

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

G. Tinjauan Pustaka

1. Menopause

Menopause adalah haid terakhir (mati haid) yang menandakan berakhirnya masa reproduksi seorang wanita. Usia rata-rata wanita berada pada masa menopause adalah 45-56 tahun (Abu Bakar, 2014).

Kejadian menopause berhubungan dengan menarche. Semakin dini kejadian menarche, semakin lambat kejadian menopause. Pada abad ini, tampak bahwa menarche timbul semakin dini dan menopause terjadi semakin lambat, sehingga masa reproduksi kian panjang. Walaupun demikian, di negara maju, menopause tidak bergeser lagi ke usia muda, dan tampaknya batas maksimal telah tercapai. Menopause yang arfisial karena operasi atau radiasi umumnya menimbulkan keluhan lebih banyak dibandingkan dengan menopause alamiah (Nurul dan Sri Rahayu, 2018).

Menurut Ayuningtyas (2019) terdapat empat tahap menopause yang akan dialami oleh para wanita. Transisi dari setiap tahap ini biasanya berlangsung antara satu hingga tiga tahun. Tahapan menopause tersebut, yaitu:

a. Pramenopause

Pada tahap awal pramenopause akan terjadi perubahan pada siklus menstruasi, perdarahan memanjang dan relatif banyak yang terjadi. Pramenoapuse merupakan permulaan dari transisi klimakterik yang dimulai

dua hingga lima tahun sebelum menopause. Premenopause dimulai pada hari antara 45-55 tahun.

b. Perimenopause

Pada tahap ini, perempuan akan mulai mengalami tanda dan gejala menopause meskipun masih mengalami menstruasi. Hormon akan naik dan turun dengan tidak merata. Beberapa gejala menopause juga mungkin akan mulai muncul. Perimenopause yang dilakukan usia antara 2-8 tahun ditambah dengan satu periode setelah menstruasi. Di Indonesia, perimenopause berlangsung antara usia 46-55 tahun.

c. Menopause

Ketika menopause sudah mendekat, siklus dapat terjadi di dalam waktu-waktu yang tidak menentu dan bukan hal yang aneh jika menstruasi tidak datang selama beberapa bulan. Seorang wanita yang mengalami menopause alamiah sama sekali tidak dapat mengetahui apakah saat menstruasi tertentu benar-benar merupakan menstruasinya yang terakhir sampai satu tahun berlalu. Menopause kadang-kadang disebut sebagai perubahan kehidupan. Tahapan ini biasanya dilaksanakan pada waktu antara 49-50 tahun, dan dapat berlangsung selama 3 hingga 4 tahun.

d. Postmenopause

Seorang perempuan dinyatakan menopause ketika dia berhenti menstruasi selama 12 bulan, terhitung sejak menstruasi terakhir. Di masa menopause, ovarium hanya menghasilkan sedikit estrogen dan tidak lagi memproduksi progesteron. Pada tahap ini, sudah terjadi adaptasi psikologis

dan ovarium serta tidak bisa bekerja keras dan mengalami atrofi atau pengecilan. Selain itu, hormon gonadotropin meningkat. Usia rata-rata wanita berada pada masa postmenopause adalah 50-55 tahun. Normalnya, tahapan ini berlangsung kira-kira 10-15 tahun diikuti oleh masa senium (uzur) sekitar 65 tahun sampai kehidupan.

Smart (2015) menyatakan bahwa senium adalah periode sesudah pascamenopause, yaitu ketika individu telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya sehingga tidak mengalami gangguan fisik.

Menurut Francis (2017) kebanyakan perempuan mengalami beberapa gejala selama menopause. Namun, bagi banyak orang gejala-gejalanya relatif ringan, bahkan beberapa lainnya tidak merasakan efeknya sama sekali. Dan beberapa gejala yang dialami adalah sebagai berikut :

1. *Hot flushes* (gejala panas)

Terjadi beberapa kali dalam sehari. Kondisi ini meliputi rasa panas dan berkeringat, biasanya dibagian atas tubuh, sering dimulai pada wajah, leher atau dada. Gejala tersebut biasanya berlangsung selama beberapa menit, dan kadang-kadang diikuti dengan rasa dingin.

2. Keringat malam (Proverawati, 2017)

Keringat dingin dan gemetaran juga dapat terjadi selama 30 detik sampai dengan 5 menit)

3. *Mood swings* (perubahan suasana hati)

Gejala ini termasuk mudah menangis, lekas marah, rasa cemas, serangan panik, dan depresi. Depresi dan kecemasan dapat berubah menjadi lebih

buruk karena kekurangan estrogen. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter didalam otak, neurotransmitter didalam otak tersebut sangat mempengaruhi suasana hati, sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stres.

4. Kekeringan vagina

Ini terjadi karena tubuh memproduksi pelumas alami yang lebih sedikit dan karena penipisan dinding vagina, yang juga bisa menyebabkan hilangnya elastisitas. Kekeringan juga dapat menyebabkan gatal-gatal dan ketidaknyamanan di daerah vulva.

5. Libido rendah

Karena estrogen dan hormon seks lainnya menurun, gairah seksual pun ikut menurun. Hal tersebut terjadi karena perubahan pada vagina, seperti kekeringan, yang membuat area genital sakit. Menurut studi yang dipublikasikan pada edisi Juni 2007, *America Jornal of Obstetric and Gynecology*, faktor-faktor yang berkaitan dengan penurunan libido pada wanita usia pertengahan begitu kompleks, termasuk depresi, gangguan tidur dan keringat malam hari.

6. Tidur yang terganggu

Tingkat estrogen yang lebih rendah dapat mempengaruhi kualitas tidur. Keringat malam juga mengganggu tidur, begitu juga depresi, kecemasan dan kegelisahan.

7. Konsentrasi dan ingatan yang buruk

Estrogen memengaruhi fungsi sel-sel otak, sehingga penurunan estrogen dapat mengakibatkan tingkat konsentrasi yang lebih rendah dan penyimpangan memori. Kondisi ini bisa diperburuk oleh kelelahan akibat tidur yang terganggu.

8. Kulit kering

Kadar estrogen yang lebih rendah menyulitkan kulit untuk mempertahankan kelembapannya. Kulit juga menjadi lebih tipis seiring bertambahnya usia, yang dapat menyebabkan kekeringan dan gatal-gatal.

9. Masalah BAK

Sekitar satu dari enam perempuan mendapatkan masalah saluran kemih selama menopause. Stres inkontinensia (bocor urine saat batuk atau tertawa) dapat menjadi masalah, yang disebabkan penipisan jaringan dan hilangnya elastisitas. Kondisi ini juga dapat dipengaruhi oleh berkurangnya kapasitas kandung kemih, yang berarti perlu buang air kecil lebih sering untuk mengurangi resiko infeksi saluran kemih.

10. Sakit umum dan nyeri

Tingkat estrogen yang lebih rendah dapat berkontribusi atas munculnya nyeri sendi, nyeri otot, dan sakit kepala.

11. Fatigue (mudah lelah)

Rasa lelah sering kali muncul ketika menjelang masa menopause karena terjadi perubahan hormonal pada wanita yaitu terutama hormon estrogen.

12. Ketidakteraturan siklus haid.

Menurut Proverawati (2017) secara fisik biologis, keluhan yang sering diutarakan wanita yang mengalami sindrom menopause adalah perasaan panas (*hot flush*), sakit kepala, cepat lelah, rematik, sakit pinggang, sesak napas, susah tidur dan osteoporosis. Keluhan lainnya adalah berkurangnya cairan vagina sehingga timbul iritasi dan rasa nyeri saat berhubungan intim. Sindrom menopause dapat memicu munculnya berbagai penyakit degeneratif antara lain osteoporosis (tulang keropos), ateroskelosis (penyempitan dan penebalan arteri karena penumpukan plak pada dinding arteri). Risiko penyakit lainnya adalah kanker dengan berbagai jenis yaitu kanker endometrium, serviks, uterus dan payudara. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tekanan psikis yang timbul dari nilai sosial mengenai wanita menopause memberikan kontribusi terhadap gejala fisik selama periode pre dan pasca menopause. Gejala fisik yang dirasakan dapat memicu munculnya masalah psikis. Perasaan yang biasa muncul pada fase ini antara lain: pesimistis, demensia (hilang ingatan), sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, merasa kelelahan yang terus menerus dan ansietas (perasaan kecemasan berlebihan) yang dapat menyebabkan stres/ depresi.

Tetti dan Cecep (2018) menyatakan bahwa tingkat kecemasan seorang individu adalah bervariasi, mulai dari cemas ringan sampai dengan panik. Menurut **Stuart** dan **Sundeen** (1998), kecemasan dapat digolongkan dalam beberapa tingkat, yaitu sebagai berikut:

1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan kehidupan sehari-hari, ketegangan tersebut akan menyebabkan seseorang menjadi waspada

dan meningkatkan lahan persepsinya. Individu terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

2. Kecemasan sedang

Kecemasan pada tingkat ini lahan persepsinya terhadap lingkungan menurun, individu lebih memfokuskan pada hal-hal yang dianggapnya penting saat itu dan mengesampingkan hal-hal lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

3. Kecemasan berat

Kecemasan ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Individu tak mampu berpikir lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntunan.

4. Panik

Tingkat panik ditandai dengan lahan persepsi yang sudah terganggu sehingga individu sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberikan pengarahan atau tuntunan, serta terjadinya peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkatan ini tidak sejalan dengan kehidupan seseorang jika berlangsung terus-menerus dalam waktu yang lama sehingga terjadi kelelahan yang sangat, bahkan mematikan.

Menurut Peplau (1985) ciri-ciri dari kecemasan ringan, sedang, berat dan panik adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan ringan
 - a. Respons fisik
 - a) Ketegangan otot ringan
 - b) Sadar akan lingkungan
 - c) Rileks atau sedikit gelisah
 - d) Penuh perhatian
 - e) Rajin
 - b. Respons kognitif
 - a) Lapang persepsi luas
 - b) Terlihat tenang, percaya diri
 - c) Perasaan gagal sedikit
 - d) Waspada dan memperhatikan banyak hal
 - e) Mempertimbangkan informasi
 - f) Tingkat pembelajaran optimal
 - c. Respons emosional
 - a) Perilaku otomatis
 - b) Sedikit tidak sadar
 - c) Aktivitas menyendiri
 - d) Terstimulasi
 - e) Tenang

2. Kecemasan sedang

a. Respons fisik

- a) Ketegangan otot ringan
- b) Tanda-tanda vital meningkat
- c) Pupil dilatasi, mulai berkeringat
- d) Sering mondar-mandir, memukul tangan
- e) Suara berubah : bergertar, nada suara tinggi
- f) Kewaspadaan dan ketegangan meningkat
- g) Sering berkemih, sakit, sakit kepala, pola tidur berubah, nyeri punggung

b. Respons kognitif

- a) Lapang persepsi menurun
- b) Tidak perhatian secara selektif
- c) Fokus terhadap stimulasi meningkat
- d) Rentang perhatian menurun
- e) Penyelesaian masalah menurun

c. Respons emosional

- a) Tidak nyaman
- b) Mudah tersinggung
- c) Kepercayaan diri goyah
- d) Tidak sabar
- e) Gembira

3. Kecemasan berat

- a. Respons fisik
 - a) Ketegangan otot berat
 - b) Hiperventilasi
 - c) Kontak mata buruk
 - d) Pengeluaran keringat meningkat
 - e) Bicara cepat, nada suara tinggi
 - f) Tindakan tanpa tujuan dan serampangan
 - g) Rahang menegang, mengertakan gigi
 - h) Mondar-mandir, berteriak
 - i) Meremas tangan, gemetar
- b. Respons kognitif
 - a) Lapang persepsi terbatas
 - b) Proses berpikir terpecah pecah
 - c) Sulit berpikir
 - d) Penyelesaian masalah buruk
 - e) Tidak mampu mempertimbangkan informasi
 - f) Hanya memperhatikan ancaman
 - g) egosentris
- c. Respons emosional
 - a) Sangat cemas
 - b) Agitasi
 - c) Takut

- d) Bingung
- e) Merasa tidak adekuat
- f) Menarik diri
- g) Penyangkalan
- h) Ingin bebas

4. Panik

a. Respons fisik

- a) Flight, fight atau freeze
- b) Ketegangan otot sangat berat
- c) Agitasi motorik kasar
- d) Pupil dilatasi
- e) Tanda-tanda vital meningkat kemudian menurun
- f) Tidak dapat tidur
- g) Hormon stres dan neurotransmitter berkurang
- h) Wajah menyeringai, mulut ternganga

b. Respons kognitif

- a) Persepsi sangat sempit
- b) Pikiran tidak logis, terganggu
- c) Kepribadian kacau
- d) Tidak dapat menyelesaikan masalah
- e) Fokus pada pikiran sendiri
- f) Tidak rasional
- g) Sulit memahami stimulus eksternal

- c. Respons emosional
 - a) Merasa terbebani
 - b) Merasa tidak mampu, tidak berdaya
 - c) Lepas kendali
 - d) Mengamuk, putus asa
 - e) Marah, sangat takut
 - f) Mengharapkan hasil yang buruk
 - g) Kaget, takut
 - h) lelah

Tingkat kecemasan dapat diukur menggunakan alat pengukur kecemasan berupa skala kecemasan, contohnya adalah skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (*HAM-A*) yang dikemukakan oleh **Hamilton**, (1959) sebagai berikut ini :

Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)

Skala ini merupakan skala yang dikembangkan untuk mengukur tanda kecemasan dan telah digunakan secara luas di klinik dan berbagai penelitian tentang kecemasan.

Skala ini terdiri atas 14 item. Tiap-tiap item dinilai dengan skala 0-4 (0 = tidak cemas, 1 = cemas ringan, 2 = cemas, 3 = cemas berat, 4 = cemas sangat berat) dengan nilai total 0-56. Skala ini dapat dipersepsikan sebagai berikut: nilai < 17 kecemasan ringan, nilai 18-30 kecemasan sedang, > 30 kecemasan berat (Hamilton, 1959).

Wanita menghadapi berbagai masalah yang diakibatkan oleh sindrom menopause. Masalah yang terjadi dapat berupa masalah fisik maupun psikologis.

Proverawati (2017) menuliskan bahwa adanya cara pencegahan sindrom menopause yaitu sebagai berikut :

1. Pengaturan makanan
 - a. Mengurangi konsumsi kopi, alkohol dan makanan pedas serta mengkonsumsi banyak cairan
 - b. Tidak merokok
 - c. Makan makanan rendah lemak dan kacang-kacangan (kedelai, kacang buncis, dan jenis polongan lainnya)
2. Suplemen makanan
 - a. Kalsium
 - b. Vitamin D
 - c. Vitamin E
3. Pemberian hormon dengan melakukan *Hormon Replacement Therapy* (HRT)
4. Teknik Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan sendiri oleh individu untuk mengurangi stres, kekalutan emosi dan bahkan dapat mereduksi berbagai gangguan-gangguan fisiologis dalam tubuh. Beberapa penelitian ini telah dilakukan oleh beberapa ahli seperti Lehrer dan Woolfolk pada tahun 1984 menunjukkan teknik relaksasi mempunyai hubungan yang positif secara psikologis dan kesehatan fisik. Bagi wanita menopause melakukan teknik relaksasi sangat menguntungkan terutama bagi wanita yang mengalami sindrom menopause. Beberapa teknik relaksasi adalah :

a. Yoga

Cara meditasi untuk menenangkan pikiran dengan menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa dengan cara olah tubuh, aliran pernafasan dan meditasi.

b. Meditasi

Tujuan dari latihan meditasi adalah melatih batin dan menggunakannya secara efektif dan efisien di dalam kehidupan sehari-hari.

c. Senam Tai Chi

Tai Chi memerlukan relaksasi dari pikiran dan tubuh dan sangat bermanfaat bagi semua usia terutama wanita menopause. Karena gerakannya yang memberikan keseimbangan dan keharmonisan sehingga dapat memperoleh ketenangan pada batin dan jiwa.

5. Olahraga

Olahraga teratur dapat meningkatkan harapan hidup dan memperbaiki kesehatan secara menyeluruh, minimal 30 menit dalam sehari dan dapat mengurangi berbagai keluhan pada saat sindrom menopause. Menurut Nogroho (2015) bahwa manfaat olahraga yang lainnya adalah :

- a. Meningkatkan energi
- b. Mempertajam fokus
- c. Meningkatkan suasana hati
- d. Meningkatkan memori, dan
- e. Meningkatkan produktivitas.

6. Aktivitas seksual

- a. Aktivitas seksual tetap dapat dilakukan
- b. Gunakan air hangat untuk membasuh vagina setelah melakukan hubungan seksual, untuk mencegah terjadinya infeksi karena pada saat masa pramenopause dan menopause produksi sekret keasaman vagina berkurang.
- c. Senam untuk menguatkan otot panggul (kegel)
- d. Usahakan tidur yang cukup

Gejala sukar tidur menurut Putra (2014) adalah terasa mengantuk tetapi sulit tidur, terjaga di tengah tidur, gelisah, kehilangan nafsu makan, wajah pucat dan badan lemas.

Ada beberapa langkah untuk mengatasi kesulitan tidur pada terutama untuk wanita yang mengalami sindrom menopause, yaitu:

- a) Tentukan waktu tidur dan bangun secara teratur
- b) Tidak dianjurkan tidur pada siang hari untuk orang yang sulit tidur di malam hari.
- c) Tempat tidur seharusnya digunakan untuk tidur, bukan untuk kegiatan lain seperti menonton TV, menulis surat, dan sebagainya
- d) Latihan olahraga pada sore hari, tetapi 2-3 jam sebelum waktu tidur yang telah ditentukan harus sudah selesai berolahraga
- e) Hindari makanan dan minuman tertentu sebelum tidur seperti kopi, teh dan minuman yang mengandung alkohol

- f) Dianjurkan mandi air hangat dan minum susu hangat menjelang tidur agar tubuh menjadi lebih rileks.

7. Cek kesehatan

Medical *check-up* secara teratur. Usahakan pemeriksaan kesehatan secara rutin berupa pap-test, mammogram, tes kolesterol dan *tryglyceride* dan screening lainnya.

Hidayah (2018) menyatakan bahwa kesehatan dan kebugaran adalah dua hal yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Seseorang yang sehat pasti tubuhnya bugar. Hal ini yang selalu diharapkan setiap orang, tidak terkecuali bagi wanita. Kesehatan dan kebugaran dapat diperoleh dengan melakukan pola hidup teratur. Pola tidur yang cukup, minimal 8 jam setiap hari, mengonsumsi makanan yang bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Olahraga teratur juga penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Dengan berolahraga ringan minimal 2-3 kali setiap minggu membuat tubuh menjadi segar.

Pola hidup sehat dan teratur dapat mencegah timbulnya penyakit. Semakin bertambahnya usia wanita membuat tubuh semakin lemah, mudah terserang penyakit mulai dari penyakit ringan hingga berat. Osteoporosis adalah salah satu yang paling ditakuti seorang wanita. Untuk itu harus selalu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sejak dini.

2. Senam Tai Chi

Tai Chi adalah suatu teknik yang menggabungkan beberapa aktivitas, seperti pernapasan, gerakan, dan meditasi dengan tujuan untuk membersihkan, serta memperkuat sirkulasi darah dan energi kehidupan yang penting. Terapi ini akan merangsang sistem imun dan mempertahankan keseimbangan tubuh internal dan eksternal (Tetti dan Cecep, 2018).

Ayuningtyas (2019) menyebutkan bahwa sejarah Tai Chi itu sendiri masih menjadi sebuah misteri, akan tetapi konsepnya berakar pada sejarah Tiongkok, dalam ajaran Taoisme dan Konfusianisme. Pendiri Tai Chi diyakini adalah **Zhang Sanfeng**, seorang pendeta Tao abad ke-12. Beberapa legenda menyatakan bahwa Zhang Sanfeng meninggalkan biranya untuk menjadi pertapa, dan kemudian ia menciptakan bentuk pertarungannya sendiri berdasarkan kelembutan.

Manfaat kesehatan dari Tai Chi antara lain :

1. Suasana hati yang lebih baik, dengan tingkat depresi, stres, dan kecemasan yang lebih rendah
2. Kapasitas aerobik dan kekuatan otot yang lebih besar
3. Lebih banyak energi dan stamina
4. Peningkatan fleksibilitas, keseimbangan dan kelincahan
5. Menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung
6. Mengurangi peradangan
7. Tidak mudah jatuh (khususnya bagi lanjut usia)
8. Kualitas tidur yang lebih baik dan peningkatan sistem kekebalan.

Tai Chi pada dasarnya adalah aktivitas lembut yang tidak mungkin menyebabkan cedera jika dilakukan dengan benar. Latihannya melibatkan banyak gerakan yang mengalir dan mudah, dan tidak menekankan pada sendi atau otot. Gerakan Tai Chi ditandai dengan gerakannya yang lambat, anggun, berkelanjutan dan lembut pada sendi dan otot. Jika dilakukan dengan benar, seseorang akan menemukan bahwa gerakan Tai Chi mengalir dengan lancar dari satu gerakan ke gerakan lain.

Menurut Proverawati (2017) Gerakan Tai Chi adalah “senam” mediatif yang memberikan manfaat bagi raga sekaligus jiwa. Latihan fisik dan olah napas pada senam Tai Chi telah diteliti, selain dapat meningkatkan kesehatan fisik, meredakan stres, meningkatkan keseimbangan dan kelenturan tubuh, juga mampu menghidupkan kembali bara kehidupan intim suami-isteri. Tentunya hal ini sangat bermanfaat bagi seorang wanita yang mengalami sindrom menopause dimana pada masa ini terjadi penurunan libido. Maka dengan melakukan senam Tai Chi ini dapat mengembalikan gairah seksual pada wanita. Senam Tai Chi dilakukan minimal sehari satu kali selama 5-30 menit, dan harus diawali dengan latihan pendahuluan (pemanasan). Bila dilakukan pada pagi hari maka antara jam 05.00 sampai dengan 08.00 WIB. Bila dilakukan sore hari, maka dimulai sekitar jam 17.00. Untuk tempat dilakukan di ruangan terbuka yang cukup sirkulasi udaranya.

Dalam jurnal Ari Priana (2017) mengatakan bahwa olahraga senam Tai Chi merupakan aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan physical fitness dan merupakan langkah awal untuk memelihara kesehatan mental emosional. Seperti diungkap oleh Cerdic Bryant, Ph.D., kepala ilmunan di *The*

American Council on Exercise (Chesser & Hutagalung, 2007) menjelaskan bahwa “Latihan aerobik meningkatkan jumlah serotonin (hormone yang berperan dalam menimbulkan rasa bahagia)”. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Smith (2010) bahwa “*exercise releases endorphins, powerful chemicals that energize us and lift ur moods*”. Latihan tidak hanya memperkuat jantung dan paru-paru kita, tetapi juga melepaskan endorphen, bahan kimia kuat yang memberikan energi kita dan mengangkat suasana hati kita.

Dari pendapat diatas mengemukakan bahwa olahraga aerobik selain meningkatkan kebugaran melalui peningkatan kapasitas aerobiknya juga dipercaya untuk meningkatkan kesehatan mental emosional. Aktifitas fisik meningkatkan kondisi mental dengan meningkatkan sirkulasi darah, membawa O₂ dan endorphen ke jaringan otak, membantu meningkatkan pertumbuhan sel otak yang berhubungan dengan kinerja yang lebih baik pada kognitif dan kesejahteraan mental seperti membantu menghadapi stress, anxiety, dan depresi. Aktifitas fisik yang dapat memberikan pengaruh langsung pada kesehatan mental adalah olahraga yang bersifat aerobik dan daya tahan yang lama latihannya berkisar 30-40 menit.

Dalam jurnal Suci Indah (2015) menyatakan bahwa penurunan kecemasan yang terjadi pada lansia karena mereka melakukan senam Tai Chi secara rutin yang dilakukan dalam waktu 1 bulan dilaksanakan 1 minggu 2 kali senam dan mereka rutin mengikuti senam Tai Chi dengan baik.

Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

I. Identifikasi Masalah

Rasa gelisah dan cemas karena sindrom menopause dapat menyebabkan depresi sehingga dibutuhkan kegiatan fisik untuk mengolah pikiran dan emosi.

II. Pengantar

Judul Skripsi : 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

Sasaran : Wanita menopause

Waktu : Bulan Agustus-September 2019 (2 kali/ minggu)

Hari : Jum'at dan Sabtu

Jam : 07.00 WIB / 17.00 WIB

Durasi : 30-45 menit

Tempat : Pustu Desa Paya Bengkuang

III. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah mengikuti latihan senam Tai Chi ini diharapkan keluhan sindrom menopause yang dialami wanita menopause akan berkurang.

IV. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti latihan senam Tai Chi diharapkan

- a. Adanya perubahan positif setelah mengikuti latihan senam Tai Chi
- b. Dapat mengerti dan mengikuti gerakan senam Tai Chi

V. Materi

Terlampir

VI. Metode

- a. *Pre-post* test
- b. Latihan fisik (senam Tai Chi)

VII. Media

- a. Kuesioner
- b. Pena
- c. Laptop
- d. Speaker

VIII. Kegiatan Pembelajaran

Tabel A.2.1
Kegiatan Latihan

No	Waktu dan Durasi	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	02 Agustus 2019, pukul 07.00 WIB (30-45’')	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan <i>pretest</i> kepada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan- Melakukan latihan senam Tai Chi	<ul style="list-style-type: none">- Mengisi lembar <i>pretest</i>- Melakukan senam
2	03 - 31 Agustus 2019, pukul 07.00/ 17.00 WIB (30-45’')	<ul style="list-style-type: none">- Melakukan latihan senam Tai Chi (pada kelompok perlakuan)	<ul style="list-style-type: none">- Melakukan senam
3	06 September 2019, pukul 07.00 WIB (30-45’')	Evaluasi : <ul style="list-style-type: none">- Melakukan latihan senam Tai Chi- Memberikan <i>posttest</i> kelompok perlakuan)	<ul style="list-style-type: none">- Melakukan senam- Mengisi lembar <i>posttest</i>

IX. Lampiran Materi

Tai chi adalah gabungan dari seni dan olahraga kebugaran yang bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh dan pikiran. Gerakan-gerakan yang dilakukan menyerupai aliran air yang tenang. Itulah mengapa orang yang berlatih tai chi akan perlahan-lahan memasuki kondisi yang sangat rileks layaknya bermeditasi.

Senam Taichi mempunyai banyak gerakan yang bervariasi. Beberapa gerakan dimaksud ialah sebagai berikut.

1. Gerakan mengatur napas dan bangkit mengatur napas

Dalam gerakan ini, terdapat beberapa jenis gerakan sebagaimana berikut.

a. Gerakan mengatur napas

Sesuai namanya, gerakan mengatur napas ini adalah gerakan yang dilakukan untuk mengolah dan mengatur napas. Adapun cara melakukan gerakan ini ialah sebagai berikut.

- Berdiri dengan tegak dengan kedua tangan rapat dan pandangan lurus ke depan
- Buka kaki selebar bahu, perlahan tarik napas dari hidung dan rapatkan kedua bibir. Sementara lidah ditempelkan di langit-langit
- Hembuskan napas perlahan. Pastikan saat menghembuskan napas tidak ditiupkan namun posisikan mulut seperti menyebutkan huruf H
- Lakukan tarik-lepas napas hingga 12x.

b. Gerakan bangkit mengatur nafas

Gerakan bangkit mengatur nafas ini hampir sama dengan gerakan di atas.

Adapun cara melakukannya ialah sebagai berikut.

- Posisi awal tubuh berdiri tegak dengan kedua tangan diangkat lurus ke depan
- Tarik nafas lalu turunkan turunkan tangan dan bersamaan dengan itu lepaskan nafas. Selanjutnya, tekuk lutut namun kondisi badan tetap tegak
- Lakukan tarik-lepas nafas 6x.

2. Gerakan melapangkan dada

Adapun cara melakukan gerakan senam gerakan melapangkan dada ini ialah sebagai berikut.

- Berdiri tegak dengan kedua tangan diluruskan ke depan
- Tarik nafas lalu bentangkan kedua tangan sambil posisikan dada dilapangkan
- Selanjutnya, lepaskan nafas dan kembalikan kedua tangan ke depan, ke posisi semula
- Tekuk lutut hingga berposisi kuda-kuda
- Lakukan sebanyak 6x

3. Gerakan mengayuh pelangi

Gerakan mengayuh pelangi dapat dilakukan sebagai berikut.

- Berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan
- Angkat kedua tangan lalu luruskan dan ayunkan ke kiri
- Tangan kanan di atas kepala, tangan kiri lurus ke arah kiri

- Tarik napas dan tekuk kaki kanan lalu condongkan badan ke kanan
- Ayun kedua tangan ke arah sebaliknya (kanan), tekuk kaki kiri dan condongkan badan ke samping kiri sambil lepas napas
- Lakukan tarik-lepas napas hingga 6x.

4. Gerakan membelah awan

Gerakan ini dapat dilakukan sebagai berikut.

- Berdiri tegak lalu tekuk kedua lutut hingga menyerupai kuda-kuda
- Silangkan kedua tangan lalu letakkan di depan selangkangan
- Sambil tarik napas, angkat kedua tangan ke atas hingga di atas kepala
- Lepaskan napas lalu turunkan kedua tangan dengan posisi seperti membelah awan
- Lakukan tarik-lepas napas 6x.

5. Gerakan mengayun lengan

Gerakan ini dapat dilakukan sebagai berikut.

- Berdiri tegak lalu tekuk kedua lutut hingga menyerupai kuda-kuda
- Angkat dan luruskan tangan kiri ke depan dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas
- Ambil napas, lalu putar tangan kanan ke belakang, lalu ke atas
- Lepaskan napas, dorong tangan terus ke depan dengan posisi telapak tangan tepat di atas tangan kiri
- Dilakukan tarik-lepas napas hingga 6x.

6. Gerakan mengayuh di danau

Cara melakukan gerakan ini ialah sebagai berikut.

- Berdiri tegak, angkat kedua tangan lurus ke depan
- Sambil mengikuti putaran bahu, ayunkan kedua tangan ke bawah, belakang, dan atas. Lalu turunkan dan letakkan di depan dada
- Bersamaan dengan diturunkannya kedua tangan, tekuk lutut
- Saat tangan diayunkan, tarik napas. Saat tangan diturunkan ke depan dada, hembus nafas
- Lakukan tarik-lepas nafas 6x.

7. Gerakan mengangkat bola

Gerakan ini dapat dilakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri tegak, kaki dibuka selebar baru
- Tarik napas lalu angkat tangan kanan ke depan hingga sejajar muka
- Pastikan telapak tangan diaktifkan dan menghadap ke atas.
- Lakukan gerakan memijit atau seperti sedang mengangkat bola.
- Hembuskan napas, lalu turunkan tangan dan kaki diluruskan kembali ke posisi semula.
- Ulangi gerakan pada tangan kiri dan lakukan secara bergantian.
- Lakukan tarik-lepas napas 12x.

8. Gerakan menendang rembulan

Gerakan ini dapat dilakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri tegak dengan kedua tangan rapat menyamping

- Tekuk lutut menyerupai kuda-kuda, angkat kedua tangan dan letakkan di depan lutut dengan posisi seolah memegang bola
- Angkat dan lempat kedua tangan ke samping kiri atas sehingga tangan berada di samping belakang tubuh. Bersamaan dengan itu, kedua kaki diluruskan dan kembali ke posisi berdiri. Sementara itu, pandangan mata mengikuti arah gerakan tangan
- Pada saat ditarik dan dilemparkan ke atas, tarik napas, dan lepaskan saat tangan diturunkan
- Ulangi gerakan pada posisi bagian kanan
- Lakukan tarik- lepas napas 6x.
- Ulangi gerakan pada tangan kiri dan lakukan secara bergantian.
- Lakukan tarik-lepas napas 12x.

9. Gerakan mendorong telapak

Gerakan ini dapat dilakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri tegak dengan kedua tangan ditekuk di samping perut
- Tekuk lutut dan buat kuda-kuda. Hembuskan napas dan dorong tangan kanan ke depan dengan posisi gerakan serong ke arah kiri
- Tarik tangan kanan dan kembalikan ke posisi semula, sambil tarik napas
- Lakukan gerakan ini pada tangan kiri
- Lakukan tarik- lepas napas 6x

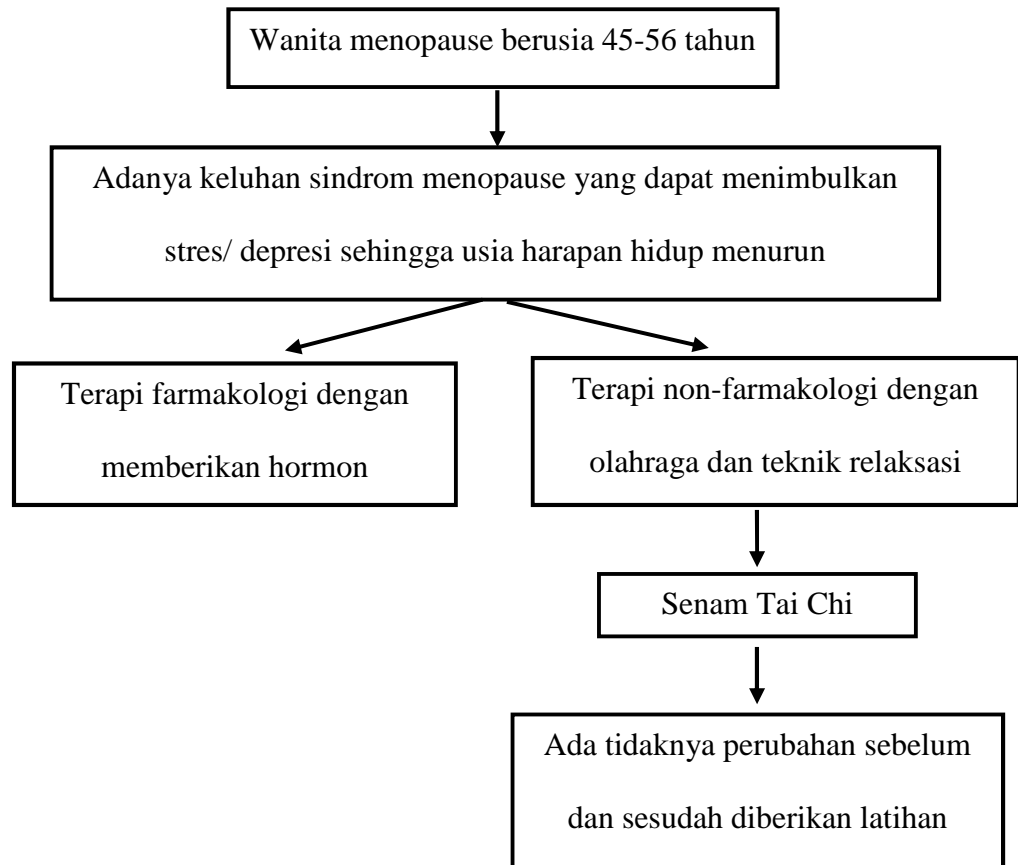
10. Gerakan melambai mega

Gerakan ini dapat dilakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri tegak, angkat kedua tangan ke depan dengan posisi telapak tangan ditekuk sehingga menghadap wajah. Pastikan jarak antara muka dengan telapak tangan kurang lebih 30 cm
- Tekuk lutut dan buat kuda-kuda dengan tatapan seolah bercermin pada telapak tangan kiri. Sementara tangan kanan diturunkan, tepat posisikan di depan perut
- Putar pinggang ke arah kiri, tarik napas sambil kedua tangan digerakkan mengikuti
- Putar pinggang ke arah berlawanan (kanan), lepas napas, kedua tangan mengikuti (tangan kanan ganti dijadikan cermin)
- Lakukan gerakan ini secara berulang dan bergantian selama 6 x tarik-lepas napas.

H. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

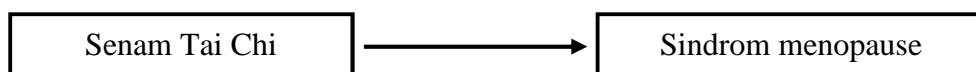


I. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah efektivitas latihan senam Tai Chi terhadap pengurangan keluhan sindrom menopause pada wanita menopause.

Variabel Independen

Variabel Dependen



J. Hipotesis

Terdapat efektivitas latihan senam Tai Chi terhadap pengurangan keluhan sindrom menopause pada wanita menopause.