

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA WANITA MENOPAUSE**



NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan Pendidikan
Jurusan Kebidanan Diploma IV-Bidan
Politeknik Kesehatan Kendari

OLEH :

SITTI FAUZIAH MAYANDARI
NIM.P00312016045

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES KENDARI
JURUSAN KEBIDANAN
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN**NASKAH PUBLIKASI****HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
WANITA MENOPAUSE**

Diajukan Oleh :

SITTI FAUZIAH MAAYANDARI
P00312016045

Telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian Skripsi dihadapan Tim
Penguji Politeknik Kementerian Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan
Prodi D-IV Kebidana.

Kendari, Juni 2020

Pembimbing I

**Melania Asi, S.Si.T.M.Kes**
NIP. 197205311992022001

Pembimbing II

**Heyrani, S.Si. T. M.Kes**
NIP. 198004142005012003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari

**Sultina Sarita, SKM, M.Kes**
NIP. 196806021992032003

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
WANITA MENOPAUSE

Disusun dan Diajukan Oleh:

SITTI FAUZIAH MAYANDARI

P00312016045

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh atasan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan Program Studi D-IV Kebidanan yang dilaksanakan tanggal Juni 2020.

Tim Penguji

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1. Arsulfa, S.Si.T. M. Keb | (..... <i>Arsulfa</i>) |
| 2. Nasrahwati, S.Si.T, MPH | (..... <i>Nasrahwati</i>) |
| 3. Fitriyanti, SST, M.Keb | (..... <i>Fitriyanti</i>) |
| 4. Melania Asi, S.Si.T.M.Kes | (..... <i>Melania Asi</i>) |
| 5. Heyrani, S.Si.T.M. Kes | (..... <i>Heyrani</i>) |

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari



Sultina Sarita, SKM, M.Kes

NIP. 196806021992032003

ABSTRAK**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP IBU
MENOPAUSE**

Sitti Fauziah Mayandari¹, Melania As², Heyran²

Latar Belakang : Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya.. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup wanita menopause. **Design** penelitian yang masuk dalam literatur rewiuw ini menggunakan desain cross sectional. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup wanita menopause. **Kesimpulan** Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan variabel yang terbukti berhubungan kualita hidup wanita menopause.

Kata Kunci : aktivitas fisik, kualitas hidup, wanita menopause

-
1. Mahasiswa jurusan kebidanan poltekkes kemenkes kendari
 2. Dosen jurusan kebidanan poltekkes kemenkes kendari

ABSTRACT**THE RELATION OF PHYSICAL ACTIVITY WITH THE QUALITY OF LIFE IN MENOPAUSAL WOMAN*****Sitti Fauziah Mayandari¹, Melania As², Heyrani²***

Background : Several studies have shown that 75% of women who experience menopause perceive menopause as a problem or disorder, while 25% do not mind it. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and quality of life of menopausal women. The research design included in this review literature used a cross sectional design. The results showed that there was a relationship between physical activity and quality of life for menopausal women. Conclusion It can be concluded that physical activity is a variable that is proven to be related to the quality of life of menopausal women.

Keywords: physical activity, quality of life, menopausal women

1. Students majoring in midwifery, Health Polytechnic of the Ministry of Health Kendari
2. Lecturer in the Department of Health Poltekkes Kemenkes Kendari

LATAR BELAKANG

Menopause merupakan proses alami yang dialami setiap wanita. Namun bagi sebagian wanita, masa menopause merupakan saat yang paling menegangkan dalam hidup. Ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki fase ini. Kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan bagi wanita (Larasati, 2012). Kadangkala diantara kaum wanita yang memasuki masa menopause ada yang mengalami goncangan. Tidak puas dengan keadaan, kurang bergairah, dilanda rasa kesepian, takut ditinggal suami, khawatir bahwa rumah tangga akan terancam, atau bahkan segera akan menjadi seorang janda (Larasati, 2012).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak memperlmasalahkannya. Menopause adalah suatu masa yang membuat wanita mengalami gangguan-gangguan fisik maupun psikis seperti depresi atau sebagainya (Putri, Wati & Ariyanto, 2014). Sebagian wanita menopause mengalami gejala-gejala menopause yang cukup parah sehingga dapat mempengaruhi aktivitas mereka sehari-hari yang pada akhirnya dapat

menurunkan kualitas hidup mereka. Sayangnya, sebagian besar wanita menopause tidak menyadari akan perubahan-perubahan yang mereka alami ketika memasuki masa menopause (Putri, Wati & Ariyanto, 2014).

Aktivitas fisik (olahraga) pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka. Hal ini pernah dilakukan penelitian oleh Putri, Wati dan Ariyanto (2014) dengan judul Kualitas Hidup Wanita Menopause dengan metode penelitian kuantitatif. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode kualitatif untuk dapat mendeskripsikan kualitas hidup pada masing-masing wanita menopause.

Aktivitas fisik (olahraga) pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka. Hasil sebelumnya mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas fisik pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup. Terjadi peningkatan kualitas hidup pada kelompok wanita yang menjalani program olahraga sedangkan wanita pada kelompok kontrol (tidak menjalani program olahraga) memiliki kualitas hidup yang lebih buruk.

Semakin banyaknya jumlah wanita yang memasuki masa menopause maka kesehatan mereka harus mendapat perhatian. Upaya luhur penanganan menopause adalah untuk meningkatkan kualitas kehidupan. Wanita yang mengalami

menopause merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan dimanifestasikan diri dalam simtom-simtom psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung dan mudah jadi marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah. Perubahan lain sering pula terjadi yang disebabkan gangguan metabolisme tubuh. Ditandai dengan peningkatan kolesterol, kekurangan kalsium tubuh, dan gangguan metabolisme karbohidrat.

World Health Organization (WHO) menyampaikan pada 2030 wanita menopause diperkirakan meningkat 3% per tahun dan mencapai 1,2 milyar wanita >50 tahun. Angka harapan hidup lansia wanita di Indonesia lebih besar daripada pria. Oleh karena itu, kesehatan lansia wanita harus diperhatikan karena akan menentukan angka harapan hidup.

Menurut Proverawati dalam Apriyanti (2012), sindrom pre menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang dan Indonesia. Berdasarkan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2013 menunjukkan bahwa proporsi wanita 30-49 tahun di Indonesia yang mengalami menopause meningkat.

Berdasarkan data statistik dari Departemen Kesehatan (2009) penduduk Indonesia telah berjumlah 201,4 juta dan 100,9 juta diantaranya adalah wanita, termasuk 14,3 juta orang wanita berusia 50 tahun ke atas. Pada tahun 2000 jumlah penduduk wanita berusia 50 tahun keatas telah mencapai 15,5 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah perempuan hidup dalam usia menopause tersebut terus bertambah jumlahnya menjadi 30,3 juta tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan. Wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2005, kemudian naik lagi sebesar 14% pada tahun 2015. Di Indonesia data Badan Pusat Statistik menunjukkan 15,2% juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita Indonesia (Rasyid et al., 2014)

jumlah wanita Indonesia yang mengalami menopause atau disebut sebagai masa klimakterium mencapai 2,9% dari keseluruhan jumlah wanita Indonesia. Pada provinsi Sulawesi Tenggara di temukan jumlah wanita yang berusia menjelang menopause sebanyak 3,2% (Risksedes, 2013)

Badan pusat statistika pada tahun 2018, jumlah wanita di Sulawesi Tenggara mencapai 183.502 jiwa

dengan usia rata-rata diatas 45 tahun. (BPS, 2018).

METODE

Strategi Pencarian Literature

Framework atau rancangan dalam penelitian adalah menggunakan PICO, yang terdiri dari : P (ibu menopause), I (Menopase), C (ibu menopause yang kurang melakukan aktivitas fisik), O (kualitas hidupnya menurun).

Penelusuran dilakukan menggunakan *data based google (keyword)* tiap variabel yang sudah dipilih yaitu "Aktivitas fisik", "Kualitas hidup", "ibu menopause".

Kriteria Inklusi

Pencarian literature dalam skripsi ini berdasarkan kriteria inklusi sebagai berikut :

- Artikel Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup wanita menopause
- Jurnal diambil dari tahun 2018-2020
- Jurnal menggunakan metode cross sectional

Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Setelah dilakukan penelusuran dengan menggunakan database google scholar, didapatkan jumlah artikel sebagai berikut :

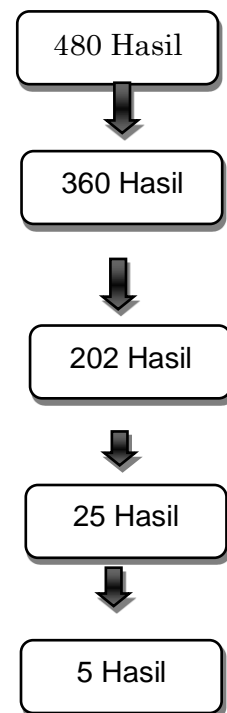
Dilakukan pencarian menggunakan kata kunci sesuai MESH (*Medical Subject Heading*)

Dispesifikan dalam 5 tahun terakhir (2015-2020)

Dispesifikan dalam 3 tahun terakhir (2018-2020)

Hasil dengan kriteria Inklusi

Hasil artikel literature untuk dianalisis



Gambar 3. Artikel Berdasarkan Kriteria Inklusi dan Ekslusi

HASIL

Berdasarkan buku panduan penulis literature review Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari ditentukan minimal 5 jurnal yang akan dianalisis, masing-masing jurnal memiliki metode penelitian yang sama bentuk cross sectional study. Begitu pula tempat penelitian yang dilakukan berbeda. Untuk jurnal pertama dilakukan penelitian di Desa Tilingsing Kecamatan Cawas kabupaten klaten, jurnal kedua di lakukan di Puskesmas Sumbersari, jurnal ketiga di laksanakan di Klinik

Bank Tabungan Pensiunan Nasional Kota Makassar, jurnal keempat dilakukan penelitian di Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, jurnal kelima dilakukan penelitian di Firlandia.

Jurnal pertama oleh Yulia Handayani (2014). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Keluhan Klimakterium Pada Wanita Usia 45-65 Tahun, penelitian ini termasuk penelitian Deskriptif korelasi dengan populasi dalam penelitian ini menggunakan snow balling. Hasil penelitian, berdasarkan uji korelatif pearson disimpulkan mempunyai nilai koefisien korelasi $-0,67$ (nilai $p=0,810$) Angka tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel mempunyai korelasi yang sangat lemah karena di bawah $0,5$. Tanda negatif (-) menunjukkan hubungan yang berlawanan dengan kata lain peningkatan aktivitas fisik tidak diikuti dengan tingkat keluhan klimakterium. Koefisien determinasi (r^2) yaitu $0,004$. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap tingkat keluhan klimakterium sebesar $0,4\%$ dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Jurnal kedua oleh Dessy Irwina Putri, dkk (2014). Kualitas Hidup Wanita Menopause (*Quality Of Life Among Menopausal Woman*), jenis penelitian yaitu observasional analitik dengan desain penelitian yaitu study cross sectional dengan populasinya yaitu 128 wanita

menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 56 orang responden ($43,8\%$) berusia 55-59 tahun. Sebanyak 75 orang responden ($58,6\%$) hanya menempuh pendidikan pada jenjang dasar. Lebih dari separuh responden ($56,2\%$) tersebut tidak bekerja dan sebesar $51,2\%$ responden mengaku memiliki pendapatan. Sebagian besar responden ($64,8\%$) menyatakan masih terikat pernikahan. Sebesar $40,6\%$ responden mengaku tidak pernah melakukan olahraga rutin. Mayoritas responden ($71,1\%$) memiliki penyakit kronis.

Jurnal ketiga oleh Nilam Norma (2017), faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause di klinik bank tabungan pensiunan Nasional Kota Makassar, jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan cross sectional study, dengan populasinya adalah wanita menopause yang berusia antara 50-65 tahun sebanyak 148 responden. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dengan aktivitas fisik sedang 123 responden ($83,1\%$). Aktivitas seksual responden yang paling dominan yaitu aktivitas seksual sedang 84 responden ($56,7\%$). Sebagian besar responden tidak mendapatkan dukungan suami sebanyak 140 responden ($94,6\%$). Hasil uji chi square Aktivitas seksual diperoleh nilai $p=0,004$ ($p\leq 0,01$) berarti H_0 diterima. Hal ini berarti aktivitas seksual memiliki hubungan

yang signifikan dengan kualitas hidup wanita menopause.

Jurnal keempat oleh Heini sipayung, dkk (2017). Gambaran aktivitas fisik pada wanita pasca menopause di panti social tresna werdha khusnul khotimah pecan baru, metode penelitian yang di gunakan yaitu studi deskriptif dengan pendekatan cross sectional, sampel diambil dengan teknik total sampling yang memperoleh responden sebanyak 27 orang berusia 50-90 tahun yang telah mengalami menopause. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar wanita pasca menopause memiliki ketergantungan ringan (51,85%) dan aktivitas fisik sedang (66,66%).

Jurnal kelima oleh Janna M Moilanen (2012). *Physical activity and change in quality of life during menopause -an 8-year follow-up study*. Metode penelitian yang digunakan yaitu Cross sectional, dengan populasinya adalah wanita yang telah menopause berjumlah 1165 orang. Hasil penelitian yaitu wanita peri dan pascamenopause meningkatkan aktivitas fisik mereka (28% dan 27%) selama masa periode tindak lanjut 8 tahun sedikit lebih sering daripada wanita premenopause (18%) ($p = 0,070$). Status menopause tida berkolerasi signifikan dengan perubahan kualitas hidup. Kualitas hidup wanita yang paling berpendidikan tinggi cenderung meningkat dari pada di antara yang

kurang berpendidikan ($eb = 1,28$ 95% CI 1,08-1,51 $P = 0,002$).

PEMBAHASAN

Kondisi menopause pada wanita berdampak pada kualitas hidup. Faktor-faktor seperti usia, tingkat pendidikan, pekerjaan signifikan mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Pada wanita yang bekerja cenderung kualitas hidupnya lebih baik dibanding dengan wanita yang tidak bekerja.⁴ Penelitian yang serupa menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara status pekerjaan dengan kualitas hidup.⁵ Hasil penelitian Fallahzadeh terdapat hubungan signifikan antara jumlah anak dengan kualitas hidup pada wanita menopause.

Menopause merupakan salah satu fase dari kehidupan normal seorang wanita. Pada masa menopause kapasitas reproduksi wanita berhenti. Ovarium tidak lagi berfungsi, sejumlah perubahan fisiologik terjadi yang disebabkan juga oleh prosese penuaan. Dikatakan seorang wanita mengalami menopause jika wanita tidak lagi menstruasi selama satu tahun dan umumnya terjadi pada usia 50-an tahun. Lebih kurang 70% wanita peri dan pascamenopause mengalami keluhan vasomotorik, depresi, keluhan psikis, dan somatik lainnya.

Menurut Proverawati dalam Apriyanti (2012), sidrom pre

menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang dan Indonesia. Berdasarkan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2013 menunjukkan bahwa proporsi wanita 30-49 tahun di Indonesia yang mengalami menopause meningkat.

Menopause merupakan proses alami yang dialami setiap wanita. Namun bagi sebagian wanita, masa menopause merupakan saat yang paling menegangkan dalam hidup. Ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki fase ini. Kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan bagi wanita (Bazlad, 2002; dalam Larasati, 2012).

Jumlah wanita Indonesia yang mengalami menopause atau disebut sebagai masa klimakterium mencapai 2,9% dari keseluruhan jumlah wanita Indonesia. Pada provinsi Sulawesi Tenggara di temukan jumlah wanita yang berusia menjelang menopause sebanyak 3,2% (Risksedes, 2013)

Dalam perbandingan satu banding empat, kondisi ini terjadi antara usia 45 dan 55 tahun, rata-rata terjadi pada usia 50 atau 51 tahun (Papalia, Wendkos & Feldman, 2008). Sebagian kecil persentase

menunjukkan 10 persen perempuan mengalami menopause sebelum usia 40 tahun.

Berdasarkan pemaparan dari para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa menopause adalah masa di usia dewasa madya dimana menstruasi dan berovulasi pada wanita berhenti dan tidak dapat hamil lagi. Fase sebelum terjadinya menopause disebut perimenopause. Menopause ini terjadi pada usia akhir 40 tahun atau awal 50 tahun.

WHO dalam (Yulianti, 2015) mendefinisikan kualitas hidup merupakan persepsi individu dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat individu tersebut tinggal dan berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan urusan yang mereka miliki. Hal tersebut memberikan konsep kesehatan fisik individu, kondisi psikologis, kepercayaan seseorang, hubungan sosial dan keterlibatan seseorang dengan sesuatu hal yang penting di lingkungan mereka.

Hornuist mengartikan kualitas hidup sebagai tingkat kepuasan hidup individu pada area fisik, psikologis, sosial, aktifitas, materi, dan kebutuhan struktural. Ferrans mendefenisikan kualitas hidup sebagai perasaan sejahtera individu, yang berasal dari rasa puas atau tidak puas individu dengan area kehidupan penting baginya. Menurut Taylor, kualitas hidup menggambarkan kemampuan individu untuk memaksimalkan fungsi fisik, sosial, psikologis, dan pekerjaan

yang merupakan indikator kesembuhan atau kemampuan beradaptasi dalam penyakit kronis. Dalam bidang kesehatan dan aktifitas pencegahan penyakit, kualitas hidup dijadikan sebagai aspek untuk menggambarkan kondisi kesehatan. Adapun menurut Cohen & Lazarus kualitas hidup adalah tingkatan yang menggambarkan keunggulan seorang individu yang dapat dinilai dari kehidupan mereka. Kualitas hidup individu tersebut biasanya dapat dinilai dari kondisi fisiknya, psikologis, hubungan sosial dan lingkungannya

Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup antara lain yaitu:

1. Faktor Fisik
2. Faktor Psikologis
3. Faktor Klinis
4. Faktor Sosial Ekonomi

WHO mendefinisikan aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energy termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, melakukan pekerjaan rumah tangga, berpergian. Dan terlibat dalam kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik dapat direncanakan, terstruktur, berulang dan bertujuan memperbaiki dan mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik. Aktivitas fisik dilakukan selama masa senggang, transportasi menuju atau dari suatu tempat, pekerjaan seseorang yang memiliki manfaat

kesehatan. Selanjutnya, manfaat aktivitas fisik dengan intensitas yang sedang dan kuat dapat meningkatkan kesehatan.

Aktivitas fisik dalam penelitian ini adalah aktivitas sehari-hari yang rutin dilakukan oleh ibu dan tidak menghasilkan uang. Aktivitas fisik yang dilakukan seperti melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri (mencuci, mengepel dan memasak) dan olah raga (jogging, senam, berenang, bersepeda dan bermain volley) dan fitness. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dapat menyebabkan adanya pengeluaran tenaga, seperti aktivitas sehari-hari dan berolahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur oleh wanita menopause, dapat mengurangi berbagai keluhan akibat sindrom menopause, memperbaiki kesehatan secara menyeluruh, menetralkan depresi, meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarah pada kehidupan yang lebih aktif, serta memberikan rasa kepercayaan diri. Seperti yang dikatakan oleh Strenfeld bahwa dengan melakukan aktivitas fisik maka dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik pada wanita menopause.

Aktivitas fisik teratur lebih dari 60 menit setiap hari akan menurunkan gejala klimakterium/menopause dan meningkatkan kualitas hidup pada domain psikologi dan dukungan sosial. Aktivitas fisik, seperti olahraga dapat menyehatkan jantung dan tulang, menyegarkan tubuh dan dapat

memperbaiki suasana hati sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Akan tetapi, terdapat juga beberapa jenis olahraga yang justru semakin memperburuk kualitas hidup pada wanita itu sendiri, seperti lari atau olahraga yang mengeluarkan terlalu banyak energi. Jenis olah raga yang tidak sesuai dengan wanita menopause ini akan menimbulkan kelelahan dan ketegangan otot sehingga akan menurunkan kualitas hidup wanita menopause

Hasil penelitian oleh Nilam Noorma (2017) menyatakan bahwa berdasarkan hasil analisis data dengan uji chi-square Aktifitas fisik teratur lebih dari 60 menit setiap hari akan menurunkan gejala klimakterium/menopause dan meningkatkan kualitas hidup pada domain psikologi dan dukungan sosial. Aktifitas fisik, seperti olahraga dapat menyehatkan jantung dan tulang, menyegarkan tubuh dan dapat memperbaiki suasana hati sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Akan tetapi, terdapat juga beberapa jenis olahraga yang justru semakin memperburuk kualitas hidup pada wanita itu sendiri, seperti lari atau olahraga yang mengeluarkan terlalu banyak energi. Jenis olah raga yang tidak sesuai dengan wanita menopause ini akan menimbulkan kelelahan dan ketegangan otot sehingga akan menurunkan kualitas hidup wanita menopause.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Anindita S tahun 2015 yang menyatakan sebagian besar responden yang telah memasuki menopause memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 44 orang (48,9%), namun yang memiliki aktivitas tinggi juga tidak sedikit yaitu sebanyak 37 orang (41,1%). Penelitian ini memiliki jumlah sampel 90 lansia wanita di kelurahan Utan Kayu Utara Jakarta Timur.⁸ Penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Qomariyanti AU tahun 2013, yang menyatakan bahwa sebagian besar wanita menopause memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 46 orang (56,8%), kategori hasil aktivitas fisik berat sebanyak 23 orang (28,4%), dan 12 orang (14,8%) yang memiliki aktivitas fisik ringan. Penelitian yang memiliki jumlah sampel 81 orang ini dilakukan di Kelurahan Sajen Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten.⁴⁷ Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Ryoto V tahun 2012 yang menunjukkan kategori aktivitas fisik sedang berjumlah 46 orang, aktivitas fisik ringan 26 orang, dan aktivitas fisik berat 28 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 100 orang lansia wanita klub geriatri terpilih di Jakarta Utara

Berdasarkan pandangan penulis dengan rutin melakukan aktivitas fisik 60 menit setiap hari maka akan meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause, sebab Aktivitas fisik/olahraga dapat menyehatkan jantung dan tulang,

menyegarkan tubuh dan dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. menyebabkan tingkat stress dapat menyebabkan terjadinya keputihan. Kondisi tubuh remaja pada saat stress akan mengalami perubahan, termaksud perubahan pada hormon-hormon reproduksi. Keputihan dapat diakibatkan oleh faktor atau kondisi stress, hal ini dipengaruhi oleh hormon estrogen. Semua organ tubuh kinerjanya dipengaruhi dan dikontrol oleh otak,

KESIMPULAN

Dari hasil analisis beberapa artikel dalam literature review ini dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Factor yang mempengaruhi aktivitas berkurang pada ibu yang telah memasuki masa menopause yaitu usia, jenis kelamin, pola makan, dan penyakit/kelainan pada tubuh
2. menopause adalah masa dimana menstruasi pada wanita berhenti dan tidak dapat hamil lagi.
3. Evaluasi kualitas hidup yaitu seperti reaksi emosional seseorang dalam menjalani dan menikmati setiap hal yang terjadi dalam kehidupan, rasa kepuasan dan pemenuhan hidup, dan kepuasan bekerja serta hubungan pribadi.

SARAN

Sedikitnya hasil penelitian dengan menggunakan metode penelitian terbaik yang di lakukan pada wanita yang mengalami masa menopause, penelitian selanjutnya dengan kualitas lebih baik akan sangat membantu proses penerimaan diri pada wanita menopause saat akan dilakukan aktivitas fisik untuk di praktekkan di Indonesia.

Jika sudah ditemukan evidence yang terbaru dengan kualitas penelitian yang lebih baik maka literature review ini dapat diupgrade sebagai pedoman dalam memberikan hubungan aktivitas fisik dengan penerimaan diri pada wanita menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisapoetra. (2005). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Kegemukan pada Kohort Anak Tahun 2011 di kota Bogor. Tesis. Fakultas Masyarakat. UI
- Andrews, Gilly. (2009). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: EGC.
- Anwar, Mohamad, dkk. (2011). Ilmu kandungan. Jakarta: PT Bina pustaka Sarwono Prawirahardjo.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Tenggara,

- (2018). Penduduk Sulawesi Tenggara Menurut Kelompok Umur dan jenis Kelamin, di akses tahu 2018.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2006).
- Dessy Irwiena Putri, dkk (2014). Kualitas Hidup Wanita Menopause (*quality of life amongmenopausal woman*). e-jurnal pustaka kesehatan, Vol.2 (no.11) januari 2014.
- Elavsky S: Physical activity, meenoause and quality of life: The role of affect and self-worth across time. *Menopause* 2009,16:256-271.
- Handayani, Yulia. (2014). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Keluhan Klimakterium pada Wanita Usia 45-65 Tahun di Desa Tilingsing. Naskah Publikasi Ilmiah. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Januwati TTM, Yunitasari E, Nasititi. Hubungan antara aktivitas fisik degan resiko osteoporosis wanita menopause pada ibu PKK RT 02 RW 01 di kelurahan kompleks kenjeran Surabaya: Universitas Airlangga: hal 68.
- Jaana, M molen. (2012). Physical activity and change in quality of during menopause-an 8-year follow-up study. *Moilen et al health and quality of life outcomes* 2012.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). Survey Demografi Kesehatan Indonesia Laporan Pendahuluan.
- Larasati. (2009). Kualitas Hidup pada perempuan yang sudah memasuki masa menopause. [Naska Publikasi]. Jakarta: Universitas Guna Dharma
- Nilam Noorma (2017). Factor yang berhubungan dengan kualitas hidup wani di klinik bank tabungan pensiunan nasional kota Makassar. *Jurnal hhusada mahaka VVol. IV No.4, Mei 2017, hal 240-254.*
- Nofitri. (2009). Gambaran kualitas Hidup Peenduduk Dewasa pada lima wilayah di Jakarta. [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia.
- Pratiwi, Septina Dwi Ayu. (2012). Hubungan Aktivitas Fisik dan Upaya Pengobatan

- dengan Tingkat Keluhan Klimakterium pada Wanita Usia 40-65 Tahun di Kelurahan Tlogosari Kecamatan Pedurungan. Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat; Vol 1 (2):196-205.
- Prasetya, Meitha Rosse. Et. Al. (2012). Peran Religius Mengatasi Kecemasan Masa Menopause. Jurnal Al. Azhar Indonesia Seri Hmaniora, 1 (3):145-157.
- Siswanto.(2015). Metodologi Penelitian Kesehatan & Kedokteran. Yogyakarta: Bursa Ilmu
- Sipayung Helni, (2017). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Wanita Pasca Menopause di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. JOM FK Vol.4 No.2 Oktober 2017.
- Schneider HPG: *The quality of life in the post-menopausal woman. best Pract Res Clin Obstetri gynaecol* 2002, 16:395-409
- Yulia Handayani, (2017).hubungan antara aktivitas visik dengan tingkat keluhan klimakterium pada wanita usia 45-65 tahun
- World Healt Organization (WHO). The World Organization Of Life (WHOQOL)-BERF (2004).