

TERAPI LATIHAN PADA WANITA MENOPAUSE DI RUMAH SAKIT HAJI SURABAYA

Exercise Therapy in Menopause Women at Haji Hospital Surabaya

Nurul Faj'ri Romadhona¹, Anita Fardilla Rahim², Imma Nuriya³, Khairunnisa¹

1. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
2. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
3. Rumah Sakit Haji Surabaya

Riwayat artikel

Diajukan: 20 Januari 2023

Diterima: 20 Februari 2023

Penulis Korespondensi:

- Nurul Faj'ri
Romadhonna
- Universitas
Muhammadiyah
Surabaya

e-mail:

romadonadonna@gmail.com

Kata Kunci:

Terapi Latihan, Kualitas
Hidup, Menopause

Abstrak

Pendahuluan : Menopause adalah fase di mana organ reproduksi menurun, terutama fungsi ovarium, yang mengakibatkan penurunan hormon reproduksi seperti estrogen, progesteron, dan testosteron. Keadaan ini menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang pada akhirnya akan berdampak pada kualitas hidup. Untuk mengatasi hal ini, intervensi seperti terapi latihan fisik direkomendasikan. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai kualitas hidup wanita menopause yang secara teratur melakukan terapi latihan fisik di Rumah Sakit Haji Surabaya. **Metode:** Dengan studi cross-sectional, observasional analitik menggunakan kuesioner standar WHO, WHOQOL-BREF, untuk mengumpulkan data penelitian (World Health Organization-Quality of Life). **Hasil:** Berdasarkan hasil t test sampel, terdapat hubungan yang signifikan antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup wanita menopause. **Simpulan:** Wanita menopause yang latihan fisik lebih dari enam kali setiap pekan memiliki kualitas hidup tertinggi, dibandingkan dengan wanita menopause yang berolahraga antara 1-3 kali setiap pekan dan antara 4-6 kali setiap pekan. Atas dasar ini, perlu adanya terapi latihan fisik secara teratur, terutama bagi wanita menopause, karena semakin rutin dan konsisten dilakukan, maka akan semakin baik hasil dari segi kualitas hidup wanita menopause.

Abstract

Background: Menopause is a phase in which the reproductive organs decline, especially ovarian function, which decreases reproductive hormones such as estrogen, progesterone, and testosterone. This situation raises various health problems that will ultimately have an impact on the quality of life. To overpass, interventions such as physical exercise therapy are recommended. **Objective:** This study aimed to assess the quality of life of postmenopausal women who regularly perform physical exercise therapy at Haji Hospital Surabaya. **Method:** A cross-sectional, observational analytic study using the WHO standard questionnaire, WHOQOL-BREF, to collect research data (World Health Organization-Quality of Life). **Results:** Based on the sample t-test, there is a significant relationship between physical exercise therapy and quality of life for postmenopausal women. **Conclusion:** Menopausal women who exercised more than six times per week had the highest quality of life compared to postmenopausal women who exercised between 1-3 times per week and between 4-6 times per week. On this basis, it is necessary to have regular physical exercise therapy, especially for menopausal women, because the more routine and consistent it is done, the better the results in terms of the quality of life of menopausal women.

PENDAHULUAN

Menopause berasal dari istilah Yunani untuk "bulan" dan "penghentian sementara," yang lebih tepat diterjemahkan sebagai "menocease." Menopause, dari sudut pandang medis, mengacu pada berhentinya menstruasi, bukan periode beberapa tahun sebelum menstruasi terakhir dan satu tahun setelahnya. Akibat penurunan pelepasan hormon dari indung telur (ovarium), menstruasi menjadi tidak teratur dan akhirnya berhenti. Dengan berhentinya menstruasi, wanita memulai masa transisi yang dikenal sebagai menopause. Menopause menandakan akhir dari potensi reproduksi wanita. Biasanya, seorang wanita akan mengalami menopause antara usia 50 dan 70 tahun. Perubahan terkait usia pada organ wanita akan terjadi selama menopause. Usia dari hari ke hari akan terus berlanjut, dan setiap orang akan mengalami perubahan gerak, sikap, cara berpakaian, dan bentuk fisik seiring bertambahnya usia. Singkatnya, menopause adalah proses transisi dari fase produktif ke perubahan progresif ke periode non-produktif yang disebabkan oleh penurunan estrogen dan progesteron seiring bertambahnya usia. Dalam hubungannya dengan menopause pada wanita paruh baya, berbagai variasi atau perubahan fisik dan psikologis sering terlihat (Kuntjoro dalam (Farisin, Kumaat and Dosen, 2018)).

Selama menopause, wanita sering mengalami hot flashes dan berkeringat, ketidaknyamanan otot dan sendi, masalah tidur, kecemasan, dan gangguan mood, yang dapat sangat mengurangi kualitas hidup mereka. Menurut survei, keluhan dan gejala yang umum dialami wanita Asia adalah gangguan tulang dan sendi (somatovegetatif). Kondisi ini mempengaruhi 96% wanita Vietnam dan 76% wanita Korea. Sedangkan pada wanita Indonesia hanya 5% yang mengalami hot flushes, namun 93% mengalami keluhan dan gejala tulang dan sendi (Marethiafani, F dan Moetmainnah dan Tyas dalam (Sasnitiari and Mulyati, 2018)). Untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar di usia lanjut, sangat penting untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Olahraga atau olah raga memiliki efek yang baik terhadap kualitas hidup wanita pascamenopause. Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang lebih besar pada wanita pascamenopause meningkatkan kualitas hidup mereka (Elavsky S dalam (Hanafi and Utamayasa, 2021)). Latihan aerobik merupakan salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan. Tiga atau empat sesi latihan aerobik 30 menit akan berdampak positif pada

kualitas hidup (Martin, et al. dalam (Kurnia and Hastuti, 2020)).

Wanita menopause yang melakukan senam mengalami penurunan sejumlah keluhan, menurut penelitian sebelumnya. Berbagai komponen khusus kebugaran akan ditingkatkan dengan olahraga, sehingga jantung dan paru-paru dapat bekerja secara optimal. Ini meningkatkan stabilitas emosional, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi kekhawatiran dan stres (Sukartini dan Nursalam dalam (Kamaruddin, 2020)). Senam aerobik sangat diminati sebagai alternatif olahraga tradisional untuk tujuan penurunan berat badan, pembentukan tubuh, menjaga kebugaran fisik, dan meningkatkan kualitas hidup. Gerakan intensitas ringan dapat dilakukan selama aktivitas aerobik (low impact). Kegiatan ini tidak sulit bagi ibu-ibu pemula dan remaja karena memadukan beragam gerakan yang berirama, teratur, dan terarah, serta diiringi musik upbeat yang mudah untuk diikuti. Latihan aerobik low-impact juga dianjurkan untuk lansia, dengan durasi 20 hingga 50 menit dan frekuensi dua hingga tiga kali per minggu (Budiharjo et al. dalam (Firdaus, Marisa and Asnawati, 2019)).

Permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh terapi latihan fisik terhadap kualitas hidup wanita menopause di Rumah Sakit Haji Surabaya dan bertujuan untuk menganalisis hubungan antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup wanita menopause di Rumah Sakit Haji Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dan cross-sectional untuk desain penelitiannya. Penelitian dilakukan pada bulan Mei dan Juni 2021. Seluruh wanita menopause di RS Haji Surabaya yang menjalani terapi latihan fisik selama masa penelitian merupakan populasi dari penelitian ini. Dalam penelitian ini, 92 wanita menopause antara usia 50 dan 70 dipisahkan menjadi tiga kelompok tergantung pada frekuensi terapi latihan fisik (exercise) setiap pekan: 1-3 kali, 4-6 kali, dan lebih dari 6 kali. Purposive sampling digunakan sebagai pendekatan sampling. Kriteria pengambilan sampel meliputi: (1) Wanita menopause berusia antara 50 dan 70 tahun; (2) Terapi latihan fisik secara berkala; dan (3) Tidak adanya kondisi kronis. Penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara dan dokumentasi informasi responden. Pada indikator latihan, kuesioner dengan tiga item digunakan untuk

mengumpulkan data: (1) Exercise Attendance; (2) Number of Exercise Relapses; (3) Exercise Dropout (Teixeira *et al.*, 2012). Juga kuesioner dengan 26 item yang dibagi menjadi enam domain sesuai dengan standar yang diakui: umum (2 item), kesehatan (7 item), fisik (5 item), psikologis (1 item), sosial (10 item), dan lingkungan (1 item). Kuesioner World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF WHO digunakan untuk memperoleh data tentang persepsi wanita menopause tentang kualitas hidup mereka. Menggunakan Smart PLS 3.0, t test sampel dengan nilai p value (= 0,05) diterapkan pada data untuk analisis.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Kelompok Responden	Frekuensi	Presentase (%)
1-3 kali/pekan	35	38%
4-6 kali/pekan	30	33%
>6 kali/pekan	27	29%
Total	92	100%

Sumber: Data Primer

Tabel 1 menampilkan jumlah responden yang melakukan terapi latihan fisik berdasarkan frekuensi dalam satu pekan: 1-3 kali sebanyak 35 orang atau 38 persen, 4-6 kali sebanyak 30 orang atau 33 persen, dan lebih dari 6 kali sebanyak 27 orang atau 29 persen. Mayoritas responden melakukan terapi latihan fisik 1-2 kali setiap pekannya.

Tabel 2. Distribusi Nilai pada Setiap Domain

Domain Kualitas Hidup	1-3 Kali		4-6 Kali		>6 Kali		Total Nilai	Mean
	Nilai	Mean	Nilai	Mean	Nilai	Mean		
Umum	170	4,9	198	6,6	207	7,7	575	19,1
Kesehatan	718	20,5	678	22,6	657	24,3	2053	67,4
Fisik	452	12,9	475	15,8	483	17,9	1410	46,6
Psikologis	107	3,1	95	3,2	99	3,7	301	9,9
Sosial	960	27,4	1002	33,4	972	36,0	2934	96,8
Lingkungan	120	3,4	96	3,2	86	3,2	302	9,8
Jumlah	2527	72,2	2544	84,8	2504	92,7	7575	249,7
Sig.	0,019		0,014		0,010		0,000	

Sumber: Data Primer

Total nilai untuk setiap dimensi kualitas hidup adalah 7575, dengan nilai rata-rata 249,7 dan tingkat signifikansi 0,000. Menurut data pada tabel 2, frekuensi latihan fisik lebih dari 6 kali setiap pekan menunjukkan nilai kualitas hidup rata-rata sebesar 92,7, yang secara signifikan lebih tinggi dari kelompok lain pada tingkat signifikansi sebesar 0,010.

Tabel 3. Path Coefficients (Koefisien Jalur)

Path Coefficients: X_Exercise -> Y_Kualitas Hidup	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
1-3 kali/pekan	0,909	0,081	0,902	1,987	0,042
4-6 kali/pekan	0,932	0,822	0,441	2,112	0,035
>6 kali/pekan	0,941	0,870	0,347	2,708	0,007

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data tabel 3, hasil analisis menggunakan sample t test dengan taraf kemaknaan ($\alpha = 0,05$), menunjukkan bahwa seluruh kelompok responden memiliki pengaruh yang signifikan antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup dengan frekuensi terapi latihan fisik 1-3 kali/minggu didapatkan nilai t statistics dan p values (1,987 & 0,042), frekuensi 4-6 kali/minggu t statistics & p values (2,112 & 0,035), dan frekuensi > 6 kali/minggu t statistic & p values (2,708 & 0,007). Menunjukkan bahwa kelompok responden dengan frekuensi terapi latihan fisik lebih dari 6 kali/minggu memiliki tingkat signifikansi kualitas hidup paling tinggi dibandingkan dua kriteria responden lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita menopause yang melakukan latihan fisik dan dilakukan secara rutin, kontinu dan teratur akan menghasilkan kesehatan tubuh, jiwa dan pikiran yang lebih baik yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup.

Hasil analisis menggunakan original sample, menunjukkan bahwa seluruh kelompok responden memiliki pengaruh yang **positif** antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup dengan frekuensi terapi latihan fisik 1-3 kali/minggu didapatkan nilai original sample (0,909), frekuensi 4-6 kali/minggu original sample (0,932), dan frekuensi > 6 kali/minggu original sample (0,941). Menunjukkan bahwa kelompok responden dengan frekuensi terapi latihan fisik lebih dari 6 kali/minggu memiliki tingkat pengaruh terapi latihan fisik terhadap kualitas hidup paling tinggi dibandingkan dua kriteria responden lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita menopause yang melakukan latihan fisik dengan skala lebih tinggi secara rutin dan konsisten akan meningkatkan kualitas hidupnya.

PEMBAHASAN

Hubungan Terapi Latihan Fisik dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di RS Haji Surabaya

Hasil analisis mengungkapkan korelasi positif dan signifikan secara statistik antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup wanita menopause di Rumah Sakit Haji Surabaya. Berdasarkan 92 tanggapan, 27 orang melakukan

terapi latihan fisik lebih sering dari enam kali setiap pekan. Dari 27 orang tersebut yang rutin melakukan terapi latihan fisik, tidak ada satu pun dari mereka yang memiliki keluhan berat tentang gejala menopause mereka. Menurut beberapa penelitian yang dikutip oleh Mirzaainajmabadi dalam (Sari and Istighosah, 2019), latihan fisik sangat bermanfaat bagi wanita pascamenopause karena dapat mencegah atau menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, osteoporosis, kanker payudara, kecemasan, Alzheimer, dan depresi. Latihan fisik secara berkala dapat membantu dalam mengurangi depresi atau stres dan memperbaiki kesehatan mental, namun skala latihan fisik memiliki sedikit dampak pada hasil ini. Mereka yang secara konsisten terlibat dalam latihan fisik menikmati kualitas hidup yang lebih tinggi. Berdasarkan domain umum, kesehatan, fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, responden yang latihan fisik lebih dari enam kali setiap pekan tidak mendapati kekhawatiran yang signifikan mengenai kualitas hidup mereka dalam kaitannya dengan gejala menopause.

Sesuai dengan temuan (Sari and Istighosah, 2019), kualitas hidup pada kelompok wanita menopause yang rutin latihan fisik lebih tinggi dibandingkan pada kelompok wanita menopause yang jarang latihan fisik. Latihan fisik adalah jenis latihan yang telah dikenal untuk meningkatkan kesehatan untuk waktu yang sangat lama. Dengan terapi latihan fisik, wanita menopause diyakini mampu mengatasi keluhan dan meringankan kesulitan yang terkait dengan menemui usia ini. Selain mempengaruhi kesehatan fisik, latihan fisik juga mampu membuat domain sosial kualitas hidup lebih tinggi pada wanita menopause. Sejalan dengan penelitian Dąbrowska et al. (2016), wanita menopause yang melakukan latihan fisik selama 12 minggu mengalami peningkatan yang cukup besar dalam vitalitas dan kesehatan mental mereka. Hal ini karena latihan fisik dipercaya dapat meningkatkan perasaan baik, mengurangi risiko mudah lupa, dan mencegah wanita menopause mengalami kesedihan dan kekhawatiran yang berlebihan. Dengan sering berolahraga, wanita menopause dapat berkomunikasi dengan teman sebayanya lebih sering. Selama periode ini, mereka biasanya berbagi pengalaman dengan gejala yang berhubungan dengan menopause. Kondisi tersebut menjadikan wanita menopause lebih nyaman selama menopause, dan mereka umumnya mampu mengelola gejala yang

mereka derita sendiri, sehingga secara tidak langsung meningkatkan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup wanita menopause di Rumah Sakit Haji Surabaya.

SARAN

Latihan fisik lebih dari sekadar gaya hidup. Wanita menopause dapat mempertahankan kualitas hidupnya melalui latihan fisik sebagai salah satu jenis terapi. Tidak seperti pengobatan farmakologis, latihan fisik mempengaruhi beberapa area kesehatan seseorang secara bersamaan. Oleh karena itu, wanita menopause dianjurkan untuk melakukan terapi latihan fisik secara teratur. Bentuk latihan fisik yang dipilih disesuaikan dengan keadaan fisik dan kesehatan masing-masing individu. Jalan sehat adalah contoh aktivitas fisik yang ringan dan mudah dilakukan

ACKNOWLEDGMENT

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak pada Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, dan untuk seluruh pihak yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dąbrowska, J., Dąbrowska-Galas, M., Rutkowska, M. And Michalski, B. A. (2016) 'Original Paper Twelve-Week Exercise Training And The Quality Of Life In Menopausal Women – Clinical Trial', *Menopause Review (Przegląd Menopauzalny)*, 15(1), Pp. 20–25. Doi: 10.5114/Pm.2016.58769.
- Farisin, M. S., Kumaat, N. A. And Dosen (2018) 'Pengaruh Latihan Senam Bugar Lansia Terhadap Menopause Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Madya Lansia Panti Werdhha Surya Surabaya Mohammad Syaiful Farisin Noortje Anita Kumaat', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(7), Pp. 1–8.
- Firdaus, M. N., Marisa, D. And Asnawati (2019) 'Hubungan Frekuensi Dan Lama Latihan Terhadap Kelenturan Otot Penari Modern', *Homeostasis: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 2(1), Pp. 73–80.
- Hanafi, M. And Utamayasa, I. G. D. (2021) 'Efek Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), Pp.

- 354–360.
- Kamaruddin, I. (2020) ‘Lowering Systolic And Diastolic Blood Pressure In The Elderly Through Physical Activity’, *Proceeding Of The International Conference On Science And Advanced Technology (Icsat)*, 7, Pp. 1275–1281.
- Kurnia, R. And Hastuti, L. S. (2020) ‘Efektifitas Kombinasi Aerobic Low Impact Dengan Stretching Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Ibu Dengan Keluhan Muskuloskeletal Di Dusun Ngegot Desa Selokaton Gondangrejo Karanganyar’, *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(1), Pp. 41–47.
- Sari, A. N. And Istighosah, N. (2019) ‘Hubungan Olahraga, Kopi Dan Merokok Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan’, *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 6, Pp. 326–332. Doi: 10.26699/Jnk.V6i3.Art.P326-332.
- Sasnitari, N. N. And Mulyati, S. (2018) ‘Pengaruh Senam Aerobik Low Impac Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause Di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016’, *Jurnal Bidan ‘Midwife Journal’*, 5(01), Pp. 62–73.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. And Ryan, R. M. (2012) ‘Exercise, Physical Activity, And Self-Determination Theory: A Systematic Review’, *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 9. Doi: 10.1186/1479-5868-9-78.