melakukan aktivitas fisik demi menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup wanita menopause yang menderita DM.

1.5 Orisinalitas

Berdasarkan penelusuran kepustakaan, penelitian tentang efektivitas *walking exercise 30 minutes* terhadap peningkatan kualitas hidup wanita menopause dengan *diabetes mellitus* di wilayah kerja Puskesmas Kota Pekanbaru belum pernah dilakukan.

1.6 Potensi Hak Atas Kekayaan Intelektual (HAKI)

Hasil penelitian ini memperlihatkan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *walking exercise 30 minutes* terhadap peningkatan kualitas hidup wanita menopause dengan DM.