

ISBN: 978-602-60013-1-3



PROSIDING
SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA
“PENINGKATAN KUALITAS
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA MELALUI LITERASI”



Alamat redaksi
Kampus STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Jombang
Telp (031)861319

ISBN 978-602-60013-1-3



Jombang 28 Juli 2018
PRODI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

STKIP PGRI JOMBANG



DAFTAR ISI

PERUBAHAN PARADIGMA DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH (Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.)	1-6
MENDORONG PENGEMBANGAN LITERASI KEOLAHRAGAAN NASIONAL (Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd.)	7-14
MODEL-MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI (Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.).....	15-49
HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 JOMBANG (Arsika Yunarta, M.Pd. & Rahayu Prasetyo, M.Pd.).....	50-55
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Ilmul Ma'arif, M.Pd. & Zakaria Wahyu Hidayat, M.Pd.).....	56-66
PENGARUH METODE <i>PART AND WHOLE</i> TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMK SULTAN AGUNG 1 TEBUIRENG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 (Muhamad Dedi Safa'at, S.Pd. & Kahan Tony Hendrawan, M.Pd.)	67-79
PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI di SMK MUHAMMADIYAH 1 BERBEK NGANJUK TAHUN 2017 (Novita Nur Synthiawati, M.Pd. & Guntum Budi Prsetyo, M.Pd.)	80-86
SURVEY KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA GURU SMP NEGERI SE-KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG TAHUN 2017/2018 (Rendra Wahyu Pradana, M.Pd. & Puguh Satya Hasmaru, M.Pd.).....	87-95
PEMULIHAN KEKUATAN DAN ROM SETELAH LATIHAN EKSENTRIK DENGAN PEMBERIAN SUPLEMEN GLUTAMIN (Afif Rusdiawan, M.Pd. & Taufikkurrachman, M.Pd.)	96-107
MODEL PEMBELAJARAN <i>PROJECT BASED LEARNING</i> TERHADAP KETERAMPILAN SMASH KEDENG PERMAINAN SEPAK TAKRAW (Ali Priyono, M.Pd.)	108-114

MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI PERMAINAN PROPERTI (Davi Sofyan, M.Pd.)	115-124
DAMPAK PERCAYA DIRI DAN <i>POWER LENGAN</i> TERHADAP HASIL <i>FLYING SHOOT</i> DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN (Indra Prabowo, M.Pd. & Davi Sofyan, M.Pd.)	125-130
STUDI DESKRIPTIF AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGHAMBATAN <i>MENOPAUSE</i> (Indrayogi, M.Pd.)	131-140
PERKEMBANGAN KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN PADA ANAK-ANAK USIA 6 SAMPAI DENGAN 12 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI DAERAH KABUPATEN GROBOGAN (Novianto Arie Budiawan, Prof. Dr. Sugiyanto, & Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.)	141-149
EFEKTIFITAS TEKNIK <i>RECOVERY</i> DALAM MENURUANKAN KADAR ASAM LAKTAT (Rubbi Kurniawan, M.Pd. & Amjad Elfarabi, M.Pd.)	150-156
PENGARUH LATIHAN <i>PLYOMETRIC ALTERNATE LEG BOX BOUND</i> DAN <i>PLYOMETRIC SINGLE LEG SPEED HOP</i> TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA SMP NEGERI 1 BARON KABUPATEN NGANJUK (Ruruh Andayani Becti, M.Pd.)	157-162
PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN DENGAN PERMAINAN BOLA GANTUNG BERANGKA UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI DI KECAMATAN PANYINGKIRAN KABUPATEN MAJALENGKA (Udi Sahudi, M.Pd. & Maya Nurhayati, M.Pd.).....	163-172
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI (<i>Studi Pengembangan pada Pemain Bolavoli Putra Tingkat Intermediet di Kota Kediri</i>) (Nur Ahmad Muharram, M.Or. & Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.).....	172-179
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Basuki, S.Or., M.Pd.)	180-187



STUDI DESKRIPTIF AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGHAMBATAN MENOPAUSE

Indrayogi¹ (Indrayogi@unma.ac.id)

ABSTRACT

The role of sports in human life is very important, because from birth even still in the womb his mother sports contribute great, especially for women Menopause. Exercise is included in physical activity that can benefit the health of the body, even in indication can inhibit the occurrence of Menopause. This study aims to determine the description of women who experience Menopause in the normal age range and abnormal age based on physical activity, and know the difference between the number of Menopausal mothers between normal age and abnormal age. Methods in this study using descriptive analysis method, That is statistics used to analyze data by way of describing or describing the data that has been collected as it is without intending to make conclusions that apply to the public or generalization. The population in this study is the mother of Menopause Jatiseengkidul Village with the number 160, and the samples in this study are the mothers who experienced Menopause in the normal age range and abnormal age in the Village Jatiseengkidul Kec. Ciledug Kab. Cirebon randomly selected by Simple Random Sampling technique. The results of this study found that women who experienced Menopause in the normal age range based on physical activity dominated by the mother who status as a housewife that is 22 people (46.80%), and the least number of dominated by sportswomen is 2 people (4 , 25%), while women who experience Menopause in the abnormal age range based on physical activity that is dominated by sportswomen with the number of 6 people (40%), and the least number of dominated by traders that is 1 person (6.7%). Differences in the number of mothers Menopause between normal age and abnormal age was quite large, all this happened related to the high and low physical activity performed. Thus it turns out there is a tendency that high physical activity, especially physical exercise activity in indications can inhibit the occurrence of early menopause.

Keywords: Menopause, physical activity

ABSTRAK

Peran olahraga dalam kehidupan manusia sangatlah penting, karena sejak lahir bahkan masih dalam kandungan ibunya olahraga berkontribusi besar, terutama bagi wanita Menopause. Olahraga termasuk ke dalam aktivitas fisik yang dapat menguntungkan kesehatan tubuh, bahkan di indikasikan dapat menghambat terjadinya Menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran wanita yang mengalami Menopause di rentang usia normal dan usia tidak normal berdasarkan aktivitas fisik, dan mengetahui perbedaan jumlah ibu-ibu Menopause antara usia normal dan usia tidak normal. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu Menopause Desa Jatiseengkidul dengan jumlah 160, dan yang dijadikan sampel dalam penelitian ini yaitu ibu-ibu yang mengalami Menopause di rentang usia normal dan usia tidak normal di Desa Jatiseengkidul Kec. Ciledug Kab. Cirebon yang dipilih secara acak dengan teknik Simple Random Sampling. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa wanita yang mengalami Menopause di rentang usia normal berdasarkan aktivitas fisik di dominasi oleh ibu yang berstatus sebagai ibu rumah tangga yaitu 22 orang (46,80%), dan jumlah yang paling sedikit di dominasi oleh olahragawati yaitu 2 orang (4,25%), sedangkan wanita yang mengalami Menopause di rentang usia tidak normal berdasarkan aktivitas fisik yaitu di dominasi oleh olahragawati dengan jumlah 6 orang (40%), dan jumlah yang paling sedikit di dominasi oleh pedagang yaitu 1 orang (6,7%). Perbedaan jumlah ibu-ibu Menopause antara usia normal dan usia tidak normal ternyata cukup besar,

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka, Jalan K.H. Abdul Halim, No. 103, Majalengka, Indonesia



semua ini terjadi berkaitan dengan tinggi dan rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan. Dengan demikian ternyata ada kecenderungan bahwa aktivitas fisik yang tinggi terutama aktivitas fisik olahraga di indikasikan dapat menghambat terjadinya *Menopause* lebih awal.

Kata kunci: *Menopause*, aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Peran olahraga dalam kehidupan manusia sangatlah penting, baik dalam pertumbuhan fisik maupun dalam perkembangan mental/ruhaninya. Kebutuhan akan olahraga bagi manusia menjadi sebuah keniscayaan, karena sejak manusia lahir bahkan masih dalam kandungan ibunya olahraga berkontribusi besar. Begitu pula pada saat anak-anak, remaja dewasa ataupun pada saat lansia, olahraga bak sebuah bengkel service dalam memelihara kendaraan seseorang. Sebagaimana manfaatnya, kehadirannya olahraga beriringan dengan hadirnya kehidupan manusia ini, tentu saja keberlakuannya juga sampai pada akhir kehidupan dunia ini. Artinya bahwa olahraga tidak mengenal usia, zaman, prabadan, negara, strata kehidupan, formal ataupun nonformal keseluruhannya berjalan alami. Hal senada diungkapkan oleh Johan Huizinga dalam bukunya bahwa keberlakuan olahraga tidak hanya terjadi kepada masyarakat modern, tetapi bahkan terjadi kepada masyarakat yang bisa dikatakan kuno dan primitif. Sangat banyak pandangan yang memperlihatkan kebaikan dalam berolahraga, tidak terlepas dari itu agama juga mempunyai pandangan tersendiri terhadap olahraga, Jhon (2014)

Olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia bahkan dunia, baik di kota besar maupun di pelosok pedesaan. Wanita yang mempunyai gaya hidup tidak merokok, berolahraga secara teratur, dan melakukan kerja fisik, ternyata berpeluang lima kali lebih tinggi terhindar dari penyakit jantung dan *Stroke* daripada yang bergaya hidup sebaliknya bahkan dapat mengakibatkan terlambatnya masa *Menopause*. Yang dimaksud dengan olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang menguntungkan dari serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Widodo, 2012). Adapun olahraga yang baik bagi wanita *Menopause* antara lain berenang, bersepeda, jalan kaki, dan lainnya asalkan tidak menguras tenaga dan masih bisa dilakukan oleh wanita *Menopause*. Jenis olahraga *low impact aerobic* juga dapat dilakukan, tetapi jika napas sudah merasa tersengal-sengal sebaiknya hentikan senamnya.

Menurut Admin (2012), olahraga yang baik dan benar mampu menstimulasi aliran oksigen ke seluruh sistem tubuh, mengisi kembali oksigen ke dalam jaringan otot, sedangkan olahraga yang tidak benar akan berakibat sebaliknya. Ketika merasa sangat stres akibat gejala-gejala *Menopause* yang sedang dialami, olahraga dapat membantu meredakannya dengan menyeimbangkan hormon-hormon. Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia, namun pada suatu saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase *Menopause*. *Menopause* bukanlah masalah medis dan bukan suatu penyakit ataupun kelainan, "*Menopause* terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan Proverawati" Dkk (2010:2). *Menopause* merupakan salah satu siklus kehidupan yang harus dijalani oleh wanita setelah menstruasi dan kehamilan (Mayasari, 2012). Wanita yang mengalami *Menopause* juga sudah mengurangi aktivitas fisiknya, padahal aktivitas fisik cukup berpengaruh terhadap kesehatan wanita, khususnya pada wanita *Menopause* yang dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka.

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dari Puskesmas Ciledug, bahwa data wanita yang mengalami *Menopause* di Desa Jatiseengkidul yaitu berjumlah 160 dari mulai wanita yang



berumur 45 hingga 82 tahun (Sumber data Puskesmas Ciledug, 2017). Secara biologis manusia bahwa pada umur 45 – 50 tahun, setiap wanita akan mengalami masa *Menopause*, tetapi ada juga yang mengalami keterlambatan *Menopause*, hal inilah yang menarik untuk diteliti. Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dari Puskesmas Ciledug bahwa wanita yang mengalami *Menopause* di usia normal yaitu umur 45 – 50 tahun melakukan aktivitasnya sebagai berikut, rumah tangga 94, petani 13, olahragawati 4, pedagang 20, pegawai berjumlah 14, dan yang mengalami *Menopause* di usia tidak normal yaitu umur 51 – 55 tahun mempunyai riwayat pekerjaan sebagai berikut, rumah tangga 2, petani 3, olahragawati 6, pedagang 1, dan pegawai berjumlah 3 orang. Pekerjaan tersebut merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi penghambatan *Menopause* atau tidak (Sumber data Puskesmas Ciledug, 2017). Berdasarkan permasalahan tersebut, pada penelitian ini ingin mengetahui bagaimana gambaran wanita yang mengalami *Menopause* di rentang usia normal dan tidak normal berdasarkan jenis aktivitas fisik sehingga dapat mengetahui pula perbedaan jumlah ibu-ibu antara kedua jenis usia tersebut.

KAJIAN PUSTAKA

Menopause

Menopause didefinisikan oleh WHO sebagai penghentian menstruasi secara permanen akibat hilangnya aktivitas folikular ovarium, setelah 12 bulan *Amenorea* (tidak adanya periode *Menstruasi*) berturut-turut, periode *Menstruasi* terakhir secara medis ditetapkan sebagai saat *Menopause* (Pratisti, 2015). Menurut Boyke dalam Northrup (2006) di Indonesia sendiri, usia *Menopause* bervariasi antara 45-50 tahun. Namun, proses perubahan kearah *Menopause* itu sendiri sudah mulai sejak wanita berusia 40 tahun. Menurut Baziad (2003) *Menopause* dapat diketahui jika seorang wanita dalam 12 bulan terakhir tidak mengalami *Menstruasi* dan tidak disebabkan oleh hal *Patologis*. *Menopause* dapat juga terjadi setelah pengangkatan ovarium atau tindakan medis lain (Khoridatur, 2015). *Webster's Ninth New Collection* mendefinisikan *Menopause* sebagai periode berhentinya *Haid* secara alamiah yang biasanya terjadi antara usia 45 dan 50. *Menopause* kadang-kadang juga dinyatakan sebagai masa berhentinya *Haid* sama sekali (Yudha, 2009). Menurut Ali (2004:8), pada beberapa wanita, berakhirnya *Haid* terjadi secara mendadak, satu masa *Haid* berakhir dan ia tidak pernah mendapat *Haid* lagi. Bagi wanita yang lain, jarak *Haid* menjadi tidak teratur, terjadi antara selang waktu 3 (tiga) minggu sampai beberapa bulan. Apabila satu tahun penuh telah berlalu tanpa mendapat *Haid*, maka ia dapat dengan yakin menyimpulkan bahwa *Menopause* terjadi saat terakhir kali ia mendapat *Haid* (Yudha, 2009). *Menopause* menurut Effendi (2009), yaitu fase dalam kehidupan seorang wanita dimana indung telur tidak lagi melepas telur tiap bulan dan menstruasi berhenti karena menurunnya hormon *Estrogen* dan *Progesteron*. Seorang wanita yang *Menopause* tidak lagi mempunyai sel telur yang dapat dibuahi, berlangsung pada usia 48-55 tahun. Selain itu ada perubahan jumlah FSH dan LH yang merangsang pertumbuhan beberapa folikel setiap bulan sejak remaja (*Menopause*, 2016). Menurut Sibagariang, Dkk (2010:191) *Menopause* adalah *Haid* terakhir yang dialami oleh wanita yang masih dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 tahun. Menurut Wiknjastro (2007:130) *Menopause* rupanya ada hubungannya dengan menarche. Makin Dinimenarche terjadi, makin lambat *Menopause* timbul; sebaliknya, makin lambat Menarche terjadi, makin cepat *Menopause* timbul (Rahmawati, 2013).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Menopause* merupakan bagian dari fase klimakterium, fase terakhir masa subur kehidupan seorang wanita, dimana *Haid* berhenti sama sekali akibat penurunan fungsi organ ovarium, terjadi pada rentang usia 45-50 tahun. Berdasarkan pengertian *Menopause* yang sudah dijelaskan di atas, bahwa sebelum terjadi fase *Menopause* biasanya didahului dengan fase "Klimakterium", yang termasuk ke dalam fase klimakterium adalah *PraMenopause* terjadi dalam kurun waktu 3-5 tahun sebelum *Menopause*. Fase *PraMenopause* adalah fase antara usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterik, fase ini



ditandai dengan siklus *Haid* yang tidak teratur, dengan perdarahan *Haid* yang memanjang dan jumlah darah *Haid* yang relatif banyak dan kadang kadang disertai nyeri *Haid* (dismenorea). Pada wanita tertentu telah timbul keluhan vasomotorik dan keluhan sindrom pramenstrual (PMS). Menurut Kurniawati, Dkk (2009) bahwa *PreMenopause* adalah masa antara usia 40 tahun dan timbulnya siklus *Haid* yang tidak teratur. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala *PreMenopause* pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun yaitu terjadinya masa *Menopause* dimana pada masa *Menopause* ini wanita sudah tidak mengalami *Haid* lagi. Kebanyakan wanita mengalami *Menopause* kurang dari 5 tahun dan sebagian kecil lebih dari 5 tahun, namun bila diambil rata-ratanya umumnya seorang wanita akan mengalami *Menopause* sekitar usia 45 - 50 tahun (Proverawati, Dkk, 2010). Pada wanita yang memasuki masa *PreMenopause*, beresiko mengidap sindrom metabolisme disertai sakit gigi yang terus bertambah. Hormon *Estrogen* yang berfungsi di berbagai organ tubuh wanita, seperti indung telur, rahim, vagina dan payudara dapat memungkinkan keanggunan wanita pada usia muda dan juga melindungi dari penyakit. Akan tetapi, seiring dengan masa *PreMenopause*, kadar hormon *Estrogen* dalam organ kaum wanita terus menurun, sehingga resiko mengidap berbagai penyakit terus bertambah. Yang dimaksud hormon *Estrogen* adalah payung pelindung kaum wanita dan dapat melindungi dari berbagai penyakit, sebab utama kaum wanita mengidap banyak penyakit umumnya berkaitan erat dengan menurunnya kadar hormon *Estrogen* (Proverawati, Dkk, 2010).

Menopause Dini Pada Wanita

Menopause dini yaitu mengalami pemberhentian siklus menstruasi sebelum umurnya mencapai 40 tahun. *Menopause* dini ini justru memberikan dampak buruk bagi kesehatan, seperti dilansir dari *Daily Mail*, peneliti dari *Imperial College London* menyatakan bahwa *Menopause* dini menyebabkan wanita rentan mengalami serangan jantung, stroke dan penyakit tulang atau osteoporosis di kemudian hari (Fitzel, 2014). Menurut Winoto (2016), kegemukan dapat menjadi faktor risiko terjadinya *Menopause* dini, selain itu faktor genetik, kebiasaan merokok, atau adanya penyakit autoimun, juga dapat menyebabkan terjadinya *Menopause* lebih cepat. Sehingga diperlukan aktivitas fisik seperti olahraga rutin dan berat badan yang ideal untuk mengurangi kemungkinan terjadinya *Menopause* dini. Ada beberapa jenis faktor yang bisa memancing datangnya *Menopause* dini lebih cepat, yaitu, (Fahmy, 2015): Terlalu aktif secara seksual pada usia belia, Masturbasi, Merokok, Minum alkohol, Stress, Kurang olahraga, Gaya hidup tidak sehat, Faktor genetik

Gejala-gejala *Menopause* di sebabkan oleh perubahan kadar *Estrogen* dan *Progesteron* karena fungsi ovarium berkurang, maka ovarium menghasilkan lebih sedikit *Estrogen* atau *Progesteron* dan tubuh memberikan reaksi. Wanita *Menopause* mengalami berbagai gejala yang sifatnya dapat menyebabkan tubuh secara perlahan menyesuaikan diri terhadap perubahan hormon, tetapi pada beberapa wanita penurunan kadar *Estrogen* ini terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan gejala-gejala yang ringan sampai berat, hal ini adalah normal. Menurut Mulyani (2013:13) *Menopause* pada wanita terbagi menjadi 3 jenis, diantaranya : *Menopause Premature*, *Menopause Normal*, *Menopause Terlambat*.

Stress Mengakibatkan Menopause

Stress adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stress dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Pada dasarnya, stress adalah sebuah bentuk ketegangan, baik fisik maupun mental. Sumber stress disebut dengan stressor dan ketegangan yang di akibatkan karena stress, disebut strain. Masalah yang dapat menimbulkan stres antara lain mencakup aspek fisiologis, aspek psikologis, aspek psikososial dan aspek seksual. (Herdiyani, 2013). Stres menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang dapat menyebabkan *Menopause*. (Triyono, 2011). Stres yang berkepanjangan juga bisa menyebabkan



Menopause ini, karena stres dan depresi bisa mengganggu keseimbangan hormon. Gangguan keseimbangan hormon inilah yang akhirnya bisa membuat wanita mengalami *Menopause* lebih cepat dari seharusnya. Meskipun stres dan depresi ini menjadi penyebab dominan, tapi ia memberikan andil akan *Menopause* ini karena stres bisa mengakibatkan gangguan kesuburan dan gangguan *Haid*. (Fitzel, 2014). Menurut Sibagariang, Dkk (2010:71) *Menstruasi* adalah pelepasan dinding rahim (*Endometrium*) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. *Menstruasi* biasanya terjadi pada usia 11 tahun dan berlangsung hingga memasuki masa *Menopause*. Menurut Anwar, dkk (2011:73) pada pengertian klinik, *Haid / Menstruasi* dinilai berdasarkan tiga hal yaitu, pertama siklus *Haid* yaitu jarak antara hari pertama *Haid* dengan hari pertama *Haid* berikutnya, kedua lama *Haid* yaitu jarak dari hari pertama *Haid* sampai perdarahan *Haid* berhenti, dan ketiga jumlah darah yang keluar selama satu kali *Haid*. *Haid* dikatakan normal bila didapatkan siklus *Haid*, tidak kurang dari 24 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, lama *Haid* 3 - 7 hari, dengan jumlah darah selama *Haid* berlangsung tidak melebihi 80 ml, ganti pembalut 2 - 6 kali per hari. *Menstruasi* adalah perdarahan peridodik dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2009). *Menstruasi* adalah perdarahan dari uterus yang keluar melalui vagina selama 5-7 hari, dan terjadi setiap 22 atau 35 hari. Yang merangsang menimbulkan *Haid* adalah hormon FSH dan LH, prolaktin dari daerah otak dan hormon *Estrogen* serta *Progesteron* dari sel telur yang dalam keseimbangannya menyebabkan selaput lendir rahim tumbuh dan apabila sudah ovulasi terjadi dan sel telur tidak dibuahi hormon *Estrogen* dan *Progesteron* menurun terjadilah pelepasan selaput lendir dengan perdarahan terjadilah menstruasi (Fany, 2015).

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik tersebut memerlukan usaha ringan, sedang atau berat yang dapat menyebabkan perbaikan kesehatan bila dilakukan secara teratur. (Sugeng, 2016). Almsier (2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Devianti, 2015). Aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi pada wanita *Menopause* (Handayani, 2014). Aktivitas fisik juga memiliki manfaat yang dapat meredakan *Hot Flash* pada wanita *Menopause*, Spesialis Kesehatan Olahraga dari Indonesia Sport Medicine Centre, (Kurniawan, 2016), mengatakan bahwa *Hot Flash* dapat di redakan melalui aktivitas fisik setiap harinya. Namun, aktivitas fisik ini berbeda dengan olahraga, Andi menjelaskan olahraga menjurus pada aktivitas fisik khusus seperti olahraga bulutangkis, sepakbola, atau basket yang harus menyediakan waktu khusus. Sedangkan, aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa harus menyediakan waktu khusus. Untuk melakukan aktivitas fisik, bisa dengan memulai hidup aktif. Misalnya kalau ke pasar naik motor bisa dengan jalan kaki, atau kalau mau sholat subuh di masjid, pilih masjid yang paling jauh kedua dari rumah. Kalau mau ke kantor bisa naik bus. Bisa juga kalau angkat telepon berbicara jangan sambil duduk, tapi dengan berjalan (Kurniawan, 2016).

a. Manfaat Aktivitas Fisik atau Olahraga Bagi Wanita *Menopause*

Manfaat yang didapat saat melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga secara teratur saat masa *Menopause* (Bekti, 2014) :

- a) Mencegah kenaikan berat badan
- b) Mengurangi resiko terkena kanker payudara
- c) Memperkuat tulang
- d) Mengurangi resiko penyakit lain
- e) Memperbaiki suasana hati



Melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur ternyata bisa membantu meredakan stress dan meningkatkan kualitas hidup.

METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji tentang studi deskriptif aktivitas fisik terhadap penghambatan *Menopause* di Desa Jatiseengkidul Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon adalah metode analisis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah ibu *Menopause* Desa Jatiseengkidul Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon, berjumlah 160 wanita. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*,

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

NO	JENIS PEKERJAAN	UMUR <i>MENOPAUSE</i>	JML
1	RUMAH TANGGA	45 – 50 Tahun	94
		51 – 55 Tahun	2
2	PETANI	45 – 50 Tahun	13
		51 – 55 Tahun	3
3	OLAHRAGAWATI	45 – 50 Tahun	4
		51 – 55 Tahun	6
4	PEDAGANG	45 – 50 Tahun	20
		51 – 55 Tahun	1
5	PEGAWAI	45 – 50 Tahun	14
		51 – 55 Tahun	3
JUMLAH			160

Tabel 3.2
Sampel Penelitian

NO	JENIS PEKERJAAN	UMUR <i>MENOPAUSE</i>	JML
1	1. RUMAH TANGGA	USIA NORMAL 45 – 50 Tahun	22
	2. PETANI		6
	3. OLAHRAGAWATI		2
	4. PEDAGANG		10
	5. PEGAWAI		7
J U M L A H			47
2	1. RUMAH TANGGA	USIA TIDAK NORMAL 51 – 55 Tahun	2
	2. PETANI		3
	3. OLAHRAGAWATI		6
	4. PEDAGANG		1
	5. PEGAWAI		3
J U M L A H			15
J U M L A H TOTAL SAMPEL			62

Instrumen Penelitian

Dalam proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi langsung, dan mendokumentasikan penelitian dengan menggunakan kamera untuk mengetahui studi deskriptif aktivitas fisik terhadap penghambatan *Menopause* di Desa Jatiseengkidul Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi langsung, dan studi dokumentasi.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran bagaimana jenis aktivitas fisik terhadap masa *Menopause* bagi ibu-ibu di lingkungan Desa Jatiseengkidul.



1. Wanita yang mengalami *Menopause* di rentang usia normal berdasarkan aktivitas fisik

Berdasarkan hasil yang didapat dari data yang telah ada dengan jumlah keseluruhan yaitu 160 ibu *Menopause*, terdapat sejumlah 145 wanita yang mengalami *Menopause* di umur yang pada umumnya setiap wanita mengalaminya yaitu di umur 45 – 50 tahun, tetapi dari jumlah tersebut telah diambil sampel secara acak bahwa ibu-ibu yang mengalami masa *Menopause* di rentang usia normal yaitu sebanyak 47 orang. Hasil persentase wanita yang mengalami *Menopause* di rentang usia normal berdasarkan jenis aktivitas fisik dapat dilihat dari tabel di bawah ini

Tabel 4.1
Persentase Wanita Yang Mengalami *Menopause* Usia *Menopause* Di Rentang Usia Normal Berdasarkan Jenis Aktivitas Fisik

No	Jenis Pekerjaan	Umur <i>Menopause</i>	Jml	Persentase
1	Ibu rumah tangga	45 – 50 Tahun	22	46,80%
2	Petani	45 – 50 Tahun	6	12,77%
3	Olahragawati	45 – 50 Tahun	2	4,25%
4	Pedagang	45 – 50 Tahun	10	21,28%
5	Pegawai	45 – 50 Tahun	7	14,90%
J U M L A H			47	100%

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa wanita yang mengalami masa *Menopause* di usia normal yaitu umur 45 – 50 tahun di dominasi oleh jenis aktivitas fisik yang berstatus ibu rumah tangga dengan jumlah 22 (46,80%), yang kedua yaitu pedagang dengan jumlah 10 (21,28%), yang ketiga yaitu pegawai berjumlah 7 (14,90%), yang ke empat petani dengan jumlah 6 (12,77%), dan yang paling sedikit yaitu olahragawati dengan jumlah 2 orang (4,25%). Dari data tersebut sudah terlihat jelas bahwa persentase terbanyak di dominasi oleh ibu-ibu yang berstatus ibu rumah tangga, jenis aktivitas yang sering dilakukannya yaitu contohnya seperti menyapu, mencuci, dll. Sedangkan yang paling sedikit dialami oleh ibu-ibu yang mengalami *Menopause* yaitu ibu-ibu yang aktif di olahraga dengan melakukan olahraga senam aerobik.

2. Wanita yang mengalami *Menopause* di rentang usia tidak normal berdasarkan aktivitas fisik

Hasil yang didapat dari data ibu *Menopause* yang berjumlah 160 orang, bahwa terdapat 15 orang ibu yang mengalami *Menopause* di umur 51 – 55 tahun. Hasil persentase wanita yang mengalami *Menopause* di rentang usia tidak normal berdasarkan jenis aktivitas fisik dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 4.2
Persentase Wanita Yang Mengalami *Menopause* Usia *Menopause* Di Rentang Usia Tidak Normal Berdasarkan Jenis Aktivitas Fisik

No	Jenis Pekerjaan	Umur <i>Menopause</i>	Jml	Persentase
1	Ibu rumah tangga	51 – 55 Tahun	2	13,3%
2	Petani	51 – 55 Tahun	3	20%
3	Olahragawati	51 – 55 Tahun	6	40%
4	Pedagang	51 – 55 Tahun	1	6,7%
5	Pegawai	51 – 55 Tahun	3	20 %



J U M L A H	15	100%
--------------------	-----------	-------------

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa jumlah yang mengalami masa *Menopause* di usia tidak normal di umur 51 – 55 tahun yaitu di dominasi oleh aktivitas fisik olahragawati dengan jumlah 6 orang (40%), yang kedua yaitu petani dengan jumlah 3orang (20%), yang ketiga yaitu pegawai berjumlah 3 orang (20%), yang ke empat rumah tangga dengan jumlah 2 orang (13,3%), dan yang paling sedikit yaitu pedagang dengan jumlah 1 orang (6,7%). Berdasarkan gambaran data di atas, menunjukkan bahwa persentase terbanyak di dominasi oleh orang olahragawati, artinya ada indikasi bahwa olahraga itu berperan terhadap melambatnya *Menopause*.

3. Perbedaan jumlah ibu-ibu *Menopause* antara usia normal dengan usia tidak normal

Berdasarkan data ibu *Menopause* yang telah diperoleh dari data Puskesmas Ciledug, maka dapat di lihat perbedaan jumlah ibu *Menopause* antara usia normal dengan usia tidak normal yang dapat di persentasekan. Hasil persentase ibu-ibu *Menopause* antara usia normal dengan usia tidak normal dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 4.3
Persentase Jumlah Ibu-ibu *Menopause* Antara Usia Normal Dengan Usia Tidak Normal

No	Jenis Pekerjaan	Umur <i>Menopause</i>	Jml	% Umur	Jumlah %
1	Ibu rumah tangga	45 – 50 Tahun	22	91,67%	100%
		51 – 55 Tahun	2	8,33%	
2	Petani	45 – 50 Tahun	6	66,67%	100%
		51 – 55 Tahun	3	33,33%	
3	Olahragawati	45 – 50 Tahun	2	25%	100%
		51 – 55 Tahun	6	75%	
4	Pedagang	45 – 50 Tahun	10	90,90%	100%
		51 – 55 Tahun	1	9,10%	
5	Pegawai	45 – 50 Tahun	7	70%	100%
		51 – 55 Tahun	3	30%	
J U M L A H			62		

Berdasarkan tabel data di atas, jumlah yang paling mendominasi ibu-ibu *Menopause* antara usia normal dengan usia tidak normal yaitu ibu yang berstatus sebagai ibu rumah tangga yang terdiri dari umur 45 - 50 tahun yaitu 22 orang (91,67%) dan umur 51 – 55 tahun yaitu 2 orang (8,33%), yang kedua yaitu pedagang yang terdiri dari umur 45 - 50 tahun yaitu 10 orang (90,90%) dan umur 51 – 55 tahun yaitu 1 orang (9,10%), yang ketiga yaitu pegawai yang terdiri dari umur 45 - 50 tahun yaitu 7 orang (70%) dan umur 51 – 55 tahun yaitu 3 orang (30%), yang ke empat yaitu petani yang terdiri dari umur 45 - 50 tahun yaitu 6 orang (66,67%) dan umur 51 – 55 tahun yaitu 3 orang (33,33%), dan jumlah yang paling sedikit yaitu olahragawati yang terdiri dari umur 45 - 50 tahun yaitu 2 orang (25%) dan umur 51 – 55 tahun yaitu 6 orang (75%). Dari data tabel di atas, menunjukkan bahwa jumlah wanita yang mengalami *Menopause* di usia normal jumlah terbanyak di dominasi oleh ibu yang berstatus sebagai ibu rumah tangga yaitu 22 orang (91,67%), dan jumlah yang paling sedikit di dominasi oleh ibu olahragawati yaitu 2 orang (25%). Sedangkan wanita yang mengalami *Menopause* di usia tidak normal jumlah terbanyak di dominasi oleh ibu olahragawati yaitu 6 orang (75%), dan jumlah yang paling sedikit di dominasi oleh pedagang yaitu 1 orang (9,10%)



SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, bahwa ibu yang mengalami *Menopause* di Desa Jatiseengkidul Kec. Ciledug Kab. Cirebon dengan jumlah keseluruhan 160, terdapat 15 orang yang mengalami *Menopause* terlambat yang terdiri dari aktivitas fisik olahragawati dengan jumlah 6 orang (40%), yang kedua yaitu petani dengan jumlah 3 orang (20%), yang ketiga yaitu pegawai berjumlah 3 orang (20%), yang ke empat rumah tangga dengan jumlah 2 orang (13,3%), dan yang terakhir yaitu pedagang dengan jumlah 1 orang (6,7%). Dari data tersebut menjelaskan bahwa ibu yang mengalami *Menopause* terlambat di umur 51 – 55 tahun yaitu jenis aktivitas fisik olahragawati, artinya ada kecenderungan bahwa yang melakukan aktivitas fisik olahraga itu akan terjadi keterlambatan *Menopause*, mudah-mudahan ada peneliti lain yang melanjutkan efek olahraga khusus terhadap datangnya *Menopause*.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. 2012. *Manfaat dan Jenis Olahraga Bagi Wanita Menopause*.
<http://www.purtierplacenta.com/manfaat-dan-jenis-olahraga-bagi-wanita-menopause/>.
Diakses pada tanggal 29 September 2017.
- Ambardini, Rachmah Laksmi. 2014. *Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia*.
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132256204/Aktivitas%20Fisik%20Lansia.pdf>.
Diakses pada tanggal 25 September 2017.
- Atikah Proverawati, Emi Sulistyawati. 2010. *Menopause dan Sindrome Premenopause*.
Yogyakarta: Nuha Medika.
- Desy Kurniawati, Hanifah Mirzanie. 2009. *Obstetri & Ginekologi*. Yogyakarta : Tosca
Entreprise.
- Fahmy. 2015. *Faktor Penyebab Terjadinya Menopause Dini Pada Wanita*.
<http://www.fahmy.web.id/2015/01/menopause-dini-penyebab-gejala-pengobatan.html>.
Diakses pada tanggal 11 September 2017.
- Fitzel, Shabrina. 2014. *Tips Menghindari Menopause Dini Pada Wanita*.
<http://www.doktercantik.com/5351/tips-menghindari-menopause-dini-pada-wanita.html>.
Diakses pada tanggal 26 Agustus 2017.
- Gea, Tata. 2012. *Proses Terjadinya Menstruasi Pada Wanita*.
<http://tatageaniaspoenya.blogspot.co.id/2012/05/proses-terjadinya-menstruasi-pada.html>. Diakses pada tanggal 25 September 2017.
- Mochamad Anwar, Ali Baziad, DKK. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka
Sarwono Prawirohardjo.
- Moleong, Lexy J. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya 2015.
- Muhlisin, Ahmad. 2016. *Hormon Estrogen – Fungsi, Kelebihan, Kekurangan*.
<http://mediskus.com/wanita/hormon-estrogen-fungsi-kelebihan-kekurangan>. Diakses
pada tanggal 18 September 2017.
- Mulyani, Nina Siti. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia
Pertengahan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Palupi, Puspita. 2010. *Pengalaman Seksualitas Perempuan Menopause Di Wilayah Kerja
Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur*. Tesis. Universitas Indonesia.
- Prof.Ali. 2011. *Menopause dan Depresi*. <http://www.voa-islam.com/read/article/2011/03/04/13615/menopause-dan-depresi/#sthash.7KOVMSX3.dpbs>. Diakses pada tanggal 18 Juli 2017.
- Sudarman. 2016. *Fungsi Hormon Progesteron*. <http://artikeltop.xyz/fungsi-hormon-progesteron.html>. Diakses pada tanggal 11 September 2017.
- Sugiyono. 2015. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.



- Sumber Data Puskesmas Ciledug. 2016. *Data Posbindu Puskesmas Ciledug Desa Jatiseengkidul*. Ciledug: Puskesmas Ciledug.
- Triyono, Heru. 2011. *Depresi Berakibat Menopause Dini*. <http://yontrisna.web.id/read/news/2011/12/19/060372551/depresi-berakibat-menopause-dini>. Diakses pada tanggal 27 Oktober 2016
- Vegan. 2012. *Mengatasi gangguan wanita Menopause*. <https://infopemanasanglobal.wordpress.com/tag/depresi-dan-menopause/>. Diakses pada tanggal 25 September 2017.
- Widodo, Agung. 2012. *Kaitan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan*. <https://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/>. Diakses pada tanggal 10 Juni 2017.
- Yani, Afrida. 2012. *Olahraga Dapat Memperlambat Menopause*. www.pengertianahli.com. Diakses pada tanggal 31 Juli 2017.