

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Premonopause merupakan fase awal dari masa klimakterium (transisi reproduksi) yang dialami wanita, di mana tubuh mulai mempersiapkan diri menuju penghentian fungsi reproduksi, namun wanita tersebut masih mengalami siklus haid meskipun polanya sudah mulai berubah (Lestarina & Wulandari, 2022).

Kondisi tersebut berkaitan erat dengan meningkatnya angka harapan hidup perempuan, sehingga jumlah populasi wanita menopause juga terus bertambah. Secara fisiologis, penurunan hormon menyebabkan munculnya gejala vasomotor seperti hot flashes dan keringat malam, gangguan tidur, perubahan pada sistem reproduksi seperti kekeringan vagina dan penurunan libido, serta perubahan metabolik yang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan nyeri muskuloskeletal. Sementara itu, secara psikologis, menopause dapat memicu perubahan emosi berupa kecemasan, depresi, mudah marah, serta penurunan konsentrasi dan daya ingat akibat ketidakseimbangan neurotransmitter di otak (Money et al., 2024).

WHO (2024) menjangkakan kuantiti wanita *menopause* sejagat meningkat daripada sekitar 500 juta pada tahun 1990 kepada 1.2 bilion menjelang tahun 2030 (Romadhona et al., 2024). Pertambahan komuniti ini menandakan topik kesihatan *menopause* bukan sekadar beban individu, malah menjadi isu kesihatan awam peringkat dunia. Di Indonesia, situasi serupa turut berlaku. Di Asia, WHO (2025) kuantiti wanita berumur tua bakal meningkat daripada 107 juta kepada 373 juta. Berlandaskan Data Badan Pusat Statistik (BPS) Wilayah Jawa Timur, kadar wanita memasuki fasa *menopause* pada tahun 2020 mencecah 14.09%, pada tahun 2021 sebanyak 14.17%, serta pada tahun 2022 bernilai 14.22%. Daripada maklumat berkenaan, wanita *menopause* saban tahun mengalami pertumbuhan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Januari 2026 dilakukan wawancara awal terhadap 4 orang peserta Pada Dusun Babadan, Kabupaten Jombang, diperoleh gambaran bahwa gejala yang dirasakan cukup beragam seperti seorang responden berusia 40 tahun mengeluhkan sering mengalami rasa panas mendadak (hot flashes) terutama pada malam hari Selama ini, responden mengatasinya dengan menggunakan kipas angin dan mengompres dengan air dingin. Responden kedua berusia 44 tahun mengeluhkan mudah merasa lelah, nyeri pada persendian Upaya yang dilakukan adalah oleh responden yaitu dengan istirahat dan memijat pada persendian yang sakit. responden ketiga berusia 50 tahun mengeluhkan penurunan energi, pegal-pegal, serta kurang bersemangat dalam

beraktivitas. Selama ini, responden mencoba mengatasinya dengan pijat dan mengikuti kegiatan senam. responden keempat berusia 46 tahun menyampaikan keluhan berupa rasa panas (Hot Flashes) pada malam hari sehingga mengganggu waktu tidur dan juga mudah marah, Untuk mengatasi hal tersebut, responden lebih banyak melakukan aktivitas ringan di rumah dan mengikuti kegiatan sosial seperti arisan dan mengikuti senam.

Menurut (Novitarum et al., 2025) dapatan kajian terhadap gejala *menopause* = $0,001 < 0,05$. Keputusan tersebut membuktikan kewujudan kesan senam aerobik terhadap pengurangan tanda *menopause* di Desa Lubuk Cuik Kec. lima Puluh Pesisir Kab. Batu Bara Tahun 2024. Perkara ini selari kajian kendalian (Rohma, 2025) kawasan kerja Puskesmas Kedurus. Pengumpulan maklumat memanfaatkan kaji selidik *Menopause Rating Scale* (MRS) tercatat dalam helaian pemerhatian. Analisis data dilaksanakan mengagihkan ujian Wilcoxon menerusi paras keertian $\alpha = 0,05$. Berteraskan sebilangan penyelidikan majoriti wanita menampakkan 48,6% indikasi kerisauan sewaktu *menopause*. Kemerosotan penghasilan estrogen sepanjang *menopause* menyebabkan kemunculan indikator *menopause* pendorong lonjakan ancaman penyakit kardiovaskular (Novita et al., 2025). Masalah *menopause* tidak cuma bersangkut paut penamatan haid, tetapi penerbitan pelbagai gangguan berkeupayaan menjejaskan kesibukan perempuan. Penyelidikan memperlihatkan mengatasi 80% wanita *menopause* menempuh rupa-rupa tanda fizikal serta psikologi yang

mengacau rutinitas harian. Sebagaimana kerisauan merupakan sebahagian indikasi emosi lalui wanita *menopause* (Harira et al., 2023).

Ada pun gejala fisik meliputi semburan panas (hot flashes), keringat malam, gangguan tidur, nyeri sendi, perubahan suasana hati, kecemasan, hingga gangguan fungsi seksual. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa senam *aerobik* memberikan manfaat yang bermakna bagi wanita menopause. Aktivitas ini terbukti dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi non-farmakologis dalam mengatasi berbagai keluhan menopause (Puspaneli, 2025). Selain itu, senam *aerobik* juga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada lansia menopause, yang turut berkontribusi dalam menurunkan gejala yang dialami (Adam et al. 2025). Lebih lanjut, aktivitas ini juga efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan yang merupakan salah satu gejala psikologis yang umum terjadi pada wanita menopause (Harira et al., 2023)

Dampak dari menopause antara lain munculnya gejala hot flush, keringat malam, gangguan tidur, perubahan emosi, serta nyeri sendi yang dapat mempengaruhi aktivitas wanita. Transisi ini bersifat alamiah dan tidak dapat dihindari, namun perubahan hormonal yang sering terjadi (Yeskia Aprinda.P et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kesejahteraan perempuan yang memasuki usia lanjut. Oleh karena itu, permasalahan terkait gejala menopause perlu mendapatkan perhatian dalam upaya promotif dan preventif kesehatan guna membantu wanita menjalani masa

menopause dengan lebih nyaman serta mempertahankan kualitas hidup yang optimal (Novita et al., 2025).

Dampak jangka panjang yang lebih serius adalah meningkatnya risiko osteoporosis. Karena terjadinya penurunan estrogen yang dapat mempercepat proses resorpsi tulang sehingga kepadatan tulang menurun secara progresif. Data menunjukkan dua dari lima perempuan Indonesia memiliki risiko tinggi osteoporosis pascamenopause, dan risiko tersebut meningkat hingga 85% pada perempuan yang telah menopause lebih dari 10 tahun (Puspaneli, 2025). Osteoporosis menyebabkan tulang rapuh dan rentan patah, yang berujung pada keterbatasan fungsional, ketergantungan, bahkan penurunan kualitas hidup secara signifikan. Gejala dan komplikasi osteoporosis berpotensi meningkatkan beban pelayanan kesehatan, menurunkan produktivitas, serta memperbesar risiko disabilitas pada usia lanjut (Zhao et al., 2022). Keluhan-keluhan yang dirasakan oleh sebagian perempuan yang menopause dapat diukur menggunakan instrumen *Menopause Rating Scale (MRS)* yang terdiri dari 11 item dengan tiga domain yaitu somatik, psikologis, dan urogenital (Norfitri & Zubaidah, 2024).

Salah satu bentuk alternative yang lebih aman dan mudah diterapkan dimasyarakat yaitu menggunakan intervensi non-farmakologis yang relevan seperti senam *aerobic* dan Yoga. Jenis olahraga ini memiliki intensitas ringan tanpa hentakan keras sehingga aman bagi perempuan usia 40-50 tahun yang berisiko mengalami gangguan muskuloskeletal. Latihan aerobik

secara teratur diketahui mampu memperbaiki metabolisme, meningkatkan mood, serta memperkuat massa tulang (Pertama et al., 2024). Yoga, sebagai mind body intervention yang menggabungkan gerakan, pernapasan, dan meditasi, terbukti menurunkan stres, memperbaiki hormon dan kualitas tidur, serta secara signifikan mengurangi gejala somatik, vasomotor, dan psikologis sekaligus meningkatkan kualitas hidup perempuan (Susanti et al., 2026). Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian kuantitatif dengan desain pretest–posttest untuk menguji efektivitas senam *aerobic* terhadap skor *Menopause Rating Scale* pada perempuan usia 40–50 tahun di desa babadan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai manfaat intervensi olahraga terhadap gejala menopause, risiko osteoporosis dan psikologis. Dengan adanya peningkatan populasi perempuan menopause. Penelitian ini menjadi sangat penting. Hasil penelitian diharapkan mampu memperkuat dasar ilmiah dalam pengembangan program senam lansia berbasis komunitas, mendukung kebijakan promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer, serta berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan perempuan usia pra-lansia dan pascamenopause di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah senam *aerobic* dan yoga efektif terhadap keluhan pada wanita premenopause di desa wuluh Dusun Babadan kabupaten Jombang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas senam *aerobic* dan yoga terhadap premenopause pada Dusun Babadan, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mengidentifikasi keluhan premenopause sebelum diberikan intervensi senam aerobik dan yoga menggunakan skor *Menopause Rating Scale* pada wanita menopause di Dusun Babadan.
- 1.3.2.2 Mengidentifikasi keluhan premenopause sesudah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga pada wanita menopause di Dusun Babadan.
- 1.3.2.3 Menganalisis efektivitas senam aerobik dan yoga terhadap premenopause pada wanita menopause di Dusun Babadan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan masyarakat, kebidanan, dan keperawatan gerontik yang berkaitan dengan penanganan keluhan menopause.

1.4.2 Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada wanita yang telah memasuki masa menopause mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti senam aerobik dan yoga, sebagai salah satu upaya untuk membantu mengurangi keluhan menopause serta meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup.

1.4.3 Bagi Wanita preMenopause

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber referensi ilmiah bagi mahasiswa dan institusi pendidikan di bidang kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kajian mengenai menopause, kesehatan lansia, serta intervensi aktivitas fisik dalam meningkatkan kesejahteraan wanita pada masa menopause.

1.4.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kesehatan maupun intervensi promotif dan preventif kepada wanita menopause, khususnya melalui penerapan program senam *aerobic* sebagai salah satu metode non-farmakologis yang mudah dilakukan, aman, dan bermanfaat bagi Kesehatan.