

---

## AKTIVITAS FISIK YANG MEMPENGARUHI IBU MENOPAUSE DI PUSKESMAS JONGAYA MAKASSAR

Satiani Dalle<sup>1</sup>, Hasiba<sup>2\*</sup>, Sudin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Makassar

<sup>2</sup>Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah tinggi Ilmu kesehatan Makassar

\*Alamat Korespondensi: hasibaudin@gmail.com

---

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Aktivitas fisik adalah jenis aktivitas yang dilakukan manusia sehari-hari, seperti olahraga dapat dilakukan di berbagai tempat, mulai dari rumah, di kantor, di jalan, dan secara umum. Proses aktivitas fisik disebabkan oleh terjadinya peningkatan energi yang keluar. Aktivitas fisik ini dibagi menjadi tiga kategori: ringan, sedang, dan berat.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit dan mendorong pemeriksaan kesehatan secara berkala melalui pendekatan promotif dan preventif, agar masyarakat dapat mengenali faktor risiko penyakit degeneratif yang berkaitan dengan perilaku aktivitas, serta segera melakukan tindakan pengendalian yang diperlukan.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 40 sampel dikumpulkan secara acak (random sampling) menggunakan instrumen berupa kuesioner.

**Hasil:** Analisis data menggunakan uji Paired Samples T-Test menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,00$ , yang berarti  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pemeriksaan tanda-tanda vital. Sebaliknya, hasil uji yang sama menunjukkan nilai  $p = 0,16$  untuk hubungan antara aktivitas fisik dan pemeriksaan gula darah sewaktu, yang berarti  $p > 0,05$  dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya.

**Kesimpulan:** Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (senam) dengan pemeriksaan tanda-tanda vital sebelum dan sesudah senam di Puskesmas Jongaya Makassar.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Menopause, Senam

---

### PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, pada tahun 2030, jumlah perempuan di Amerika Serikat yang berusia 50 tahun atau lebih akan meningkat dari 500 juta menjadi lebih dari satu juta. Menopause di Asia diperkirakan terjadi pada tahun 2025, dengan peningkatan dari 107 juta menjadi 373 juta perempuan (Suryonegoro, 2021).

Terdapat 7,4% perempuan di seluruh populasi Indonesia yang mengalami menopause, dan pada tahun 2020, persentase tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 11,54 persen dengan rata-rata menopause pada usia 49 tahun. Meningkatnya jumlah perempuan yang mengalami menopause umumnya disebabkan oleh berbagai

faktor dan masalah yang rumit, sehingga dapat mempengaruhi masalah kesehatan yang dialami para perempuan tersebut. Menopause adalah suatu kondisi dimana seorang wanita tidak lagi mengalami menstruasi bulanan (Setiawan, 2020).

Menurut laporan BPS Sulawesi Selatan, jumlah perempuan berusia 45 hingga 55 tahun pada tahun 2018 sebanyak 728.338 jumlah perempuan berusia 45 sampai 55 tahun pada tahun 2019 sebanyak 747.162 orang dan jumlah wanita yang mengalami menopause pada tahun 2023 sebanyak 1139 ribu (Mina La Isa, 2023).

Pemeriksaan kesehatan secara rutin merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif yang penting untuk mendorong masyarakat mengenali berbagai faktor risiko

penyakit degeneratif yang berkaitan dengan pola aktivitas untuk mendorong pengendalian dini serta mengidentifikasi faktor risiko fisiologis yang dapat berpotensi menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, dan hiperglikemia, sekaligus mempercepat proses rujukan ke layanan kesehatan lanjutan sebagai bagian dari optimalisasi program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) (Fathonah *et al.*, 2023).

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan desain cross sectional, yang termasuk dalam kategori penelitian analitik dan observasional. Desain ini dimaksudkan untuk mempelajari dinamika dan variasi variabel yang termuat dalam judul penelitian “Aktivitas Fisik Yang Mempengaruhi Ibu Menopause Di Puskesmas Jongaya Jl. Andi Tonro No. 49, Pa’baeng-baeng, Kec. Tamalate, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu menopause sebanyak 40 orang yang dikumpulkan secara acak. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Paired Samples T-Test.

## **HASIL**

Hasil dari penelitian analisis Univariat ini yaitu frekuensi aktivitas fisik pada ibu menopause terdapat 3 orang (7,5%) dengan aktivitas fisik jarang serta terdapat 19 orang (47,5%) dengan aktivitas fisik kadang-kadang dan terdapat 21 orang (52,5%) dengan aktivitas fisik sering. hasil pemeriksaan gula darah sewaktu sebelum beraktivitas (senam) terdapat 38 orang (95,0%) dalam batas normal, serta terdapat 2 orang (5,0%) dalam batas tidak normal. Kemudian dilakukan kembali pemeriksaan gula darah sewaktu sesudah beraktivitas (senam) terdapat 40 orang (100%) semua dalam batas normal. distribusi frekuensi di dapatkan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital sebelum beraktivitas (senam) terdapat 36 orang

(90,0%) dalam batas normal, serta terdapat 4 orang (10,0%) dalam batas tidak normal. Kemudian dilakukan kembali pemeriksaan tanda-tanda vital sesudah beraktivitas (senam) terdapat 37 orang (92,5%) semua dalam batas normal dan terdapat 3 orang (7,5%) yang tidak normal.

Analisis bivariat didapatkan bahwa jumlah penduduk yang diperiksa tanda vitalnya sebelum melakukan aktivitas normal (senam) dalam batas normal sebanyak 36 orang, dan terdapat 4 orang yang diperiksa tanda vitalnya namun tidak normal. Selanjutnya dilakukan upaya pemeriksaan tanda vital sebelum melakukan aktivitas normal (senam) dengan hasil pemeriksaan tanda vital 37 orang dalam batas normal dan 3 orang pemeriksaan tanda vital tidak normal.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (senam) dengan tanda-tanda vital sebelum dan sesudah menopause pada wanita, dengan bahwa pemeriksaan Gula Darah Sewaktu sebelum beraktivitas (senam) terdapat 38 orang dengan GDS dalam batas normal dan terdapat 2 orang tidak normal dan kemudian dilakukan kembali pemeriksaan GDS sesudah beraktivitas (senam) dengan hasil semua dalam batas normal.

## **PEMBAHASAN**

40 responden di dapatkan hasil yang tertinggi yaitu ibu dengan aktivitas sering yaitu sebanyak 21 orang (52,5%) dan setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital pada ibu sebelum senam di dapatkan hasil tekanan darah dalam batas normal sebanyak 36 orang (90,0%), serta tekanan darah tidak normal sebanyak 4 orang (10,0%).

Kemudian dilakukannya kembali pemeriksaan tanda-tanda vital pada ibu sesudah melakukan aktivitas fisik yaitu olahraga (senam) maka di dapatkan hasil tekanan darah normal sebanyak 37 orang (92,5%) dan tekanan

darah tidak normal sebanyak 3 orang (7,5%). Maka di simpulkan bahwa aktivitas fisik (senam) mempunyai pengaruh terhadap tanda-tanda vital pada ibu dengan hasil tanda-tanda vital tidak normal sebelum beraktivitas (senam) mengalami perubahan dengan menurunnya tekanan darah sebanyak 3 orang (7,5%) maka terdapat sebuah hubungan, jika dilihat dari aktivitas sehari-hari maka di dapatkan ibu lebih sering melakukan aktivitas di rumah seperti membersihkan rumah, mencuci, menyapu dan jalan-jalan di luar rumah. terdapat hubungan antara aktivitas fisik (senam) dengan evaluasi tanda-tanda vital sebelum dan sesudah pada ibu menopause.

Hal ini juga berkaitan dengan penelitian yang sedang dilakukan (Jati, Riani Pradara, dan Rina Anggraeni, 2023). Pada masa menopause, akan terjadi penurunan hormon estrogen dan progesterone yang mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis. Fase menopause adalah masa transisi ditandai dengan penurunan produksi estrogen yang dapat berdampak buruk pada kesehatan kardiovaskular termasuk tekanan darah (Kusumaningru, et al., 2022). Lansia rentan terhadap gangguan kesehatan yang berdampak dari beberapa aspek seperti pilihan gaya hidup, hormon dan aktivitas fisik (Rahman et al., 2024). Penurunan tingkat aktifitas fisik yang dapat berdampak negatif pada tekanan darah, kesejahteraan fisik dan mental. Dari statistik dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara aktivitas fisik (senam) dan kadar gula darah. Didapatkan hasil bahwa senam tidak memengaruhi gula darah dikarenakan banyak faktor yang bisa mempengaruhi kadar gula darah dalam tubuh seseorang, seperti, kurangnya produksi insulin oleh pankreas, pola makan yang tidak sehat, gaya hidup, faktor keturunan, faktor usia dan obesitas. Dalam penelitian ini hanya dikaji tentang senam yang dilakukan oleh responden, dan didapatkan 40 responden memiliki kadar gula darah yang normal setelah senam rutin,

senam yang dilakukan hanya sekali dalam seminggu dan itu tidak mempengaruhi kadar gula darah, karena banyak faktor yang bisa mempengaruhi kadar gula dalam tubuh bukan hanya karena senam yang dilakukan.

## **KESIMPULAN**

Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (senam) dengan pemeriksaan tanda-tanda vital sebelum dan sesudah senam di Puskesmas Jongaya Makassar Tahun 2024 dengan nilai  $P=0,00$ .

Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik (senam) dengan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu pada Jongaya Makassar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilina, H. D. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Wanita Dalam Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Bukateja. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan (Jurnal Pikes)*, 4(2), 8–19.
- Agustina, V. et al. (2021) 'Deteksi Dini Penyakit Diabetes Melitus', *Magistorum Et Scholarium*, 02(02), pp. 300-309.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Nur, D., Universitas, U., & Yogyakarta, A. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Physical Activity to Quality of Life in the Elderly. In *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad: Vol. XIII (Issue 2)*.
- Dwi Ariani, J. and Sulistyowati, S.K. (2023) 'Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat', 15(1), pp. 59-74.
- Fathonah, S. et al. (2023) *Buku Ajar Keterampilan Dasar Keperawatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Febrianto, T., PH, L and Indrayati, N. (2019) 'Peningkatan Pengetahuan Kader tentang Deteksi Dini Kesehatan Jiwa melalui Pendidikan Kesehatan Jiwa', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), pp. 33-40. doi:10.37287/jppp.v1i1.17.

- Kusumaningrum, U. A., & Hidayati, R. N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Edunursing*, 6(2). <http://journal.unipdu.ac.id>
- Mardiyansyah, M., Erfan, E. and Yurman, Y. (2022) 'Skrining Anemia Pada Lansia Melalui Pemeriksaan Hemoglobin Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Sukasari', *Journal of Indonesian Medical Laboratory and Science (JolMedLabs)*, 3(2), pp. 184-191. doi:10.53699/joimedlabs. v3i2.120.
- Mina La Isa, W., Mato, R., Indriyani, F., Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, S., & Kemenkes Makassar, P. (2023). Pemberian Health Education Seksualitas Dengan Gangguan Fungsi Seksual Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi.
- Peacock, K., Ketvertis, K.M. and Doerr, C. (2021) 'Menopause (Nursing)
- Pratiwi, L. and Liswanti, Y. (2021) 'Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori dan Penelitian)', CV Jejak [Preprint].
- Rachmawati, D. S., Juwariyah, S., Tinungki, Y. L., Panglipurningsih, N. A. P., Sari, N. W., Aini, I., Handayani, E. S., Noventi, I., & Simorangkir, D. S. (2023). Keperawatan Gerontik: Panduan Praktis Keperawatan Gerontik untuk Perawat. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Setiawan, R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3876>
- Suryanto, A.A. (2020) 'Sistem Pakar Penentuan Pemeriksaan Laboratorium Metode Case Base Reasoning', *Saintekbu*, 12(1), pp. 18-30. doi:10.32764/saintekbu.v12i1.809
- Sudargo, T., Aristasari, T., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. UGM PRESS.
- Suryonegoro, S. B., Muzada Elfa, M., & Noor, M. S. (2021). Literature Review: Hubungan Hipertensi Pada Wanita Menopause Dan Usia Lanjut Terhadap Kualitas Hidup.
- Tutik and Ningsih, S. (2019) 'Pemeriksaan Kesehatan Hemoglobin Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) Pekon Tulung Agung Puskesmas Gadingrejo Pringsewu', *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati Vol.*, 2(1), pp. 22-26. Available at <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/pengabdianfarmasi/article/view/1962/pdf>.
- Ulfa, M. U. (2023). M Hubungan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 4(3), 210–217.
- Veronica, S. Y. (2024). Pengaruh Jus Belimbing Terhadap Wanita Menopause Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Pekon Datar Lebuay. *Wellness And Healthy Magazine*, 6(1), 326–335.
- Zaitun et al. (2020) 'Penerapan dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 40-45 Tahun di Kemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Kesehatan)*, 2(1), pp. 61-68
- Kusumawati, P.D., Koesnadi and Indrawati, I.Y. (2022) 'Jurnal Peduli Masyarakat', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4(Desember), pp. 603–608. Available at: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>.

Rahman, I. et al. (2024) 'Penyuluhan Fisioterapi Wellness Tentang Pemeriksaan dan Pemberian Senam Lansia Untuk Meningkatkan Keseimbangan dan Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia di Maleer V Kota Bandung', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 3(Februari), pp. 1–5.

**Lampiran:**

Di

**Tabel 1.** Distribusi Klasifikasi Tanda-Tanda Vital Ibu Menopause Sebelum Dan Sesudah Senam

Variabel	Sebelum		Sesudah		P
	Normal	Tidak	Normal	Tidak	
<b>TTV</b>					
Tekanan Darah	36	4	37	3	<b>0,00</b>
Nadi	40	0	40	0	
Suhu	40	0	40	0	
Pernapasan	40	0	40	0	
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>37</b>	<b>3</b>	

Puskesmas Jongaya Makassar Tahun 2024

Sumber: Data Primer 2024

**Tabel 2.** Distribusi Klasifikasi Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu Ibu Menopause Sebelum Dan Sesudah Senam Di Puskesmas Jongaya Makassar Tahun 2024

Variabel	Sebelum		Sesudah		P
	Normal	Tidak	Normal	Tidak	
Gula Darah Sewaktu	38	2	40	0	0,160
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	

Sumber: Data Primer 2024