

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu tahap kehidupan yang pasti dialami seorang wanita adalah datangnya menopause, menopause adalah keadaan biologis yang wajar ditandai dengan berhentinya haid (Kartono, 1992)

Menurut penelitian Pratiwi (2010) menopause adalah berbagai keluhan yang mungkin terjadi di masa menopause disebabkan oleh kekurangan hormon estrogen, dan hormon progesteron, yang di produksi oleh ovarium, serta peningkatan LH (*luteinizing hormone*) dan FSH (*follicle-stimulating hormone*) yang di produksi oleh kelenjar hipofisis anterior.

Penurunan hormone estrogen mempengaruhi system jantung dan pembuluh darah (Edwin, 2006), dan fungsi sistem imunitas (kekebalan tubuh) juga mengalami penurunan (Fajar al fajri, 2005). Penurunan sistem jantung dan pembuluh darah ditunjukkan dengan peningkatan denyut nadi istirahat dan tekanan darah, serta frekuensi nafas yang dapat menurunkan kebugaran tubuh wanita menopause disertai timbulnya gejala – gejala menopause.

Menurut penelitian Hudiyawati (2008) wanita masa menopause akan mengalami perubahan pada fisik dan kejiwaan. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis.

Perubahan kondisi fisik dan psikis yang terjadi pada saat menopause sebagian besar merupakan perubahan kearah penurunan kualitas atau kemunduran

yang memburuk. Salah satu cara untuk menghambat atau menghindari proses buruk tersebut adalah melalui upaya pemeliharaan dan penjagaan kesehatan. Termasuk didalamnya aktivitas olahraga yang teratur dan dengan dosis yang benar.

Jenis olahraga yang biasa dilakukan pada saat menopause bagi wanita di atas usia 40 – 50 tahun dianjurkan untuk melakukan senam aerobik dan senam osteoporosis (Lestari,2005).

Jenis olahraga disini adalah olahraga kesehatan, bertujuan untuk kesehatan. Kesehatan yang sempurna adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, namun juga memiliki tingkat kebugaran yang optimal, seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari – hari tanpa kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat kegawat daruratan (Sudarsono, 2008).

Aktivitas olahraga berkaitan erat dengan kondisi seseorang saat dalam usia menopause. Kondisi yang dimaksud adalah rentannya terkena gangguan yang diakibatkan oleh karena menurunnya pembentukan hormone – hormone kewanitaan seperti osteoporosis, keluhan organ reproduksi, kenaikan berat badan, hipertensi, masalah psikologis dan keputihan (Indarti, 2005:28 – 34).

Dengan olahraga semua enzim dan hormone akan aktif secara teratur, bila hormone dan enzim aktif maka aktivitas dalam tubuh akan menjadi tidak terganggu Kumalaningsih (2008:13)

Aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena mendorong jantung bekerja optimal (Ira,2006). Olahraga juga dapat

menghilangkan keluhan klimakterik yang sering kali terjadi dimasa menopause (Kasdus,2002).

Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengevaluasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut jantung waktu istirahat harus menurun (Powell, 2000)..

Sekitar 70% wanita pra dan pasca menopause mengalami keluhan vasomotorik, depresif, serta keluhan psikis (Ira, 2006). Sindrom menopause ini dialami oleh banyak perempuan hampir diseluruh dunia, sekitar 70 - 80% perempuan di Eropa, 60% di Amerika Serikat, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang dan Indonesia (Samino, 2005).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Desa Karangkedawung , RT/RW III/II. Kabupaten Banyumas pada tanggal 25 April 2011, dengan jumlah total penduduk wanita 81 jiwa, dimana jumlah wanita yang sudah memasuki masa klimakterik kurang lebih 36 orang, 30 orang mengalami gejala-gejala menopause dan mengeluh sangat terganggu dalam melakukan aktivitas mereka sehari-hari.

Akibat jangka panjang, terjadi perubahan gangguan tulang atau Osteoporosis dan gangguan kadar lemak, dapat berlanjut kegangguan fungsi jantung dan pembuluh darah (Yavis, 2004).

Tidak ada data pasti yang menyebutkan bahwa wanita menopause teratur melakukan olahraga, padahal dengan terjaganya keteraturan aktivitas olahraga dapat menjaga kesehatan mereka,tidak terkecuali ketika usianya semakin bertambah Giriwijoyo dan Komariah (2008:16)

Oleh karenanya, seiring dengan kemajuan ilmu dan teknologi dibidang keperawatan dan kedokteran yang semakin pesat, dimana kebutuhan akan terpenuhinya tuntutan fisik, kebutuhan untuk mengenali diri melalui anatomi, fisiologi, biomekanika, nutrisi, latihan, dan sebagainya yang secara umum bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup, maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian tentang “pengaruh latihan senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran pada wanita menopause”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui ”Apakah ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran pada wanita menopause ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mempelajari pengaruh latihan senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran pada wanita menopause.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengaruh latihan senam aerobik terhadap denyut nadi Istirahat sebelum dan sesudah latihan pada wanita menopause.
- b. Mengidentifikasi pengaruh latihan senam aerobik terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah latihan pada wanita menopause.

- c. Mengidentifikasi pengaruh latihan senam aerobik terhadap frekuensi nafas sebelum dan sesudah latihan pada wanita menopause.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang riset keperawatan dan pengembangan wawasan tentang dilakukannya latihan senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran pada wanita menopause.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi bagi mahasiswa serta Menambah khasanah ilmu keperawatan khususnya Keperawatan Maternitas. Serta sebagai pembendaharaan kepustakaan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

3. Bagi Penderita

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memilih pengobatan alternatif dalam meningkatkan kebugaran pada wanita menopause yaitu dengan cara olah raga senam aerobik.

4. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian di desa karangkedawung, kabupaten Banyumas. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan salah satu alternatif untuk mengetahui tingkat kebugaran pada wanita menopause.

E. Penelitian terkait

NO	PENGARANG	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
1	Arsyta Mega Ramdhanni (2008)	Hubungan stress pasca menopause dengan Perubahan perilaku sosial di masyarakat pada ibu-ibu di desa tanjung kecamatan nguter kabupaten sukoharjo	Penelitian kuantitatif dengan metode korelasional, bersifat Deskriptif, dengan pendekatan cross sectional. Subyek penelitian dipilih secara multistage random sampling dengan jumlah sampel 58 responden. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner tertutup (closed question). Data yang terkumpul dianalisis dengan	(1) Stress pasca menopause dalam Kategori stress ringan yaitu sebesar (82,8%), perubahan perilaku sosial dalam kategori perilaku sosial baik (sosialisasi tinggi) sebesar (89,7%). (2) Ada hubungan antara stress pasca menopause dengan perubahan perilaku Sosial di masyarakat pada ibu-ibu di Desa Tanjung Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo. Hasil uji korelasi Kendall's Tau sebesar (-0,320) dengan signifikansi $p < (0,014 < 0,05)$ terbukti signifikan pada taraf signifikansi 5%,t terletak antara 0,40-0,69 maka dapat dikatakan bahwa dengan	Penelitian kualitatif dengan metode korelasional bersifat deskriptif	

NO	PENGARANG	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
			uji korelasi Kendall's Tau	korelasi sedang. Arah hubungan negatif. Semakin tinggi nilai stress pasca menopause, maka semakin rendah nilai perubahan perilaku sosial yang berarti semakin berat stress pasca menopause, maka semakin buruk perubahan perilaku sosialnya, atau sebaliknya		
2.	Dian Hudiawati (2008)	Persepsi Wanita Usia Dewasa Madya (40-49 tahun) Tentang Persiapan Menghadapi Masa Menopause di Kelurahan Sumurboto	Penelitian ini menggunakan * desain kualitatif melalui pendekatan fenomenologis karena ingin mendapatkan data dengan cara memahami	Hasil penelitian diketahui informan memahami * definisi menopause yaitu tidak menstruasi lagi, peristiwa yang sudah diatur untuk wanita. Biasanya terjadi karena faktor usia lebih dari 45 tahun, juga produksi sel telur berhenti. Tanda dan gejalanya berupa perubahan fisik dan	Penelitian desain Kualitatif	

NO	PENGARANG	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
		Kecamatan Banyumanik Kota Semarang – Jawa Tengah	pengalaman hidup manusia sebagai individu yang mengalami keadaan sebenarnya, dilakukan terhadap 3 informan dengan <i>indepth interview</i> dalam pengumpulan data.	psikologis. Masalah akibat perubahan itu yaitu aktivitas terbatas dan merasa tidak nyaman. Perasaan informan saat memasuki menopause yaitu merasa santai dan dapat lebih banyak beribadah. Alasan tidak melakukan persiapan yaitu informan tidak mempunyai dana dan waktu, informan menganggap bahwa persiapan hanya dari segi nutrisi serta menurut ajaran agamanya, menopause tidak perlu dikhawatirkan		

NO	PENGARANG	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
3.	Ivan Rivan Firdaus (2010)	Dampak olahraga terhadap kondisi kesehatan wanita usia menopause	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional.	Hasil dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara alasan olah raga dengan kondisi kesehatan wanita usia menopause dengan Kontribusi sebesar 13%.	Menggunakan pendekatan Korelasional	Sample 30 orang
4.	Nita Pratiwi (2010)	Hubungan <i>high density lipoprotein</i> dengan penurunan fungsi kognitif pada wanita <i>post menopause</i>	Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional * analitik dengan desain Cross sectional study, yaitu variabel bebas dan terikat diukur secara bersamaan. Subyek penelitian	Hasil dalam penelitian ini adalah wanita post menopause yang jumlahnya 54 orang dan memenuhi kriteria * eksklusi (penerimaan) dan kriteria eksklusi (penolakan) yang diterapkan oleh peneliti. Kesimpulan hasil pengumpulan data penelitian terdapat penurunan fungsi kognitif pada wanita yang memiliki HDL rendah. Dibuktikan secara statistik	jenis penelitian observasional analitik dengan desain Cross sectional study	

NO	PENGARANG	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
			<p>adalah wanita yang telah mengalami post menopause di posyandu Abadi lansia Gonilan-Kartasura sebanyak 63 orang, dengan teknik Pengambilan sampel secara simple random sampling. Setelah dianalisis menggunakan Chi-Square Test memperlihatkan hasil</p>	<p>hubungan high density lipoprotein terhadap penurunan fungsi kognitif pada wanita pos menopause menggunakan uji chi-square I value = $0,000 < 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima</p>		