

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Klimakterium adalah masa transisi yang berawal dari akhir tahap reproduksi dan berakhir pada awal senium, terjadi pada wanita usia 35 – 65 tahun. Masa ini ditandai dengan berbagai macam keluhan endokrinologis dan vegetatif. Keluhan tersebut terutama disebabkan oleh menurunnya fungsi ovarium. Gejala menurunnya fungsi ovarium adalah berhentinya menstruasi pada seorang wanita yang dikenal sebagai *menopause*. *Menopause* merupakan suatu peristiwa fisiologis yang disebabkan oleh menuanya ovarium yang mengarah pada penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan dari ovarium. Kekurangan hormon ini menimbulkan berbagai gejala somatik, vasomotor, urogenital, dan psikologis yang mengganggu kualitas hidup wanita secara keseluruhan (Chuni dkk, 2011).

Pada akhir abad ini Indonesia telah ditemukan sebanyak 8-10% lansia dimana jumlah wanita lebih banyak di bandingkan dengan jumlah laki-laki. Sekitar separuh dari semua wanita berhenti menstruasi antara usia 45-50 tahun seperempat lagi akan terus menstruasi sampai melewati sebelum usia 45 tahun (kuswita, 2012).

Keluhan-keluhan klimakterik yang dapat timbul pada masa klimakterium adalah panas pada kulit (*hot flushes*), keringat pada malam hari, kelelahan, sakit kepala, vertigo, jantung berdebar-debar, berat badan bertambah, sakit dan nyeri pada persendian, osteoporosis, kekeringan kulit dan

rambut, kulit genitalia dan uretra menipis dan kering (Hillegas, 2005). Selain itu juga terdapat gejala psikis yang muncul pada masa klimakterium, yaitu mudah tersinggung, depresi, gelisah, mudah marah, dan sebagainya (Baziad, 2003).

Aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi pada wanita *menopause* (WHO, 2007). Yoga dapat menyeimbangkan perubahan hormonal, mengurangi keluhan fisik dan psikis, memperkuat tulang dan mencegah kerapuhan tulang, mencegah penyakit jantung, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Francina, 2003).

Menurut Nina (2007), secara fisiologis, olahraga dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, *flexibilitas*, dan keseimbangan. Secara psikologis, olahraga dapat meningkatkan *mood*, mengurangi risiko pikun, dan mencegah depresi. Secara sosial, olahraga dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain, mendapat banyak teman dan meningkatkan produktivitas.

Dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan antara Aktifitas Fisik tingkat keluhan Klimakterium pada wanita usia 45-65 tahun Di Desa Tlingsing, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diambil perumusan masalah yaitu :

Adakah hubungan aktifitas fisik dengan tingkat keluhan klimakterium pada wanita usia 45-65 tahun di Desa Tlingsing, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini di bagi menjadi 2 yaitu

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat keluhan klimakterium pada wanita usia 45-65 tahun di Desa Tlingsing, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui Problematika kesehatan wanita tentang Hubungan Aktifitas Fisik dengan tingkat keluhan Klimakterium pada wanita usia 45-65 tahun Di Desa Tlingsing, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberi masukan secara konseptual dan nyata serta menguji tentang teori-teori yang terkait tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Keluhan Klimakterium Pada Wanita.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Mahasiswa

Bahan realisasi mahasiswa Fisioterapi dalam membina dan menambah ilmu pengetahuan tentang mata kuliah kesehatan wanita.

b. Bagi Pembaca

Menambah wawasan dan pengetahuan kepada pembaca mengenai klimakterium/*menopause*.