

Perilaku Berolahraga dalam Menghadapi Keluhan Menopause

Laila Erni Yusnita^{*)}, Kusyogo Cahyo^{)}**

^{*)} Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen Jawa Tengah.

Korespondensi : *lailaerni@yahoo.com*

^{**)} Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku FKM Undip Semarang.

ABSTRAK

Sebanyak 75% wanita yang mengalami menopause akan merasakan sebagai masalah. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku berolahraga dalam menghadapi keluhan menopause pada anggota PORPI Ranting Tambak Mas Kota Semarang. Penelitian ini termasuk penelitian penjelasan (explanatory research) dan pendekatan belah lintang (cross sectional) dengan metode pengumpulan data secara kuantitatif dan kualitatif. Besar sampel adalah total populasi, dengan kriteria inklusi yaitu seluruh anggota PORPI Ranting Tambak Mas, wanita berusia 40-55 tahun sejumlah 49 orang. Data kualitatif sebagai crosscheck ditujukan pada 1 pengurus cabang, dan 2 pengurus ranting. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan Chi Square, dan multivariat dengan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (73,5%) berperilaku olahraga baik, berumur 50 - 55 tahun (79,6%), berpendidikan tinggi (81,6%) dan tidak bekerja (55,1%). Pengetahuan mengenai menopause berkategori kurang (57,1%). persepsi kerentanan dan keparahan terhadap keluhan menopause berkategori baik (55,1% dan 61,2%), persepsi manfaat dan hambatan berolahraga berkategori baik (69,4% dan 69,4%), dan 53,1% memiliki faktor pencetus tindakan berkategori baik. Ada hubungan signifikan antara manfaat berolahraga dengan perilaku berolahraga. Tidak ada hubungan antara umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi hambatan perilaku berolahraga, dan faktor pencetus tindakan dengan perilaku berolahraga. ada variabel bebas yang paling dominan dalam perilaku berolahraga .

Kata kunci : Perilaku berolahraga, keluhan menopause, pencegahan

ABSTRACT

Exercise behavior to face the menopause syndrome; *About 75% women who have menopause feel it trouble, but 25% not. This study aims to analyze factors influencing exercise behavior to face the menopause syndrome at members of PORPI Tambak Mas Semarang City. It was a cross sectional explanatory study employed quantitative and qualitative approach. Respondents were all of the population, women 40 – 55 years old, and 49 samples. One branch manager and two subsection manager were in –depth interviewed in qualitative part. Most of respondents were 50 – 55 years old, not working (55, 1%), high educated (81, 6%) and good in exercise behavior (73,5%). Women’s knowledge on menopause and all of syndrome mostly (57, 1%) categorized in low level, perceived susceptibility, seriousness of the menopause syndrome mostly good (55,1% and 61,2%). Perceived barriers of the exercise and cues to action categorized in high level (69,4% and 53,1%). Perceived benefits of the exercise were significantly correlated to exercise behavior. Age, education attainment, knowledge, perceived susceptibility and seriousness of the menopause syndrome were not correlated. Multivariate analysis showed that there were no independent variables dominated to exercise behavior.*

Keywords : *Exercise behavior, menopause syndrome, preventive*

PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Pada tahun 2010 diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia, sebesar 24 juta jiwa atau 9,77% dari total jumlah penduduk. Menurut perkiraan dari *United State Bureau of Census* 1993, populasi usia lanjut di Indonesia diproyeksikan antara tahun 1990-2023 akan naik 414%, suatu angka tertinggi di seluruh dunia. Pada tahun 2020, Indonesia akan menempati urutan ke 4 jumlah usia lanjut paling banyak sesudah Cina, India dan Amerika Serikat (Depkes, 2008).

Pada usia 50 tahun, perempuan memasuki masa menopause sehingga terjadi penurunan atau hilangnya hormon estrogen yang menyebabkan perempuan mengalami keluhan atau gangguan yang seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan dapat menurunkan kualitas hidupnya. Kadar hormon estrogen yang rendah di dalam tubuh akan membuat perempuan mengalami keluhan-keluhan ringan di awal masa menopause seperti gejalak panas di dada dan muka (*hot flushes*), sering berkeringat di malam hari, sakit kepala, mudah pingsan, depresi, nyeri tulang dan sendi, daya ingat menurun, sulit konsentrasi, dan juga penyakit jangka panjang seperti tulang keropos (*osteoporosis*), jantung koroner, stroke, kanker usus besar dan demensis tipe Alzheimer (Anonim, 2008).

Dari pelbagai penelitian dan kajian, diperoleh data bahwa 75% wanita yang mengalami

menopause akan merasakan sebagai masalah atau gangguan, sedangkan sekitar 25% tidak memasalahkan. Beberapa hal yang mempengaruhi persepsi seorang perempuan terhadap menopause, antara lain faktor kultural, sosial ekonomi, gaya hidup, “kebutuhan” terhadap kehidupan seksual, dan sebagainya (Chrisdiono M, 2008).

Olah raga merupakan salah satu kegiatan yang dapat menekan pemunculan gejala-gejala menopause adalah olah raga (*exercising*) secara teratur, berhenti merokok, mengkonsumsi makanan yang kaya akan kalsium dan vitamin, mengurangi konsumsi kopi, teh, minuman bersoda dan alkohol serta berpikiran positif. Latihan-latihan olahraga yang teratur bermanfaat untuk melindungi tulang-tulang setelah menopause (Irawati T, 2008).

Banyak wanita mempunyai persepsi keliru, seakan-akan olahraga tidak berguna bagi wanita menopause. Padahal menurut penelitian oleh Gosselin and Taylor 1999 mengemukakan bahwa olahraga membantu mengurangi suasana hati yang negatif (*bad mood*) dan meningkatkan kemampuan untuk berfikir positif, dan dengan hasil terbaik olahraga dilakukan secara teratur (Rice, 1999).

Olah raga yang terdapat dalam paket persenaman PORPI adalah olah raga untuk kesegaran dan kesehatan jasmani dan rohani yang optimal (*physical fitness*) (PORPI, 2009). PORPI Ranting Tambak Mas Kota Semarang beranggotakan mayoritas adalah wanita berusia paruh baya dan lanjut usia, bertempat tinggal di kompleks Tanah Mas Anggota PORPI datang

dari berbagai kalangan dengan karakteristik dan latar belakang yang beragam, sehingga memungkinkan perbedaan pandangan dalam menyikapi persepsi dan perilaku berolahraga dalam menghadapi keluhan pada masa menopause.

Analisis terhadap perilaku berolahraga anggota PORPI akan mengacu pada teori *Health Belief Model* (HBM) dengan modifikasi teori *Precede Procede Lawrence Green*. Teori Green dipergunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang secara umum mempengaruhi perilaku, dalam hal ini penulis melihat dari faktor pemudah (*predisposing factor*) yaitu meliputi faktor yang ada dalam individu itu sendiri berupa karakteristik dan pengetahuan, kemudian dilanjutkan dengan menggunakan teori HBM (Green, 2000; Becker, 1974).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan melakukan wawancara pada beberapa anggota PORPI yang akan memasuki masa menopause, ditemukan berbagai keluhan seperti vertigo, nyeri pinggang, susah tidur, dan rasa semutan pada tangan dan kaki. Berbagai pendapat juga menyebutkan bila berlatih secara tekun dan teratur, telah menemukan dan mendapat manfaat yang besar dari persenaman PORPI, yaitu peningkatan taraf kesegaran jasmani dan rohani dan peningkatan taraf kesehatan dan menurunnya tingkat gangguan kesehatan (nyeri pinggang, dll).

METODE PENELITIAN

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Jumlah total anggota

PORPI Ranting Tambak Mas Semarang adalah 92 orang, terdiri dari 82 orang wanita dan 10 orang pria. Sampel kuantitatif yang diambil dalam penelitian ini adalah total populasi dengan kriteria inklusi yaitu seluruh anggota PORPI Ranting Tambak Mas, yang berjenis kelamin wanita, berusia 40-55 tahun sejumlah 49 orang. Sampel kualitatif menggunakan teknik *purposive sampling* 1 pengurus cabang dan 2 pengurus ranting dengan tujuan untuk *crosscheck* jawaban anggota PORPI. Alat ukur yang diperlukan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner yang berisi pertanyaan yang berhubungan dengan variabel penelitian yang harus dijawab responden.

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan pengujian instrumen penelitian (kuesioner) dengan uji validitas dan reliabilitas. Uji coba dilakukan kepada minimal 30 anggota PORPI Ranting Amarta Kota Semarang dengan cara uji coba item dan analisis item. Analisis item dilakukan dengan menguji korelasi antar skor item dengan skor total. Tehnik yang digunakan adalah *Korelasi Product Moment Person*. (Notoatmojo S, 2005). Variabel penelitian yang diteliti adalah umur, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, persepsi kerentanan yang dirasakan terhadap keluhan menopause, persepsi keparahan keluhan menopause, persepsi manfaat perilaku berolahraga, persepsi hambatan perilaku berolahraga, pencetus tindakan untuk berolahraga, perilaku berolahraga anggota PORPI Ranting Tambak Mas Kota Semarang.

Analisa univariat dilakukan untuk memberikan gambaran secara umum terhadap variabel bebas dan variabel terikat. Analisa data responden

menggunakan analisa prosentase, sehingga penyajian dalam bentuk tabel dan distribusi frekuensi.. Analisa Bivariat berupa tabulasi silang (*crosstab*) prinsipnya menyajikan data dalam bentuk tabel yang meliputi baris dan kolom. Analisis ini dilakukan untuk melihat pola atau kecenderungan hubungan dua variabel yang diteliti dan dibuat dalam bentuk tabel distribusi dari variabel penelitian yang dikelompokkan sesuai dengan pengelompokan skor. Analisis bivariat ini dilakukan dengan analisis *Chi Square*. Analisis multivariate menggunakan analisis regresi logistik untuk menentukan variable-variabel yang dominan dalam pola hubungan antar variabel penelitian (Santoso,1999).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Persatuan Olahraga Pernafasan Indonesia (PORPI) didirikan tanggal 15 Oktober 1981 di Jakarta sedangkan di Semarang berdiri tahun 1987, dimana senam rutin diselenggarakan tiap – tiap ranting setiap minggunya 3 kali. PORPI Ranting Tambak Mas beranggotakan 93 orang, dengan rutinitas kegiatan senam setiap hari Senin, Rabu, Jumat, dimulai pukul 05.00 WIB.

Sebagian besar (73,5%) responden berperilaku olahraga dalam kategori baik. Hasil wawancara mendalam dengan pengurus menyatakan bahwa untuk selalu mengaktifkan kehadiran anggota PORPI, perlu adanya hubungan baik juga selalu memvariasikan jenis senam tanpa meninggalkan kaidah olahraga. Karena dosis olahraga harus tepat, bila terlalu ringan kurang bermanfaat sedangkan bila terlalu berat pada wanita dapat menimbulkan gangguan

pola haid yang justru akan menurunkan densitas tulang.

Adapun karakteristik responden adalah sebagian besar responden berumur 50 - 55 tahun sebanyak 79,6%, tingkat pendidikan responden mayoritas tinggi (> 9 tahun) sebesar 81,6% dan 55,1% responden tidak bekerja.

Hasil analisis bivariat diperoleh hasil tidak ada hubungan antara umur, pendidikan dan pekerjaan dengan berolahraga. Dari hasil tersebut menunjukkan kecenderungan semakin mendekati umur menopause pada anggota PORPI, belum tentu akan semakin baik pula perilaku berolahraganya. Hal ini bisa terjadi karena adanya proses perkembangan responden mulai dari pendidikan yang diperolehnya serta pengalaman hidupnya dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Kenyataan ini menunjukkan bahwa dengan berolahraga anggota PORPI Ranting Tambak Mas dalam keluhan menopause tidak semata-mata berhubungan dengan tingkat pendidikan responden, artinya tingkat pendidikan rendah ataupun tinggi tidak berhubungan secara langsung terhadap pberolahraga. Tingkat pendidikan termasuk salah satu faktor *predisposing*, sehingga jika tidak diikuti dengan beberapa faktor lain maka tidak akan menimbulkan terjadinya perilaku kesehatan. Faktor lain yang berpengaruh adalah pengetahuan, persepsi kerentanan dan faktor sosio psikologis (Becker,1974).

Asumsi bahwa orang yang tidak bekerja seharusnya lebih mempunyai waktu luang daripada yang bekerja, maka seharusnya wanita yang tidak bekerja mempunyai kecenderungan

untuk berolahraga secara teratur di PORPI. Variabel karakteristik responden tidak berhubungan dengan teratur tidaknya seseorang berolahraga, karena perilaku lebih didasari pada manfaat yang diterima responden selama mengikuti olahraga di PORPI.

Pengetahuan responden mengenai menopause lebih dari separuh (57,1%) berkategori kurang. Diantaranya tentang penyebab menopause, keluhan fisik, keluhan psikologis dan keluhan saat berhubungan suami istri, dan komplikasi yang bisa menyertai saat menopause tiba.

Jika dilihat dari jawaban pengetahuan tentang keluhan menopause, sebagian besar responden mengetahui tentang menopause, menopause. Namun secara terperinci mengenai keluhan menopause (fisik, psikologis, dan hubungan dengan suami), hampir separuh lebih responden menjawab salah. Hal ini kemungkinan disebabkan pengetahuan responden, khususnya keluhan fisik menopause, adalah kondisi dimana setiap orang dari berbagai usia bisa mengalaminya.

Persepsi kerentanan responden terhadap menopause sebagian besar berkategori baik (55,1%). Responden merasa tidak beresiko terhadap keluhan menopause walaupun sudah memasuki usia lebih dari 40 tahun, mempunyai riwayat keluarga yang pernah mengalami keluhan menopause, dan mengalami nyeri tulang.

Variabel kerentanan terkena menopause kurang dominan dalam hubungannya dengan berolahraga karena ada faktor lain yaitu pengetahuan dan pengalaman responden.

Persepsi keparahan responden tentang keluhan menopause mayoritas baik (61,2%), namun responden berpersepsi salah tentang masa pasca menopause tidak beresiko terhadap penyakit jantung koroner, diabetes dan menghindari hubungan suami istri. Sehingga responden kurang berinisiatif selalu berolahraga secara teratur dimana bisa mengurangi efek dari keluhan menopause yang akan dialaminya.

Persepsi manfaat berolahraga terbanyak pada kategori baik sebesar 69,4%. Beberapa manfaat yang kurang diketahui responden tentang olahraga antara lain untuk menghindari osteoporosis, kegemukan, meringankan stress saat menopause, dan menghilangkan susah tidur. Ada hubungan yang signifikan antara manfaat berolahraga dengan perilaku berolahraga. Hal ini sejalan dengan teori HBM yang menjelaskan bahwa tindakan pencegahan tergantung secara langsung pada pertimbangan tentang keuntungan dan kerugian (*benefits and costs*). Pemahaman responden mengenai manfaat (*perceived benefits*) mempunyai arti bahwa walaupun seseorang yakin bahwa ia rentan terhadap suatu penyakit dan sudah mengetahui bahaya tersebut, ia tidak akan begitu saja menerima tindakan kesehatan yang dianjurkan terhadapnya, kecuali bila ia yakin bahwa tindakan tersebut dapat mengurangi ancaman penyakit dan ia sanggup melakukannya.

Persepsi hambatan dari perilaku berolahraga responden dalam kategori baik (69,4%). Sebagian besar responden mempunyai hambatan dalam perilaku berolahraga secara teratur adalah jadwal olahraga yang kurang sesuai, lapangan olahraga kurang bersih, dan lapangan kurang luas.

Persepsi hambatan berolahraga responden kebanyakan kategori dan jika dilihat dari jawaban responden jadwal olahraga tidak sesuai dengan kegiatan sehari - hari sehingga responden tidak jarang berolahraga. Kemungkinan disebabkan responden masih aktif bekerja dan repot mengurus rumah tangga dikarenakan olahraga dimulai pukul 05.00. Selain itu dari jawaban responden, 30,4% diantaranya menyatakan bahwa lapangan olahraga yang kurang bersih menjadi salah satu hambatan dalam berolahraga. Menurut observasi peneliti, lapangan olahraga tempat senam PORPI dilaksanakan merupakan tempat mangkal pedagang kaki lima, sehingga saat pengelolaan sampah kurang baik akan mengganggu kebersihan lapangan olahraga.

Lebih dari separuh responden (53,1%) memiliki faktor pencetus tindakan berkategori baik, mereka mendapatkan informasi mengenai olahraga melalui media cetak dalam bentuk berita dan informasi mengenai menopause dari media elektronik dalam bentuk anjuran.

Untuk mendapatkan tingkat penerimaan yang benar tentang kerentanan, keparahan dan keuntungan tindakan maka diperlukan isyarat-isyarat yang berupa faktor-faktor eksternal. Faktor tersebut misalnya pesan-pesan pada media massa, nasihat atau anjuran dan sebagainya. Responden sebagian besar mendapatkan informasi dari perorangan yang diantaranya adalah teman dan keluarga, sehingga bila penyampai informasi kurang mengetahui secara mendalam tentang olahraga maupun menopause, bisa menyebabkan bias saat menerima informasi kesehatan.

Dari semua variabel bebas yaitu umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, kerentanan, keparahan, hambatan dan manfaat, tidak ada faktor yang paling mempengaruhi dalam perilaku berolahraga anggota PORPI, dimana nilai p dari variabel bebas $> 0,05$.

SIMPULAN

Sebagian besar responden berperilaku olahraga dalam kategori baik. Ada hubungan yang signifikan antara manfaat berolahraga dengan perilaku berolahraga. Namun tidak ada hubungan antara umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengetahuan menopause, persepsi kerentanan yang dirasakan, persepsi keparahan, persepsi hambatan perilaku berolahraga, dan faktor pencetus tindakan dengan perilaku berolahraga. Tidak ada faktor yang paling dominan dalam Perilaku Berolahraga anggota PORPI Ranting Tambak Mas dalam upaya pencegahan keluhan menopause. Perlu peningkatan pengetahuan tentang menopause, melalui metode diskusi kelompok yang dipandu oleh ahli/ pakar, dan melalui media berupa cetak maupun elektronik dengan metode interaktif dan jangkauannya diperluas. Materi menekankan pentingnya manfaat dan keuntungan berolahraga khususnya bagi wanita menjelang dan memasuki masa menopause.

KEPUSTAKAAN

Anonim. 2008. Jumlah Penduduk Lanjut Usia Meningkat. http://www.rspelni.co.id/index.php?option=com_content&, diakses tanggal 31 Juli 2008.

- Anonim. 2008. Terjadi Pergeseran Umur Menopause, www.warmasif.co.id/esehatanonline/mod.phpmod=download&op=visit&lid=753 www.warmasif.co.id/kesehatanonline/mod.php www.warmasif.co.id/kesehatanonlinemod.php www.warmasif.co.id/kesehatanonline/mod.phpmod=download&op=visit&lid=753 www.warmasif.co.id/kesehatanonline/mod.php, diakses tanggal 17 September 2008.
- Becker, Marshall H. 1974. *The Health Belief and Personal Health Behaviour*. B. Slack Inc, Thorofere. New Jersey.
- Chrisdiono M. Achadiat. Fitoestrogen Untuk Wanita Menopause, <http://situs.kesrepro.info/aging/jul/2003/ag01.htm>, diakses tanggal 17 September 2008
- Depkes. 2008. Pedoman Pembinaan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan, <http://www.depkes.go.id>, diakses tanggal 31 Juli 2008.
- Green, Lawrence. 2000. *Health Education Planning, A Diagnostic Approach*. John Hopkins University. Mayfield Publishing Co.
- Ghozali. 2005. *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program SPSS*. Undip. Semarang.
- Irawati T. 2008. Menopause. <http://www.kesrepro.info/?q=node/17>. diakses tanggal 18 September 2008.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- PORPI BINTARO-9, 2009. Apa Kapan Dimana Kenapa Bagaimana dan Siapa PORPI, [Http://Porpibintaro.Multiply.Com/Journal/Item/6/Apa_Kapan_Dimana_Kenapa_Bagaimana_Dan_Siapa_Porpi](http://Porpibintaro.Multiply.Com/Journal/Item/6/Apa_Kapan_Dimana_Kenapa_Bagaimana_Dan_Siapa_Porpi), diakses tanggal 17 Maret 2009.
- Rice, Phillip L. 1992. *Stress and Health*. California: Wadsworth, Inc.
- Santoso, S. 1999. *SPSS: Mengolah Data Statistik Secara Profesional*. PT. Elex Media Komputindo. Jakarta.