

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Setiap manusia baik laki-laki maupun wanita dalam kehidupannya mengalami pertumbuhan dan perubahan baik secara fisik, psikis maupun sosial kemasyarakatan. Perubahan tersebut dimulai ketika manusia dilahirkan sampai memasuki usia tua. Setelah lahir, kehidupan wanita dapat dibagi dalam beberapa masa, yakni masa bayi, masa kanak-kanak, masa pubertas, masa reproduksi, masa klimakterium dan masa senium (Sastrawinata, 2005). Setiap masa dalam kehidupan mempunyai kekhususan yang memerlukan pemahaman dan perawatan terhadap keadaan tubuhnya sehingga dapat melewati masa tersebut.

Dalam memasuki masa tua seorang wanita memasuki masa klimakterium, yaitu merupakan periode peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua (senium) yang terjadi akibat menurunnya fungsi generatif ataupun endokrinologik dari ovarium (Baziad, 2003). Masa klimakterium dibagi dalam beberapa fase, yaitu premenopause, perimenopause, menopause, dan pasca menopause (Baziad, 2003).

Masa menopause sering dianggap sebagai momok dalam kehidupan seorang wanita karena pada masa ini kapasitas reproduksi seorang wanita telah berhenti. Sebelum masa menopause (premenopause) sering muncul masalah psikologi yang sangat khas (Indarti, 2004). Pada masa ini perubahan hormon kewanitaan ikut mengganggu kondisi psikis seorang wanita (Indarti, 2004). Hal

itu terjadi sebagian disebabkan oleh berhentinya fungsi ovarium dan sebagian lagi disebabkan oleh proses penuaan. Banyak wanita yang mengalami gejala-gejala akibat perubahan tersebut dan biasanya menghilang perlahan dan tidak menyebabkan kematian (Indarti, 2004). Namun tak jarang menimbulkan rasa tidak nyaman dan terkadang perlahan menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari.

Dalam Al Quran surat Fatir ayat 11, yang artinya: *“Dan Allah menciptakan kamu dari tanah, kemudian dari air mani, kemudian Dia menjadikan kamu berpasangan (laki-laki dan perempuan). Dan tidak ada seorang perempuan mengandung dan tidak (pula) melahirkan, melainkan dengan pengetahuan-Nya. Dan tidak dipanjangkan umur dari orang yang berumur panjang dan tidak (pula) dikurangi dari umurnya, melainkan (telah ditetapkan) didalam Kitab (lauh Mhfuz). Sesungguhnya yang demikian itu mudah bagi Allah”*. Dalam ayat ini dijelaskan bahwa umur manusia telah ditetapkan oleh Allah SWT, dan tidak ada yang dapat merubahnya selain Allah SWT.

Dalam menghadapi masa menopause para wanita dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin sehingga tidak mengalami keluhan-keluhan yang seharusnya tidak perlu terjadi. Kesiapan yang dapat dilakukan, yaitu mengkonsumsi makanan bergizi, menghindarkan stress, menghentikan rokok dan minum-minuman beralkohol, olahraga secara teratur dan berkonsultasi dengan dokter (Kasdu, 2004). Sedangkan masa senium adalah masa sesudah pasca menopause, ketika telah tercapai keseimbangan baru dalam kehidupan wanita, sehingga tidak ada lagi gangguan vegetatif maupun psikis (Baziad, 2003).

itu terjadi sebagian disebabkan oleh berkurangnya fungsi ovarium dan sebagian lagi disebabkan oleh proses penebaran. Banyak wanita yang mengalami gejala-gejala akibat perubahan tersebut dan biasanya mengalami perubahan dan tidak menyebabkan kematian (Indarti, 2004). Namun tak jarang menimbulkan rasa tidak nyaman dan terkadang perubahan menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari.

Dalam Al Quran surat Fati surat II, yang artinya: "Dan Allah menciptakan kamu dari tanah, kemudian dari air mani, kemudian Dia menjadikan kamu berpasangan (laki-laki dan perempuan). Dan tidak ada seorang perempuan yang mengandung dan tidak (pula) melahirkan, melainkan dengan pengetahuan-Nya. Dan tidak dipungutkan umur dari orang yang belum panjang dan tidak (pula) dikurangi dari umurnya, melainkan (telah ditetapkan) didalam Kitab (yaitu Alkitab). Semuanya yang demikian itu mudah bagi Allah". Dalam ayat ini dijelaskan bahwa umur manusia telah ditetapkan oleh Allah SWT, dan tidak ada yang dapat merubahnya selain Allah SWT.

Dalam menghadapi masa menopause para wanita dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin sehingga tidak mengalami keluhan-keluhan yang seharusnya tidak perlu terjadi. Kesiapan yang dapat dilakukan, yaitu mengkonsumsi makanan bergizi, menghindari stress, menghentikan rokok dan minum-minuman beralkohol, olahraga secara teratur dan berkonsultasi dengan dokter (Kasdu, 2004). Sedangkan masa senium adalah masa sesudah masa menopause, ketika telah tercapai keseimbangan baru dalam kehidupan wanita, sehingga tidak ada lagi gangguan vegetatif maupun psikis (Baxiad, 2003).

Berdasarkan Sensus Penduduk jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2005 mencapai 218,8 juta jiwa dengan 108,4 juta orang wanita dan jumlah wanita yang berusia diatas 50 tahun mencapai 16,5 juta orang. Keberhasilan pembangunan termasuk pembangunan kesehatan telah meningkatkan status kesehatan dan gizi masyarakat antara lain meningkatnya umur harapan hidup (UHH) di Indonesia dari tahun ke tahun. Disamping itu terjadi pula pergeseran umur menopause dari 46 tahun pada tahun 1980 menjadi 49 tahun pada tahun 2000 (Depkes RI, 2005).

Usia seorang wanita yang akan mengalami menopause sangat bervariasi. Hal ini sangat bergantung pada berbagai faktor yang mempengaruhi diantaranya, usia haid pertama kali (*menarche*), faktor psikis, jumlah anak, usia melahirkan, pemakaian kontrasepsi, merokok dan sosial ekonomi (Kasdu, 2004).

Menurut penelitian yang dilakukan pada wanita kulit hitam di Amerika menunjukkan bahwa wanita dengan menopause dini dapat meningkatkan resiko terkena osteoporosis dan berpengaruh pada meningkatnya resiko kematian (Palmer, *et al.*,2003). Selain itu dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa obesitas pada wanita mengurangi kejadian menopause dini. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bromberger, *et al.* (1997) diketahui bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi onset menopause yaitu, faktor demografi, stress, keadaan reproduksi dan pola hidup.

Saat ini pola hidup masyarakat sangat meningkat, hal ini terlihat dari meningkatnya angka harapan hidup (Depkes RI, 2005). Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup adalah dengan memelihara pola hidup seseorang.

աշխատանքային կարգի միջոցով զբաղվող մեծահասակների և երիտասարդների աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում

և այլ հարցերում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում

Այսպիսով, աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում

և այլ հարցերում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում

Այսպիսով, աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում

Այսպիսով, աշխատանքի մեծահասակների հարցում աշխատանքի մեծահասակների հարցում

Olahraga merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga pola hidup sehat. Saat ini salah satu olahraga yang digemari oleh para wanita adalah senam aerobik.

Berhubungan dengan latar belakang inilah penulis ingin meneliti tentang pengaruh antara wanita yang rutin melakukan senam aerobik dengan yang tidak melakukan terhadap onset menopause.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis mengajukan rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah pengaruh senam aerobik terhadap onset menopause?

C. KEASLIAN PENELITIAN

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan untuk mengetahui mengenai menopause yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ayatollahi, *et al.* (2000) dengan judul “Sociodemographic factors and age at natural menopause in Shiraz, Islamic Republic of Iran” didapatkan hasil bahwa factor sosiodemografi dan pola hidup secara signifikan berhubungan dengan onset menopause yang lebih awal .
2. Penelitian yang dilakukan oleh Palmer, *et al.* (2002) dengan judul “Onset of Natural Menopause in African American Women” didapatkan hasil bahwa onset menopause yang lebih awal berhubungan dengan merokok, indeks masa tubuh dan pemakaian

3. Penelitian yang dilakukan oleh Bromberger, et al. (1997) dengan judul “Prospective study of the determinants of age at menopause” didapatkan hasil bahwa faktor demografi, stress, keadaan reproduksi dan pola hidup mempengaruhi onset menopause.

Perbedaan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dengan peneliti terletak pada variabel penelitian yang digunakan yaitu senam aerobik. Pada penelitian lain mereka menjabarkan mengenai berbagai faktor yang mempengaruhi onset menopause namun, pada penelitian ini peneliti memilih senam aerobik sebagai variabelnya. Perbedaan penelitian juga terdapat dalam pemilihan subyek. Subyek yang diteliti yaitu wanita postmenopause yang berusia lebih dari 45 tahun yang rutin melakukan senam aerobik dan yang tidak melakukan senam aerobik

D. TUJUAN PENELITIAN

1. **Tujuan umum** : mengetahui pengaruh senam aerobik pada wanita yang rutin melakukan senam aerobik dengan yang tidak melakukan terhadap onset menopause.

2. **Tujuan khusus** :

- a) memperoleh data onset menopause pada wanita yang rutin melakukan senam aerobik dengan yang tidak melakukan.
- b) mengetahui pengaruh aerobik terhadap onset menopause.

E. MANFAAT PENELITIAN

1. **Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan khasanah ilmu

tentang masalah kesehatan wanita khususnya masa menopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang menopause dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi onset menopause.

b. Bagi Wanita

Menambah wawasan mengenai menopause dan mengetahui pengaruh olahraga terhadap onset menopause.

c. Bagi Profesi

Memberikan masukan mengenai menopause, khususnya pengaruh olahraga terhadap onset menopause dan sebagai sumber pustaka untuk