

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **B. Latar Belakang**

Wanita mengalami transformasi fisik dan hormonal sepanjang hidupnya. Salah satu perubahan yang sering menimbulkan kekhawatiran bagi perempuan adalah fase klimakterium, yaitu suatu proses fisiologis yang terjadi dalam perjalanan hidup wanita (Yulizawati, SST. & Marzattia Yulika, S.Keb., 2022). Perimenopause merupakan periode transisi menuju menopause yang ditandai dengan perubahan hormonal signifikan pada wanita usia 40-55 tahun (Kemenkes RI, 2024). Periode ini menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, dengan keluhan *vasomotor* sebagai masalah utama yang paling sering dialami. Keluhan *vasomotor* adalah manifestasi disfungsi termoregulasi yang terjadi akibat perubahan hormon gonadal, dimana secara normal suhu tubuh inti dipertahankan dalam zona termoneutral yang sempit. Keluhan vasomotor berupa *hot flashes* dan *night sweats* tidak hanya mengganggu kenyamanan fisik, tetapi juga berdampak pada kualitas tidur dan aktivitas sehari-hari pada wanita perimenopause (Nainggolan & Iliwandi, 2023).

Permasalahan keluhan vasomotor semakin kompleks karena berinteraksi dengan faktor gaya hidup seperti tingkat aktivitas fisik. Wanita perimenopause dengan aktivitas fisik rendah dan kualitas tidur buruk cenderung mengalami keluhan vasomotor yang lebih berat dan berkepanjangan (Fruitasari, 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa keluhan *vasomotor* seperti *hot flushes* dan *nigh sweats* mempengaruhi hingga 75-80% wanita

perimenopause dengan prevalensi keluhan sedang hingga berat. Gangguan ini terjadi terutama akibat penurunan kadar estrogen yang memengaruhi pusat pengatur suhu tubuh di hipotalamus, sehingga ambang batas suhu menjadi lebih sempit dan tubuh lebih mudah memicu mekanisme pelepasan panas seperti vasodilatasi kulit dan peningkatan produksi keringat. Faktor risiko yang dapat memperparah keluhan meliputi riwayat keluarga, gaya hidup tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, obesitas dan sindrom metabolik. Secara global, terdapat variasi prevalensi yang cukup besar, di Eropa mencapai 40%, di Amerika Serikat 34%, dan di Jepang 16% (Thurston et al., 2021). Meningkatnya prevalensi keluhan *vasomotor* diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain budaya, psikologis, dan pola makan. Prevalensi di Jepang relatif rendah karena masyarakatnya mengonsumsi makanan tinggi *isoflavan*, seperti edamame, miso, dan natto, yang memiliki efek menyerupai estrogen sehingga dapat mengurangi keparahan keluhan vasomotor.

Berdasarkan Riskesdas 2018, Wanita perimenopause yang mengalami keluhan vasomotor sebanyak 40-60%, prevalensi obesitas pada wanita usia perimenopause mencapai 32,9%, Wanita dengan tingkat aktifitas fisik kurang ditemukan pada 33,5%. Di Indonesia kondisi perimenopause belum banyak mendapatkan perhatian khusus dalam sistem layanan kesehatan primer, meskipun prevalensinya cukup tinggi.

Di wilayah Propinsi Jawa Timur, khususnya di Surabaya angka usia perimenopause cukup tinggi yakni 78% data di ambil dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2023. Dari data tersebut 58,2% diantaranya

mengalami gejala perimenopause keluhan vasomotor (Widjayanti, 2021). Tingginya prevalensi ini menunjukkan perlunya pendekatan preventif dan promotif berbasis komunitas untuk meningkatkan kesadaran dan penanganan dini, terutama melalui fasilitas pelayanan kesehatan seperti Posyandu ILP (Integritas Layanan Primer).

Di Kabupaten Nganjuk sendiri, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Nganjuk, terdapat 2.847 wanita Perimenopause yang terdaftar di Posyandu (BPS Kabupaten Nganjuk, 2021). Namun data spesifik mengenai keluhan vasomotor dan faktor-faktor yang mempengaruhinya masih terbatas. Namun, hingga saat ini, belum tersedia data spesifik mengenai prevalensi keluhan vasomotor di kalangan wanita perimenopause di wilayah ini, termasuk hubungan antara keluhan tersebut dengan tingkat aktivitas fisik dan status gizi (BMI). Kurangnya data lokal menjadi alasan penting untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam di wilayah Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah yang komprehensif dan menjadi dasar dalam merancang program intervensi kesehatan yang sesuai dengan kondisi masyarakat setempat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Anas, M., 2022) menunjukkan bahwa dampak keluhan vasomotor terhadap kualitas hidup juga sangat signifikan, penelitian ini juga menunjukkan mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan keluhan vasomotor pada wanita perimenopause di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup pesat dalam lima tahun terakhir.

Perkembangan penelitian pada tahun 2021-2022 mulai menunjukkan fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi keluhan vasomotor. Penelitian yang dilakukan oleh (Widjayanti, 2021) membuktikan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat keparahan keluhan vasomotor ( $p=0,003$ ). Sementara itu, studi yang dilakukan oleh (Mustikasari & Pratama, 2024) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko keluhan vasomotor berat hingga 2,8 kali lipat.

Pada tahun 2023-2024, penelitian mulai mengintegrasikan multiple faktor dengan menggunakan pendekatan multivariat. Penelitian yang dilakukan oleh (Hatifa Khairunissa, 2024) membuktikan bahwa kombinasi aktivitas fisik teratur dan kualitas tidur yang baik dapat menurunkan skor keluhan vasomotor hingga 45%. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di perkotaan dengan karakteristik populasi yang berbeda dengan daerah pedesaan.

Berdasarkan perkembangan penelitian dan *evidence-based practice*, diperlukan pendekatan komprehensif untuk mengatasi permasalahan keluhan vasomotor pada wanita perimenopause. Solusi non-farmakologis melalui peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan kualitas tidur terbukti efektif dan aman (Rahmawati & Fitri, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Mamuroh et al., 2024) menunjukkan bahwa terdapat 4 intervensi untuk menurunkan gejala *hot flashes* pada wanita menopause, diantaranya yaitu pemberian susu kedelai, pemberian *Kudzu Flower-Mandarin Peel*, senam lansia, dan senam *aerobic*.

Namun, implementasi solusi tersebut memerlukan data dasar yang akurat mengenai kondisi spesifik populasi target. Di daerah pedesaan seperti Desa

Betet Kabupaten Nganjuk, karakteristik aktivitas fisik masyarakat mungkin berbeda dengan daerah perkotaan. Posyandu ILP (Integritas Layanan Primer) sebagai fasilitas kesehatan primer di tingkat desa menjadi tempat yang strategis untuk mengidentifikasi hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan keluhan vasomotor.

Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk memberikan gambaran yang empiris mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap keluhan vasomotor pada ibu perimenopause di daerah pedesaan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi yang sesuai dengan karakteristik lokal, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan.

Penelitian pendahuluan yang dilakukan secara observasi awal di Posyandu ILP (Integritas Layanan Primer) Desa Betet Kabupaten Nganjuk, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berusia 40–55 tahun yang aktif hadir di posyandu mengeluhkan gejala seperti panas di dada/leher, berkeringat saat malam hari, dan mengalami gangguan tidur. Dari hasil wawancara terhadap 10 responden, 7 orang mengaku mengalami keluhan tersebut dalam seminggu terakhir, dan sebagian besar dari mereka memiliki BMI > 25 kg/m<sup>2</sup> dan mengaku jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau kegiatan rumah tangga seperti, mengepel, menyapu, mencuci, dll. 3 diantaranya mengatakan hanya mengalami gangguan tidur saja dan memiliki BMI >25 kg/m<sup>2</sup>.

Selain itu, berdasarkan pengamatan langsung pada saat kegiatan posyandu ILP (Integritas Layanan Primer), peneliti mencatat bahwa tingkat aktivitas fisik ibu perimenopause tersebut cenderung rendah, karena sebagian besar menghabiskan waktu dengan duduk atau pekerjaan ringan, tanpa rutinitas olahraga teratur. Sebagian dari mereka juga tidak mengetahui kaitan antara berat badan dan aktivitas fisik dengan keluhan yang mereka rasakan.

Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat indikasi awal hubungan antara BMI dan tingkat aktivitas fisik dengan keluhan vasomotor pada wanita perimenopause. Namun, karena data yang diperoleh masih bersifat kualitatif dan terbatas, maka perlu dilakukan penelitian kuantitatif yang lebih sistematis untuk mengevaluasi hubungan antar variabel tersebut secara ilmiah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan wanita perimenopause di Desa Betet, serta menjadi dasar perencanaan intervensi promosi kesehatan di tingkat posyandu.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan BMI dan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Keluhan Vasomotor Pada Ibu Perimenopause Di Posyandu Desa Betet Kabupaten Nganjuk.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu : Adakah hubungan BMI dan tingkat aktivitas fisik terhadap

keluhan vasomotor pada ibu perimenopause (usia 40-55) di Posyandu Desa Betet, Kabupaten Nganjuk?

#### **D. Tujuan Penelitian**

##### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui hubungan antara BMI dan tingkat aktivitas fisik terhadap keluhan vasomotor pada ibu perimenopause (usia 40-55) di Posyandu Desa Betet Kabupaten Nganjuk.

##### **2. Tujuan Khusus**

- 1 Mengidentifikasi BMI pada ibu perimenopause (usia 40-55) di Posyandu Desa Betet, Kabupaten Nganjuk.
- 2 Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada ibu perimenopause (usia 40-55) di Posyandu Desa Betet, Kabupaten Nganjuk.
- 3 Mengidentifikasi keluhan vasomotor pada ibu perimenopause (usia 40-55) di Posyandu Desa Betet, Kabupaten Nganjuk.
- 4 Menganalisis hubungan BMI dan tingkat aktivitas fisik terhadap keluhan vasomotor pada ibu perimenopause (usia 40-55) di Posyandu Desa Betet, Kabupaten Nganjuk.

#### **E. Manfaat penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan dapat dipakai sebagai dasar dan dijadikan bahan perbandingan yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai hubungan BMI dan tingkat aktivitas fisik terhadap

keluhan vasomotor pada ibu perimenopause (usia 40-55), serta untuk memperdalam pemahaman tentang pengelolaan kesehatan pasca-reproduksi pada wanita, terutama dalam mengurangi dampak keluhan vasomotor melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

## **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh semua pihak, khususnya :

### **a. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu perimenopause tentang pengelolaan BMI dan aktivitas fisik untuk mengurangi gejala vasomotor, sehingga mereka dapat mengurangi keluhan seperti hot flashes dan keringat malam, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

### **b. Bagi Lahan Peneliti**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi petugas kesehatan di Posyandu Desa Betet Kabupaten Nganjuk, sebagai sarana untuk meningkatkan edukasi kesehatan kepada ibu perimenopause mengenai pentingnya pengelolaan berat badan dan kebiasaan olahraga dalam mengelola gejala vasomotor, serta meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan.

### **c. Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar bagi peneliti lainnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut, khususnya mengenai

pengaruh aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap keluhan vasomotor pada ibu perimenopause (usia 40-55), serta dapat memperkaya literatur mengenai pengelolaan kesehatan wanita di fase perimenopause.

#### **F. Keaslian Penelitian**

Penelitian mengenai hubungan BMI dan tingkat aktivitas fisik terhadap ibu perimenopause (usia 40-55) pernah dilakukan oleh eneliti sebelumnya, yaitu :



Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil	Perbedaan
				Independen	Dependen				
1	Stefania Milenia Karlindo & Fadil Hidayat, 2022	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Insomnia pada Menopause	Tarumanagara Medical Journal <a href="https://www.researchgate.net/publication/367287779">https://www.researchgate.net/publication/367287779</a> <a href="#">Pengaruh aktivitas fisik terhadap insomnia pada menopause</a>	Aktivitas Fisik	Insomnia (indikator kualitas tidur)	Kuantitatif	Cross-sectional	Ditemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian insomnia, dengan hasil uji chi-square $p = 0,019$ . kualitas hidup.	Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saya adalah variabel yang diteliti berupa insomnia, sedangkan saya meneliti keluhan vasomotor dan menggunakan pendekatan BMI dan aktivitas fisik. Selain itu, metode sebelumnya

									menggunakan sampel umum, sedangkan saya menggunakan purposive sampling pada ibu perimenopause.
2.	M. Shariff, 2022	Gejala Vasomotor Menopause: Studi Literatur	Jurnal Medika Malahayati <a href="https://www.researchgate.net/publication/367287779_Pengaruh_aktivitas_fisik_terhadap_insomnia_pada_menopause">https://www.researchgate.net/publication/367287779_Pengaruh_aktivitas_fisik_terhadap_insomnia_pada_menopause</a>	-	Gejala vasomotor	Studi Literatur	-	Sebanyak 75% wanita menopause mengalami keluhan vasomotor, terutama hot flashes dan keringat malam, yang dipengaruhi oleh faktor hormonal dan gaya hidup.	Penelitian ini hanya berupa studi literatur tanpa pengumpulan data primer, sedangkan penelitian saya menggunakan data lapangan langsung dengan pendekatan

									kuantitatif dan uji statistik.
3.	Wenny Artanty Nisman, 2024	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopause di Dusun Jetis, Sleman	Skripsi, Universitas Gadjah Mada <a href="https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/246997">https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/246997</a>	Aktivitas fisik	Gejala menopause	Cross-sectional	Total sampling (145 responden)	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan gejala menopause dengan nilai $p = 0,000$ dan korelasi negatif $r = -0,423$ , menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi berkaitan dengan gejala menopause yang lebih ringan.	Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saya adalah pada variabel yang diteliti. Penelitian Wenny hanya meneliti hubungan aktivitas fisik dengan gejala menopause secara umum, tanpa mempertimbangan indeks massa tubuh

									(BMI) sebagai variabel. Selain itu, penelitian tersebut mencakup semua fase menopause, sedangkan penelitian saya secara khusus fokus pada wanita dalam fase <i>perimenopause</i> , yaitu usia 40–55 tahun.
4.	Damayanti & Rini Mustikasari Kurnia Pratama, 2024	Peningkatan Kualitas Tidur Perempuan Menopause dengan Relaksasi	Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia, Vol. 14 No. 2 <a href="https://doi.org/10.35325/kebidanan.v14i2.525">https://doi.org/10.35325/kebidanan.v14i2.525</a>	Latihan relaksasi otot progresif	Kualitas tidur	Kuasi-eksperimen (Pre-Post Test with Control Group)	Random sampling	Terdapat pengaruh signifikan pada kualitas tidur kelompok yang diberikan relaksasi otot progresif dengan nilai p =	Penelitian ini menggunakan intervensi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan

		Otot Progresif						0,00 dibandingkan kelompok kontrol.	an kualitas tidur, sementara penelitian saya tidak menggunakan intervensi dan fokus pada hubungan variabel alami yaitu aktivitas fisik dan BMI terhadap vasomotor.
5	Lilis Mamuroh et al., 2024	Intervensi untuk Menurunkan Gejala Hot Flashes pada Wanita Menopause: A Scoping Review	MANUJU: Malahayati Nursing Journal, Vol. 6 No. 8 <a href="https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.14867">https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.14867</a>	Intervensi berbasis aktivitas fisik	Gejala hot flashes	Scoping review	-	Intervensi berbasis aktivitas fisik efektif dalam menurunkan gejala hot flashes pada wanita menopause.	Penelitian ini berbentuk scoping review dan menyoroti intervensi aktivitas fisik untuk hot flashes, sedangkan saya

