

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause adalah keadaan perempuan yang mengalami penurunan fungsi indung telur, sehingga produk hormon estrogen berkurang yang berakibat terhentinya haid untuk selamanya (mati haid). Umumnya menopause terjadi pada usia antara 45 hingga 56 tahun. Akibat perubahan hormonal, perempuan menopause cenderung mengalami peralihan suasana hati yang drastis dan 50% perempuan mengidentifikan menopause sebagai proses negatif. Akibatnya stres berkepanjangan karena perubahan tersebut sindrom menopause pun tidak dapat dihindari (Abu Bakar, 2014).

Pembangunan kesehatan merupakan investasi dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pembangunan kesehatan yang dilaksanakan secara berkesinambungan telah berhasil meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, antara lain meningkatnya umur harapan hidup di Indonesia dari 68,6 tahun pada tahun 2014 menjadi 70,5 tahun pada tahun 2017 (Riset Kesehatan Dasar, 2017). Meningkatnya umur harapan hidup dapat meningkatkan populasi perempuan menopause di Indonesia.

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015, jumlah wanita di seluruh dunia yang akan memasuki masa menopause dengan usia di atas 50 tahun diperkirakan mencapai 1,2 miliar wanita. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun, hal ini akan menyebabkan jumlah wanita yang mengalami menopause semakin banyak (Departemen

Kesehatan RI, 2016). Berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2015, terdapat 60 juta wanita menopause. Sindrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir seluruh dunia, untuk Indonesia diperkirakan 5% dari jumlah penduduk.

Menurut Badan Pusat Statistik, pada tahun 2017, jumlah penduduk Sumatera Utara adalah 6.161.607 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 40-54 diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 916.466 jiwa, sedangkan tahun 2018 ada sebanyak 6.318.990 jiwa jumlah penduduk wanita berusia 40-54 tahun ada 1.041.614 jiwa.

Persentase angka usia menopause untuk wilayah Kabupaten Langkat adalah sebesar 91.600 jiwa yang dibagi atas 23 Kecamatan, 37 Kelurahan dan 240 desa. Untuk wilayah Kecamatan Gebang persentase angka usia menopause adalah sebesar 1.200 jiwa (Profil Kesehatan Kabupaten Langkat, 2017).

Pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan hal yang berjalan terus dimulai dari bayi baru lahir, masa anak-anak, masa dewasa dan masa tua. Dalam pertumbuhannya sebagai seorang perempuan, menopause merupakan hal yang secara alamiah akan dialami tiap perempuan dan merupakan tahap akhir proses biologis yang dialami perempuan berupa penurunan produksi hormon seks perempuan, yakni estrogen dan progesteron dari indung telur (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional, 2017).

Gejala menopause secara umum di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok gejala yang akut (psikologis) yang terkait dengan berhentinya menstruasi dengan segera dan kelompok gejala lanjutan (fisiologis) yang muncul beberapa tahun setelah menopause. Ada tiga gejala khas yang dianggap benar-

benar berhubungan dengan menopause yaitu penghentian atau ketidakteraturan menstruasi, gejolak panas dan insomnia. Keluhan hot flushes dan berkeringat di malam hari adalah gejala yang paling khas dari menopause dan terjadi pada hampir 80% perempuan menopause dan sekitar 10-20% perempuan mengalami gejala vasomotor parah dan tak tertahankan. Hot flushes berlangsung sekitar 4 menit sampai dengan 10 menit, bisa terjadi beberapa kali dalam seminggu atau setiap hari. Berkeringat di malam hari akan mengganggu pola tidur, mengakibatkan insomnia dan kelelahan. Gejala vasomotor berkaitan dengan kualitas hidup, dan kualitas hidup diperkirakan akan meningkat bila gejala vasomotor menurun (Suparni dan Astutik, 2016 dalam Juliani et al., 2018).

Menurut Suparman dan Suparman (2018) pertolongan medis untuk mengatasi keluhan sindrom menopause dapat digunakan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi masalah ini ialah *Hormone Replacement Therapy* (HRT). Menurut News Medical (2017) bahwa terapi non-farmakologi yang bisa digunakan untuk mengurangi keluhan sindrom menopause yaitu terapi intervensi magnetik (perangkat ditempatkan pada kulit pasien), akupuntur, homeopati dan terapi relaksasi (Juliani et al., 2018).

Muhith A. (2015) menyatakan bahwa metode non-farmkologi bisa dilaksanakan salah satunya yaitu dengan senam. Senam dengan gerakan yang lambat, pengaturan napas yang baik serta pemusatan pikiran yang terarah membuat lansia menjadi rileks dan nyaman. Hal ini akan mengurangi kecemasan pada menopause. Salah satu senam tersebut adalah senam Tai Chi. Senam Tai Chi

adalah Terapi fisik ini juga bertujuan yaitu selain untuk relaksasi, menjaga keseimbangan fisik maupun mental, bisa juga digunakan untuk menurunkan kecemasan. Apabila gerakan Tai Chi dipadukan dengan musik yang berirama lembut maka tubuh akan menangkap gelombang energi dengan formulasi tertentu yang akan mempengaruhi otak secara langsung melalui perantara organ pendengaran. Gelombang suara dalam musik hampir sama dengan gelombang otak dan juga irama jantung. Bila diperdengarkan musik yang mengalun teratur, maka otak yang berisi pikiran tegang atau syaraf yang tegang akan mengendur. Proses ini juga berpengaruh pada Syaraf simpatik maupun syaraf parasimpatik sehingga detak jantung, irama napas, peredaran darah, pola sekresi enzim, hormon dan neurotransmitter serta metabolisme energi menjadi relaksasi kembali dalam (Khamida et all, 2018).

Arif (2016) menyebutkan bahwa orang yang mengkonsumsi antidepresan sekaligus melakukan senam Tai Chi, menjadi terbantu dalam mengatasi depresi yang dialaminya. Karena secara otomatis tingkat kecemasannya berkurang, sementara kualitas hidup, memori, dan tingkat energi meningkat.

Menurut Padila (2017) menopause merupakan masa memasuki usia lanjut yang menyebabkan perubahan hormon yang ditandai dengan menurunnya fungsi fisiologis dari organ tubuh. Perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi pada usia lanjut akan menyebabkan beberapa gangguan fungsi tubuh bahkan dapat menyebabkan kematian yang lebih awal.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Suka Haji Kabupaten Majalengka yang dilakukan Yuni et al., (2014) yang berjudul “Hubungan Antara Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Suka Haji Kabupaten Majalengka” menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara sindrom menopause terhadap kualitas hidup wanita menopause, yang ditandai dengan nilai $p = 0,000 \leq 0,05$. Begitu pula hasil penelitian Khamida et.al., (2018) yang berjudul “Senam Tai Chi Dalam Menurunkan Kecemasan Lansia”, menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara senam Tai Chi terhadap penurunan kecemasan, yang ditandai dengan nilai $p = 0,000 \leq 0,05$. Hal ini diyakini karena latihan senam dapat memberikan efek rileks baik pada pikiran maupun fisik (Ayuningtyas, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh di Kantor Kepala Desa Paya Bengkuang, didapati jumlah wanita menopause tahun 2017 sebanyak 193 orang dan di tahun 2018 mengalami peningkatan jumlah menjadi 205 orang. Tetapi berdasarkan data yang diperoleh dari Pustu Desa Paya Bengkuang pada tahun 2017-2018 terdapat 6 wanita menopause yang sudah meninggal, 4 orang di tahun 2017 dan 2 orang di tahun 2018. Berdasarkan informasi pihak puskesmas yang di dapat dari pihak keluarga, bahwa 3 dari 6 wanita menopause tersebut tidak sedang menderita suatu penyakit dan tidak memiliki penyakit keturunan, tetapi mereka sering melamun, emosi yang tidak terkontrol dan cemas yang berlebihan akan sesuatu.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti efektivitas latihan senam Tai Chi Terhadap Pengurangan Keluhan Sindrom Menopause Tahun 2019.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat efektivitas latihan senam Tai Chi terhadap pengurangan keluhan sindrom menopause pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas latihan senam Tai Chi terhadap pengurangan keluhan sindrom menopause pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui nilai persentasi mayoritas wanita menopause yang mengalami keluhan sindrom menopause di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019
2. Untuk mengetahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* keluhan sindrom menopause pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019

3. Untuk mengetahui ada tidaknya efektivitas latihan senam Tai Chi terhadap keluhan sindrom menopause pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Analisis informasi data
2. Untuk pengambilan keputusan yang tepat dalam asuhan kebidanan
3. Manajemen organisasi di bidang kebidanan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan kebidanan khususnya ilmu terbaru yang dapat diterapkan kepada wanita menopause yang berkaitan dengan aspek fisiologis dan aspek psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan dalam mengambil tindakan terkait dengan terus melakukan intervensi dan penyuluhan tentang ilmu terbaru kepada masyarakat.

b. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan acuan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian baik dalam bentuk jurnal maupun laporan penelitian yang mirip dengan penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel F.1
Keaslian Penelitian**

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Data
Atik Swandari et al. (2016)	Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Keseimbanga Dinamis Pada Lanjut Usia	<i>Pre-Experimental</i> dengan rancangan <i>One Group Pre-Post Test Design</i>	- Senam Tai Chi - Kualitas Hidup	Uji <i>Paired T-test</i>
Ruri Yuni Astari et al. (2014)	Hubungan Antara Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Suka Haji Kabupaten Majalengka	Observasional analitik dan menggunakan rancangan belah lintang	- Aspek fisiologis dan aspek psikologis sindrom menopause - kualitas hidup menopause	Uji Korelasi Rank Spearman

Sedangkan peneliti sendiri tertarik untuk mengambil judul “Efektivitas Latihan Senam Tai Chi Terhadap Pengurangan Keluhan Sindrom Menopause Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019”. Yang membedakan dengan peneliti sebelumnya adalah variabel penelitian, analisa data, populasi dan sampel serta tempat dan waktu dalam penelitian.