

HUBUNGAN GEJALA PREMENOPAUSE DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN

Dias Nur Hidayah¹, Trisia Lusiana Amir², Muthiah Munawwarah³, Nuraini Diah Novianti⁴

Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul, Jakarta
Jalan Arjuna Utara No 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

diasnurhidayah2808@gmail.com

Abstract

Objective: To determine the relationship between premenopausal symptoms and physical activity in women aged 40-50 years. **Method:** This type of research is quantitative descriptive with a cross sectional design. The sample consisted of 50 people who regularly exercised once a week at the Jeruk Gymnastics Club, West Jakarta. Premenopausal symptoms were measured using the Menopause Rating Scale (MRS) and physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF). **Results:** Comparison of proportions showed that women who did not have premenopausal symptoms mostly did moderate-high physical activity (84.6%) and few did light physical activity (15.4%). On the other hand, women who had premenopausal symptoms did more light physical activity (86.5%) than moderate-high physical activity (13.5%). Next, testing the hypothesis using Fisher's test obtained a value of $p=0.001$ with $OR=6.26(2.68-14.61)$ which means there is a significant relationship where women who do not have premenopausal symptoms will have moderate-high physical activity 6 times higher than those with premenopausal symptoms. **Conclusion:** There is a significant relationship between premenopausal symptoms and physical activity in women aged 40-50 years.

Keywords: Women Age 40-50 Years, Premenopausal Symptoms, Physical Activity.

Abstrak

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan gejala premenopause dengan aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun. **Metode:** Jenis penelitian berupa deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel terdiri dari 50 orang yang rutin melakukan senam satu kali seminggu di Club Senam Jeruk Jakarta Barat. Gejala premenopause diukur menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS) dan aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) **Hasil:** Perbandingan proporsi menunjukkan perempuan yang tidak memiliki gejala premenopause banyak melakukan aktivitas fisik sedang-tinggi (84,6%) dan sedikit yang melakukan aktivitas fisik ringan (15,4%). Sebaliknya perempuan yang memiliki gejala premenopause lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan (86,5%) dibandingkan aktivitas fisik sedang-tinggi (13,5%). Selanjutnya uji hipotesis menggunakan uji Fisher diperoleh nilai $p=0,001$ dengan $OR=6,26(2,68-14,61)$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan yang mana perempuan yang tidak memiliki gejala premenopause akan memiliki aktivitas fisik sedang-tinggi sebanyak 6 kali lebih tinggi dibandingkan yang memiliki gejala premenopause. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara gejala premenopause dengan aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun.

Kata kunci: Wanita Usia 40-50 Tahun, Gejala Premenopause, Aktivitas Fisik.

Pendahuluan

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%. Premenopause adalah suatu tahapan sebelum terjadinya masa menopause pada perempuan, yang mana menopause merupakan kondisi dimana menstruasi berhenti pada perempuan (Sahir et al., 2021).

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, namun dapat juga terjadi pada perempuan yang berusia diatas 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. 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).

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.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan pendekatan melalui penelitian langsung ke lapangan dengan analisis data dan kesimpulan data. Jenis penelitian yang digunakan jenis penelitian observasional analitik. Dengan desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan studi *cross sectional* yang hanya dilakukan dengan pengamatan sesaat atau dalam satu waktu tertentu.

Untuk mengetahui gejala premenopause pada wanita usia 40-50 tahun dilakukan pengukuran menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS) sedangkan aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF). Kriteria dalam pengambilan sampel terdiri dari kriteria inklusi yaitu Perempuan yang berusia 40-50 tahun, yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi kurang dari satu tahun, bersedia berpartisipasi dalam penelitian, dan perempuan yang datang ke Club Senam Jeruk, Jakarta Barat. Sampel yang tidak memenuhi kriteria penerimaan di atas yaitu perempuan yang sudah menopause, mengalami cacat fisik yang dapat mengganggu aktivitas fisik, dan perempuan yang mengalami gangguan jiwa.

Hasil

Sampel pada penelitian ini terdapat 50 orang yang merupakan ibu-ibu yang terdaftar di Club Senam Jeruk, Jakarta Barat dengan usia 40-50 tahun. Karakteristik sampel yang diperoleh meliputi usia, berat badan, tinggi badan, IMT, dan pekerjaan. Selanjutnya fokus variabel yang diteliti pada penelitian ini gejala premenopause dan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan rata-rata usia sampel berkisar antara $46,08 \pm 3,21$ dengan proporsi sampel berusia 40-43 tahun berjumlah 11 orang (22%), berusia 44-46 tahun yang berjumlah 14 orang (28%), dan usia 47-50 tahun berjumlah 25 orang (50%). Hal ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Table 1
Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
40-43 Tahun	11
44-46 Tahun	14
47-50 Tahun	25

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan rata-rata berat badan sampel berkisar antara $60,84 \pm 11,19$ dengan proporsi sampel berat badan 36-45 Kg berjumlah 8 orang (16%), sampel yang memiliki berat badan 46-55 Kg berjumlah 7 orang (14%), dengan berat badan 56-65

Kg berjumlah 14 orang (28%), lalu sampel dengan berat badan 66-75 Kg yang berjumlah 17 orang (34%), dan sampel yang berjumlah paling sedikit dengan berat badan 76-85 Kg berjumlah 4 orang (8%). Hal ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Table 2
Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan Berat Badan

Berat Badan	Jumlah
36-45 Kg	8
46-55 Kg	7
56-65 Kg	14
66-75 Kg	17
76-85 Kg	4

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan rata-rata tinggi badan sampel berkisar antara $156,82 \pm 6,51$ dengan proporsi sampel yang tinggi badannya 136-145 berjumlah 1 orang (2%), lalu sampel sampel dengan tinggi badan 146-

155 cm berjumlah 21 orang (42%), sampel tinggi badan 156-165 cm yang berjumlah 24 orang (48%), dan yang terakhir dengan sampel tinggi badan 166-175 cm berjumlah 4 orang (8%). Hal ini dapat dilihat pada Tabel 3.

Table 3
Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan Tinggi Badan

Tinggi Badan	Jumlah
136-145 cm	1
146-155 cm	21
156-165 cm	24
166-175 cm	4

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan rata-rata IMT sampel berkisar antara $24,69 \pm 4,36$ dengan proporsi sampel IMT didominasi pada obesitas 1 yang berjumlah 19 orang (38%), sampel dengan

IMT normal berjumlah 13 orang (26%), sampel dengan IMT *underweight*, *overweight*, dan obesitas 2 berjumlah 6 orang (12%). Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.

Table 4
Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Jumlah
Underweight	6
Normal	13
Overweight	6
Obesitas 1	19
Obesitas 2	6

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan rata-rata pekerjaan sampel yaitu ibu rumah tangga dengan 33 orang (66%), pada karyawan 10 orang (20%), sampel

berjumlah 6 orang (12%) bekerja sebagai pedagang dan yang bekerja sebagai instruktur senam berjumlah 1 orang (2%). Hal ini dapat dilihat pada Tabel 5.

Table 5
Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah
Ibu Rumah Tangga	33
Karyawan	10
Pedagang	6
Instruktur senam	1

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian dari 50 responden didapatkan hasil dari nilai pengisian kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS) dan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF), dengan nilai rata-rata pada

Menopause Rating Scale (MRS) $8,64 \pm 7,11$ dan nilai rata-rata pada *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) $902,22 \pm 343,57$. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 6.

Table 6
Hasil Nilai MRS dan IPAQ-SF

	Mean	SD	Median	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Gejala Premenopause	8,64	7,11	5,00	2	31
Aktivitas Fisik	902,22	343,57	980,00	346	1879

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang tidak memiliki gejala premenopause banyak melakukan aktivitas fisik sedang-tinggi (84,6%) dan sedikit yang melakukan aktivitas fisik ringan (15,4%). Sebaliknya perempuan yang memiliki gejala premenopause lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan (86,5%) dibandingkan aktivitas fisik sedang-tinggi (13,5%). Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji Fisher, didapat nilai $p=0,001$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gejala premenopause dengan aktivitas fisik dengan nilai $OR=6,26$ yang artinya perempuan yang tidak memiliki gejala premenopause akan memiliki aktivitas fisik sedang-tinggi sebanyak 6 kali lebih

tinggi dibandingkan yang memiliki gejala premenopause. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7
 Hasil analisis *Fisher's Exact Test* Gejala Premenopause dan Aktivitas Fisik

		Aktivitas fisik (METs)		p	OR (Min-Maks)
		Ringan N (%)	Sedang-Tinggi N (%)		
Gejala premenopause	Tidak Ada	2 (15,4)	11 (84,6)	0,001	6,26 (2,68-14,61)
	Ada	32 (86,5)	5 (13,5)		

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Club Senam Jeruk, Jakarta barat bahwa gejala premenopause berhubungan dengan aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun ditambah dengan karakteristik yang meningkatkan faktor risiko. Diantaranya karakteristik yang dapat mempengaruhi gejala premenopause dengan aktivitas fisik yaitu usia, IMT, dan pekerjaan. Memasuki usia 40-50 tahun perempuan mengalami fase premenopuase.

Premenopause berlangsung selama beberapa tahun hingga menstruasi benar-benar berhenti, pada saat premenopause perempuan akan mengalami beberapa gejala seperti masalah tidur (susah tidur), kelelahan fisik dan mental, dan juga rasa tidak nyaman pada persendian (Proverawati dan sulistyawati, 2010).

Perubahan kualitas hidup yang terjadi pada perempuan disebabkan karena penurunan fungsi tubuh dan kondisi fisik. Kualitas hidup pada perempuan yang memasuki fase premenopouse akan mengalami penurunan, hal ini disebabkan pada saat premenopouse seluruh sistem tubuh akan mengalami perubahan. Fase ini terjadi secara berangsur-angsur yang dimana semakin hari semakin jelas penurunan pada 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).

Salah satu faktor yang dapat 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. Seiring dengan bertambahnya usia perempuan akan mengalami penurunan pada otot dan sendi yang dapat mengganggu aktivitas. Pernyataan di atas didukung oleh penelitian dari (Dewi dan Wuryaningsih, 2019) menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia, maka seseorang akan semakin lambat untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini terjadi karena menurunnya fungsi dan kapasitas organ sehingga mempengaruhi intensitas aktivitas yang dilakukan.

Aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup serta meningkatkan imunitas tubuh pada perempuan. Latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan fungsi dari sistem kardiovaskuler, kebugaran aerobik, struktural dan perubahan fungsional. Selain itu aktivitas fisik juga dapat membantu menstabilkan penyakit pada usia diatas 40 tahun seperti diabetes, hipertensi, osteoporosis dan penyakit arteri koroner. Perempuan akan mengalami gejala premenopause yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Pada aktivitas fisik

yang dilakukan secara teratur bermanfaat bagi kesehatan, dan dapat mengurangi gejala premenopause yang muncul. (Khadilkar, 2019). Pada penelitian ini gejala premenopause diukur menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS) yang dimana dikategorikan menjadi 4 yaitu tidak ada gejala, gejala ringan, gejala sedang dan gejala berat. Namun pada penelitian ini penulis menjadikan 2 kategori yaitu tidak ada gejala dan ada gejala, karena syarat pada uji *fisher* yaitu data yang diklasifikasikan kedalam dua kelompok sehingga terbentuk tabel kontingensi 2 x 2.

Kategori gejala premenopause terbanyak pada penelitian ini adalah tidak ada gejala, hal ini disebabkan karena responden melakukan senam aerobic setiap satu minggu sekali dan rata-rata bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga responden tidak terlalu sering mengangkat beban berat atau berlebihan maka mereka tidak merasakan gejala premenopause. Dengan melakukan senam dan beraktivitas sebagai ibu rumah tangga maka rata-rata aktivitas fisik yang didapatkan pada penelitian ini adalah aktivitas fisik sedang. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa seseorang yang tidak ada gejala premenopause maka aktivitas fisiknya sedang-tinggi dan sebaliknya jika seseorang yang memiliki gejala premenopause maka lebih banyak memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Pada hasil penelitian ini diharapkan semua perempuan yang akan memasuki masa menopause menerapkan pola hidup yang sehat, melakukan aktivitas fisik sedang-tinggi serta olah raga yang rutin. Dengan melakukan aktivitas yang sedang-tinggi di umur 40-50 tahun diharapkan tidak menimbulkan gejala premenopause. Serta diimbangi dengan makan-makanan yang bergizi seperti makanan yang rendah lemak serta kacang-kacangan yang mengandung isoflavone yang dapat meningkatkan aktivitas

ekstrogen sehingga gejala premenopause dapat berkurang. Dengan diimbangi olahraga yang rutin dapat menurunkan gejala premenopause dan dapat meningkatkan harapan hidup serta memperbaiki kesehatan secara menyeluruh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gejala premenopause dengan aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun. Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian “Hubungan Gejala Premenopause Dengan Aktivitas Fisik Pada Wanita Usia 40-50 Tahun” disarankan beberapa hasil yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan di masa yang akan datang sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, peneliti selanjutnya diharapkan untuk merencanakan tempat yang lebih nyaman seperti tersedianya meja dan bangku agar dapat melakukan penelitian secara optimal.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dalam jangka panjang supaya didapatkan efek jangka panjang dan maksimal, serta dengan menambah jumlah sampel.
3. Memberitahu kepada responden agar menjawab kuesioner sesuai dengan apa yang dirasakan.
4. Pentingnya melakukan penyuluhan tentang gejala premenopause agar perempuan dapat mengetahui bagaimana cara untuk mengurangi gejala premenopause.

Daftar Pustaka

- Armini, N. K. A., Ni'mah, L., & Silviani, B.S. (2019). Complaints in menopausal women and Its correlation with lifestyle and Stress. *Jurnal Ners*, 13(2), 184–189. <https://doi.org/10.20473/jn.v13i2.775>

- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas fisik masyarakat urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1790>
- Galas, M., Dabrowska, J., Ptazkowski, K. and, & Plinta, R. (2019). *High Physical Activity Level May Reduce Menopausal Symptoms*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/medicina55080466>
- Khadilkar, S. S. (2019). Musculoskeletal Disorders and Menopause. *Journal of Obstetrics and Gynecology of India*, 69(2), 99–103. <https://doi.org/10.1007/s13224-019-01213-7>
- Marettih, A. K. E. (2020). Kualitas hidup perempuan manopause. *Marwah*, 19(Jurnal perempuan, agama, dan jender). <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/marwah/article/viewFile/506/486>
- Nguyen, T. T. P., Phan, H. T., Vu, T. M. T., Tran, P. Q., Do, H. T., Vu, L. G., Doan, L. P., Do, H. P., Latkin, C. A., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2022). Physical activity and social support are associated with quality of life in middle-aged women. *PLoS ONE*, 17(5 May), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268135>
- Proverawati, A., & sulistyawati, E. (2010). *Menopause dan sindrome premenopause* (W. Kristiyanasari (ed.)). Nuha Medika.
- Sahir, I., Andryani, Z. Y., & Firdayanti. (2021). Manajemen asuhan kebidanan pada Ny “S” dengan perimenopause di Puskesmas Bangkala Kec. Bangkala Kabupaten Jeneponto Tanggal 08 S/D 29 Desember 2020. *Jurnal Midwifery*, 3(2), 76–87. <https://doi.org/10.24252/jmw.v3i2.24343>
- Yazia, V. Hamdayani, D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 53–68.