

APLIKASI SENAM KEBUGARAN LANSIA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP WANITA KLIMAKTERIUM DI KOTA KENDARI

Nurmiaty*, Kartini*, Hasmia Naningsih*

*Jurusan Kebidanan

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan dibidang kesehatan telah menghasilkan dampak positif, salah satunya adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan usia harapan hidup yang panjang, tertumpang pula karakteristik dan gambaran hidup yang baru dengan berbagai corak gangguan kesehatan yang mengancam kualitas hidup. WHO membagi menjadi 4 tahap mengenai batasan umur, yakni: 1) usia pertengahan (*middle age*) 45 – 59 tahun; 2) lanjut usia (*elderly*) 60 – 74 tahun; 3) lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun; dan 4) usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Populasi Lansia yang terus bertambah menuntut perlunya meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidupnya, agar dapat menjalani masa tua dengan sukses. Kualitas hidup adalah persepsi individu mengenai posisinya dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai yang berlaku dimana individu tinggal dan berhubungan dengan tujuan harapan, standar dan kepedulian (WHO, 1994).

Kota Kendari adalah salah satu Kotamadya di Propinsi Sulawesi Tenggara yang memiliki jumlah Lansia yang besar. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Kendari tahun 2008, jumlah Lansia di Kota Kendari sebanyak 39.512 jiwa (15,7%) dari penduduk Kota Kendari yang berjumlah 251.477 jiwa (BPS Kota Kendari, 2008). Jumlah wanita Lansia sebesar 19.858 jiwa (7,9%) dan laki-laki berjumlah 19.654 jiwa (7,8%).

Dengan meningkatnya populasi Lansia maka meningkat pula jumlah wanita klimakterium sehingga perlu untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidupnya. Klimakterium adalah masa yang bermula dari akhir tahap reproduksi, berakhir pada awal senium dan terjadi pada wanita berumur 40–65 tahun. Masa ini ditandai dengan berbagai macam keluhan endokrinologis dan vegetatif. Keluhan tersebut terutama disebabkan oleh menurunnya fungsi ovarium. Sedangkan klimakterium prekoks adalah klimakterium yang terjadi pada wanita umur kurang dari 40 tahun.

Gejala menurunnya fungsi ovarium adalah henti haid pada seorang wanita yang dikenal sebagai menopause. Kurun waktu 4 – 5 tahun sebelum menopause disebut masa pramenopause, sedangkan kurun waktu 3 – 5 tahun setelah menopause disebut sebagai masa pascamenopause. Masa pramenopause, menopause, dan pascamenopause dikenal sebagai masa klimakterium sedangkan keluhan-keluhan yang terjadi pada masa tersebut disebut sebagai sindrom klimakterik.

Wanita akan menghabiskan kira-kira 1/3 usia kehidupannya setelah menopause. Bersamaan dengan proses penuaan dari mekanisme lain, transisi menopause menyebabkan lebih dari 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis, dengan bermacam-macam tekanan dan gangguan dalam kehidupannya (Nugroho, 1995). Beberapa keluhan jangka pendek juga akan diderita, seperti haid tak teratur, gejala panas, sukar tidur, jantung berdebar, pusing, mudah pingsan, kulit keriput, libido menurun, gangguan kemih, suka ngompol, dan lainnya. Penampakan itu yang kemudian mencemaskan banyak pihak karena berarti mengurangi kualitas hidup sang wanita itu sendiri.

Penelitian tentang kualitas hidup wanita klimakterium telah banyak dilakukan di luar negeri, dan hasilnya menunjukkan bahwa klimakterium mempengaruhi kualitas hidup wanita. Penilaian kualitas hidup sendiri dilihat dari berbagai aspek antara lain: fisik, psikis, seksual, vasomotor, *relationship*, dan lain-lain. Beberapa penelitian yang melakukan intervensi seperti pemberian HRT menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup wanita menopause (Greendale & Gold, 2005). Namun belakangan diketahui bahwa penggunaan HRT dalam jangka waktu lama dapat memberi dampak negatif. Tindakan lain untuk meningkatkan kualitas hidup wanita adalah dengan memberikan latihan fisik secara teratur (senam Lansia) pada wanita menopause. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas hidup wanita lanjut usia (Daley *et al*, 2007).

Hasil penelitian ini adalah informasi mengenai kualitas hidup wanita klimakterium secara umum. Nantinya, jika senam kebugaran Lansia dapat meningkatkan kualitas hidup wanita klimakterium maka dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pemerintah setempat khususnya dalam merencanakan program pelayanan kesehatan bagi wanita menopause dan usia lanjut secara umum.

Mengingat jumlah wanita yang memasuki masa klimakterium di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun maka perlu adanya perhatian khusus terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup mereka agar dapat menjalani masa menopausenya dengan sukses. Dalam penelitian ini, definisi kualitas hidup adalah persepsi individu mengenai posisinya dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai yang berlaku dimana individu tinggal dan berhubungan dengan tujuan, harapan, standar, dan kepedulian.

Berdasarkan pada uraian diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut pengaruh aplikasi senam kebugaran Lansia dalam meningkatkan kualitas hidup wanita klimakterium di Kota Kendari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan *pre-experimental design*. Untuk mengetahui perbedaan kualitas hidup wanita klimakterium sebelum pemberian intervensi (senam kebugaran) dengan kualitas hidup setelah pemberian intervensi.

Rancangan penelitian sebagai berikut:

O1 ----- X ----- O2

O1 : Kualitas hidup wanita klimakterium sebelum dilakukan intervensi senam kebugaran lansia

X : Intervensi senam lansia

O2 : Kualitas hidup wanita klimakterium setelah dilakukan intervensi senam kebugaran lansia

Keterangan:

O1 : Pengambilan data awal mengenai kualitas hidup wanita klimakterium (pra perlakuan), responden diminta mengisi kuesioner tentang kualitas hidup yang berjumlah 26 pertanyaan.

X : Ibu diberi latihan senam kebugaran Lansia 8 kali, selama 2 bulan. Latihan dilakukan 1 kali seminggu dengan durasi 30 menit.

O2: Pengukuran kualitas hidup, responden diminta untuk mengisi kembali kuesioner tentang kualitas hidup yang berjumlah 26 pertanyaan. Dilakukan setelah 8 minggu melaksanakan latihan senam Lansia.

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Kelurahan Kadia Kota Kendari. Penelitian berlangsung selama 3 bulan mulai Agustus s/d November 2012.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita yang berusia 45 tahun keatas yang berada di Kota Kendari. Sampel berjumlah 35 orang yang dihitung menggunakan *software PASS*. Subjek dalam penelitian ini setelah diamati sesuai kriteria inklusi yaitu ibu usia 45 tahun keatas, dan ibu yang telah klimakterium (pre dan post menopause); dan kriteria eksklusi (ibu tidak sedang mengalami penyakit berat).

Jenis data adalah data primer yang dikumpulkan menggunakan kuesioner yaitu *The World Health Organization Quality of Life/WHOQOL* (WHO, 2004).

Analisis data kuantitatif dengan analisis statistik menggunakan program komputerisasi (*software program Stata Intercooled Versi 9.0*), dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Analisis Univariabel

Untuk mendeskripsikan karakteristik responden berupa umur, berat badan, dan tinggi badan dalam bentuk mean, standar deviasi, nilai minimum dan maximum.

2. Analisis Bivariabel

Analisis bivariabel digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh intervensi terhadap kualitas hidup wanita klimakterium. Uji statistik yang digunakan adalah uji *t test*

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariabel

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Mean	SD (Min-Max)
Umur (tahun)	55.9	8.4 (45-70)
Berat Badan (kg)	53.9	10.0 (35-76)
Tinggi Badan (m)	1.51	0.1 (1.4-1.6)

Sumber: Data Primer Diolah 2012

B. Analisis Bivariabel

Tabel 2.
Pengaruh Senam Kebugaran Terhadap Kualitas Hidup Wanita Lanjut Usia

Kualitas Hidup	Pretest Mean (SD)	Post test Mean (SD)	Δ Mean (95% CI)	t	p value
Kesehatan fisik (domain 1)	50,5 (10,4)	56,1 (10,1)	5,7 (4,3-7,1)	8,5	0,000*
Psikologi (domain 2)	49,7 (12,8)	55,7 (13,1)	5,9 (5,0-6,8)	13,3	0,000*
Hubungan sosial (domain 3)	50,5 (16,4)	56,6 (51,4)	6,1 (4,3-7,9)	6,8	0,000*
Lingkungan (domain 4)	53,7 (10,7)	57,1 (9,3)	3,4 (1,9-4,9)	4,6	0,000*

Berdasarkan tabel 2 di atas, hasil analisis dengan menggunakan uji *t test* diperoleh nilai *p value* (0,000*) pada keempat domain kualitas hidup, hal ini menunjukkan bahwa aplikasi senam kebugaran ini memberikan pengaruh terhadap kualitas hidup responden. Pada domain 1 (kesehatan fisik), setelah responden mengikuti senam kebugaran terjadi peningkatan skor dimana selisih rata-rata skor pretest dan posttest sebesar 5,7 dan nilai *t test* sebesar 8,5.

Pada domain 2 (psikologi), diperoleh selisih nilai rata-rata pretest dan posttest sebesar 5,9 dan nilai *t test* sebesar 8,5. Untuk domain 3 (hubungan sosial) juga terjadi peningkatan, diperoleh selisih nilai rata-rata pretest dan posttest sebesar 6,1 dan nilai *t test* sebesar 6,8. Terakhir untuk domain 4 (lingkungan) juga terjadi peningkatan, selisih nilai rata-rata pretest dan posttest sebesar 3,4 dan nilai *t test* sebesar 4,6. Nilai *Convidence Interval* (CI) 95% dari keempat domain semuanya melewati angka 1, hal ini menunjukkan bahwa hasil analisis ini bermakna secara statistik (signifikan).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai nilai *p value* (0,000*) pada keempat domain kualitas hidup, hal ini menunjukkan bahwa aplikasi senam kebugaran ini memberikan pengaruh terhadap kualitas hidup responden. Dari keempat domain kualitas hidup diperoleh Δ Mean yang paling tertinggi adalah hubungan sosial (6,1), psikologi (5,9), kesehatan fisik (5,7), dan lingkungan (3,4). Hal ini menunjukkan bahwa wanita klimakterium yang secara teratur mengikuti senam kebugaran mengalami

peningkatan kualitas hidup, utamanya pada domain hubungan sosial. Hal ini tentunya sangat tepat karena responden yang rata-rata adalah ibu rumah tangga sebelum mengikuti program senam kebugaran ini waktunya sehari-hari dihabiskan untuk mengerjakan pekerjaan di rumah tangga dan jarang beraktifitas di luar rumah. Setelah rutin mengikuti senam kebugaran ibu melakukan kontak dengan responden yang lain sehingga terjadi peningkatan hubungan sosial dengan responden lain yang merupakan salah satu domain kualitas hidup.

Selanjutnya pada domain 2 (psikologi), juga mengalami peningkatan. Bila dijelaskan secara logis apabila seorang wanita bertemu dengan teman sebayanya tentunya akan ada komunikasi sehingga ibu-ibu bisa bercerita tentang hal-hal yang dialaminya. Hal ini tentunya akan mengurangi stress ibu-ibu terhadap masalah yang dihadapinya sehari-hari dan akan berdampak positif secara psikologis.

Pada domain 1 (kesehatan fisik) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas hidup pada aspek kesehatan fisik setelah ibu-ibu mengikuti senam kebugaran secara teratur. Beberapa responden mengungkapkan bahwa setelah mengikuti senam kebugaran mereka merasakan adanya perubahan antara badan terasa lebih segar, pegal-pegal berkurang, dan ibu lebih nyenyak tidur.

Demikian halnya pada domain 4 (lingkungan) juga menunjukkan peningkatan, hal ini ditandai dengan terjadi peningkatan mean skor posttest dengan Δ Mean sebesar 3,4. Walaupun angka ini tidak besar namun hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan kualitas hidup dari aspek lingkungan. Perubahan lingkungan tidak dapat terjadi dalam waktu

sekejap, akan tetapi membutuhkan waktu yang lama dan sangat bergantung pada kemampuan ekonomi setiap individu. Sehingga intervensi yang diberikan dari luar akan berpengaruh tetapi hasilnya tidak akan maksimal.

Secara umum dapat kita lihat bahwa aplikasi senam kebugaran pada wanita klimakterium ini ternyata memberikan perubahan kualitas hidup pada wanita. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Daley *et al.* (2007) yakni salah satu tindakan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita adalah dengan memberikan latihan fisik secara teratur (senam Lansia) pada wanita menopause. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas hidup wanita lanjut usia.

Menurut Scotch yang dikutip oleh Darmojo dan Martono (1999), wanita yang memasuki masa klimakterium akan mengalami stres karena perubahan secara drastis dan kesedihan yang sangat, serta kehinaan dari akibat perubahan pola hidup tersebut. Jenis olahraga yang bisa dilakukan antara lain adalah senam kebugaran Lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh.

Senam kebugaran Lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Depkes, 1995). Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya menjadi lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun (Powell, 2000).

KESIMPULAN

1. Mean umur responden adalah 55,9 tahun, mean berat badan adalah 53,9 kg, Mean tinggi badan juga menunjukkan bahwa responden memiliki tinggi 1,51 meter.
2. Senam kebugaran Lansia meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Chow, S. C., Shao, J., Wang, H. 2003. Sample Size Calculation in Clinical Research. New York: Marcel Dekker.
- Daley, A., Arthur, M. A., Lampard, H. S., Manus, R.M., Wilson, S. & Mutrie, N. 2007. Exercise Participation, Body Mass Index, and Health-related Quality of Life in Women of Menopausal Age. *British Journal of General Practice*, 57 February, pp. 130-135.
- Darmojo & Martono. 2004. Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Depkes, RI. 1991. Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut. Jakarta.
- _____. 1995. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Greendale, G. A. & Gold, E. B. 2005. Life factors: are they related to vasomotor symptoms and do they modify the effectiveness or side effects of hormone therapy?. *The American Journal of Medicine*, 118(12B), pp. 148s-154s.
- Menuh. 2000. Manfaat Senam Lansia Terhadap Kebugaran. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Muharam. 2007. Simposium Nasional Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI). Online: <http://www.kalbefarma.com/?mn=news&tipe=detail&detail=1894>. Diakses: 27 Mei 2008.
- Nugroho W. 1995. Perawatan Lanjut Usia. Jakarta: EGC.
- Powell M. 2000. The Psychology Of Adolence. New York: The Bob. Merrill Co.
- Silitonga R. 2007. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Parkinson di Poliklinik Saraf RS Dr. Kariadi. Semarang.
- Sumosardjuno. 1998. A Socio Economic Profile of Elderly Independent Indonesia. Jakarta: Biro Pusat Statistik
- Stiglitz, Sen, Fitoussi. 2011. Farmakoterapy Health Outcomes and Quality Of Life. *Papers fix*.
- Ware and Sherbourne. 1952. Influence of social support on cognitive function in the elderly. *BMC Health Sevices Reseach*, 2003;3:66-71.
- WHO. 2004. The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF. Geneva 27, Switzerland.