

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Awal mula perimenopause umum terjadi pada pertengahan hingga akhir 40 tahun (45 – 51 tahun), pada umur dimana fungsi reproduksi umumnya sudah berhenti. Gejala yang umum terjadi sebelum dan selama menopause meliputi gejala vasomotor, mengacu pada *hot flushes* dan berkeringat, ketidaknyamanan pada jantung, gangguan tidur, keadaan jiwa yang cenderung depresif, daya ingat terganggu, vagina yang mengering, gangguan seksual, dan keluhan pada sendi atau otot (Hauser, *et. al.*, 1994; William, *et. al.*, 2008). Penyebab beberapa gejala ini berkembang dan diperparah oleh berkurangnya hormon pada ovarium atau penuaan secara kronologis pada wanita masih belum dapat dipastikan (Moilanen, *et. al.*, 2010). Studi sebelumnya telah mengungkapkan bahwa terdapat banyak faktor yang memengaruhi gejala – gejala ini, yaitu ras / etnis, riwayat medis, latar belakang sosioekonomi, gaya hidup, dan obesitas (Lee, *et. al.*, 2010; Stearns, *et. al.*, 2002).

Jumlah Wanita Menopause di Asia, menurut data WHO pada tahun 2025 diprediksi akan melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa (Tulung, 2014). Beberapa studi sebelumnya telah melampirkan laporan bahwa pada wanita Asia, gejala yang cukup dominan terjadi pada 2/3 kelompok etnis ialah nyeri pada badan atau sendi, dimana pada wanita negara barat didapatkan banyak keluhan terhadap gejala vasomotor (*hot flushes*, berkeringat, dsb.). Dalam sebuah studi *Pan – Asia Menopause* (PAM) mengenai prevalensi gejala menopause yang dialami beragam kelompok etnis pada wanita Asia, Haines *et*

al. (2005) didapatkan hasil dari 59 partisipan dengan etnis Indonesia bahwa gejala dengan persentase terbesar (93,2%) ialah nyeri pada badan atau sendi. Selain itu, gejala dengan persentase terkecil ialah *hot flushes*, dengan persentase sekitar 5,1%.

Terdapat berbagai macam upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada tubuh dan meningkatkan derajat kesehatan fisik maupun psikis, salah satunya ialah dengan olahraga. Salah satu olahraga yang disarankan bagi wanita lansia dari AHA (*American Heart Association*) ialah senam (aerobik). Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara sendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Senam lansia merupakan bagian dari latihan fisik yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik lansia yang mempunyai manfaat meningkatkan dan memelihara tonus otot, kekuatan otot, fleksibilitas sendi, keseimbangan dan koordinasi gerak, menciptakan perasaan senang, fungsi kognitif dan kesehatan jiwa serta pemberdayaan usia lanjut dan hubungan kesetiakawanan sosial (Safaah, 2014).

Estrogen mempengaruhi metabolisme, metabolisme tulang, dan metabolisme protein. Penurunan kadar estrogen berhubungan dengan profil lipid yang merugikan, yaitu menurunnya kemampuan untuk memetabolisme asam lemak, menurunnya massa dan kepadatan tulang dan diikuti dengan penurunan massa otot skeletal. Pada penelitian eksperimental terhadap hewan coba dan manusia, telah didemonstrasikan secara jelas perbedaan kemampuan metabolisme asam lemak pada wanita antara pre- dan post- menopause. Hasil

yang ditemukan ialah kegiatan fisik memiliki dampak baik pada banyak parameter fisiologis yang diasosiasikan dengan penyakit jantung, sarkopenia, osteoporosis, dan diabetes tipe II (Diel *et al.*, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chaturvedi, *et al.* (2016) menjelaskan masa perimenopause wanita akan mengalami ketidaknyamanan dan beberapa gejala fisiologis yang dapat mengganggu kualitas hidup, sehingga disarankan suatu bentuk latihan fisik ataupun senam untuk mengurangi hal tersebut. Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa olahraga yang teratur dapat membantu dalam menjaga kadar gula darah, memperkuat otot jantung, memperkuat tulang dan sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan mengurangi stres pada wanita perimenopause.

Berdasarkan pemaparan teori di atas, penulis berkeinginan untuk meneliti “Pengaruh Senam Lansia untuk mengatasi keluhan pada masa Perimenopause”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh Senam Lansia untuk mengatasi keluhan pada masa Perimenopause?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengkaji pengaruh Senam Lansia untuk mengatasi keluhan pada masa Perimenopause.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi keluhan-keluhan yang sering dialami ibu pada masa perimenopause

2. Mengidentifikasi intensitas terjadinya keluhan ibu pada masa perimonepause sebelum dan sesudah melakukan senam lansia
3. Menganalisis pengaruh senam lansia untuk mengatasi keluhan pada masa perimenopause.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya atau lainnya sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang sosial maupun ekologi, terutama pada ibu yang akan menghadapi masa perimenopause.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi Peneliti

Dapat mengkaji pengaruh senam lansia untuk mengatasi keluhan pada masa perimenopause.

Bagi Institusi

Dapat menambah referensi untuk penelitian selanjutnya dan bahan pertimbangan dalam melaksanakan penelitian sejenisnya.

Bagi Subjek Penelitian

Memberikan pengetahuan kepada ibu mengenai pengaruh senam lansia untuk mengatasi keluhan pada masa perimenopause dan mengkaji hal-hal yang dapat membantu mengatasi keluhan tersebut baik dari segi sosial maupun ekologi.

1.5 Risiko Penelitian

Penelitian ini tidak merugikan responden karena tidak ada risiko fisik maupun psikis, namun peneliti telah mempertimbangkan akan kemungkinan risiko lain yang dapat terjadi. Oleh karena itu, peneliti memberikan penjelasan dan meminta persetujuan kepada calon responden sebelum dilakukan penelitian. Risiko yang dapat terjadi antara lain :

1. Hilang atau berkurangnya waktu yang dimiliki oleh responden.
2. Terganggunya kegiatan atau rutinitas dari responden.