

Edukasi dan Senam Menjaga Kebugaran dan Mengurangi Gangguan Premenopause Pada Lansia Perempuan

Ratnawati Ratnawati¹⁾ ; Jumaroh Jumaroh¹⁾; Dyah Putri Aryati¹⁾; Aisyah Dzil Kamalah¹⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: Ratnawati2704@gmail.com

Abstrak

Memasuki usia dewasa akhir dan pra lansia, hormon perempuan akan mengalami penurunan produksi. Perempuan dapat mengalami gangguan premenopause yang dapat diantisipasi dengan melakukan olah raga dan aktivitas fisik. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi peserta untuk menjaga kebugaran dengan melakukan aktivitas fisik yang sesuai. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2023 di RW 11 Kelurahan Sapuro Kota Pekalongan kepada 25 peserta. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan ada 5 peserta yang memiliki gangguan jantung dan hipertensi dan 2 orang dengan riwayat sakit kronis yaitu diabetes melitus dan rematoid arthritis. Peserta antusias mengikuti edukasi dan berharap supaya program kebugaran dapat dilaksanakan secara rutin. Pentingnya memperhatikan tingkat aktivitas fisik pada perempuan premenopause agar dapat mencapai level kebugaran yang optimal.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Gangguan Premenopause, Kebugaran, Kualitas Hidup

Education and Exercise to Maintain Fitness and Reduce Premenopausal Symptoms in Elderly Women

Abstract

Entering late adulthood and pre-elderly stages, women's hormones will experience a decrease in production. Women may experience premenopausal symptoms that can be anticipated by engaging in exercise and physical activities. This community service aims to educate participants on maintaining fitness through appropriate physical activities. The community service was conducted on October 22, 2023, in residential unity 11, Sapuro Village, Pekalongan City, with 25 participants. The results of the community service show that there are 5 participants with heart disorders and hypertension, and 2 individuals with a history of chronic illnesses, namely diabetes mellitus and rheumatoid arthritis. Participants enthusiastically participate in the education and hope that the fitness program can be carried out regularly. It emphasizes the importance of paying attention to the level of physical activity in premenopausal women to achieve optimal fitness levels.

Keywords: *Fitness Level, Physical Activity, Premenopausal Symptoms, Quality of Life*

1. Pendahuluan

Kualitas hidup seorang perempuan berubah dari waktu ke waktu. Memasuki usia dewasa akhir dan pra lansia, hormon perempuan akan mengalami penurunan produksi. Kondisi ini menempatkan perempuan pada masa premenopause. Perempuan menghabiskan waktu sepertiga dalam hidupnya di tahap menopause. Menopause terdiri dari premenopause, perimenopause dan postmenopause.

Secara fisik, perempuan di masa remaja sampai dewasa didukung dengan hormon-hormon reproduksi perempuan seperti estrogen dan progesteron sehingga perempuan tampil prima dalam melakukan peran-perannya sebagai perempuan. (Tiberio et al., 2023). Hormon-hormon tersebut juga yang membedakan perilaku perempuan dengan laki-laki. Jika laki-laki lebih dominan berpikir logis, maka perempuan lebih mengedepankan perasaannya. Hormon ini sangat penting dalam proses kehidupan perempuan.

Kondisi premenopause terkait dengan perubahan pada area endokrin, jantung dan pembuluh darah, tulang, imunitas dan system perkemihan dan reproduksi. Ketidakstabilan hormon menyebabkan perubahan pada siklus menstruasi, juga munculnya perubahan mood, gangguan tidur, perubahan fisik seperti *hot flashes*, tingginya kadar lemak dan kolesterol serta tekanan darah, penurunan kepadatan tulang, dan penurunan fungsi seksual. Gangguan premenopause bervariasi, diantaranya dapat dipengaruhi oleh budaya, genetic dan letak geografis.

Perempuan perlu beradaptasi dengan kondisi ini, agar tetap mengoptimalkan perannya. Perempuan dapat mengurangi gejala-gejala penuaan dengan senantiasa menjaga kebugarannya. Tingkat keparahan gangguan premenopause dapat diantisipasi dengan melakukan olah raga dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga akan mengurangi munculnya keluhan akibat premenopause dan meningkatkan kualitas hidup perempuan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 22 Oktober 2023 di RW 11 kelurahan Sapuro Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan. Sasaran kegiatan ini adalah perempuan usia 45 sampai dengan 60 tahun berjumlah 25 orang. Acara dimulai dengan senam bersama yang dipandu oleh instruktur senam. Setelah itu, peserta beristirahat sambil mengonsumsi snack sehat yaitu bubur kacang ijo dan susu sapi segar. Peserta dilakukan pemeriksaan berat badan dan pengukuran tekanan darah dan nadi dan dilakukan penilaian kebugarannya.

Edukasi dilakukan saat peserta beristirahat sejenak setelah senam. Edukasi menjaga kebugaran pada ibu premenopause diawali dengan screening kebugaran dengan menggunakan kuesioner kebugaran fisik PAR-Q+ (*The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone*) untuk menilai keamanan dalam melakukan olah raga-(Thompson, 2022). Kuesioner PAR-Q+ terdiri dari 7 pertanyaan terkait kondisi kesehatan jantung dan tekanan darah juga riwayat kesehatan seseorang dalam waktu setahun terakhir. Penjelasan lain dari kuesioner PAR-Q+ adalah rekomendasi yang bisa dilakukan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik dan tatalaksana jika memiliki gangguan kesehatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Semakin bertambah usia seseorang, kemampuan aktivitas fisiknya akan menurun. Kemampuan dan fungsi organ tubuh seseorang juga menurun. Bagi perempuan, semakin bertambah usia, perempuan akan mengalami masa pramenopause. Premenopause menyebabkan tanda gejala sistemik, seperti hot flashes, keringat berlebih, gangguan kesehatan jiwa dan gangguan pada kulit yang akan menurunkan kualitas hidup perempuan. (Taga et al., 2021). Perempuan premenopause membutuhkan intervensi yang sesuai agar gangguan dapat dikurangi dan dicegah. Salah satu intervensi yang dilakukan adalah dengan senam lansia.



Gambar 1. Senam Lansia

Pengabdian masyarakat dihadiri oleh 25 peserta. Hasil screening kebugaran diperoleh sebanyak 5 orang memiliki gangguan jantung dan hipertensi, dengan dua orang peserta memiliki penyakit kronis yaitu diabetes militus dan rutin memeriksakan diri ke dokter. Sedangkan dua orang lainnya mengalami gangguan sendir yaitu rematoid artritis. Hasil lebih jelasnya dapat dilihat pada table.1 di bawah ini.

Tabel 1. Screening Kebugaran Lansia

Kriteria Kebugaran	Jumlah peserta
1. Memiliki gangguan jantung atau tekanan darah tinggi	5
2. Mengalami nyeri dada jika beraktivitas atau berolahraga	0
3. Mengalami kehilangan keseimbangan atau kesadaran dalam setahun terakhir	0
4. Memiliki gangguan kesehatan kronis	2
5. Memiliki riwayat berobat untuk gangguan kesehatan yang kronis	2
6. Memiliki gangguan pada tulang dan otot	2
7. Hanya diperbolehkan berolahraga sesuai indikasi atau anjuran dokter	0

Kebugaran peserta senam lansia membutuhkan perhatian khusus karena terdapat beberapa peserta yang memiliki gangguan kesehatan. Bagi peserta yang tidak memiliki keluhan tersebut, dapat melakukan senam lansia, tapi bagi peserta dengan riwayat penyakit konis, perlu mempertimbangkan tingkat aktivitas fisik yang lebih ringan.

Kebugaran seseorang dipengaruhi oleh usia. semakin bertambah usia, semakin berkurang tingkat kebugarannya. Penurunan kondisi fisik dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas. Perlu mempertahankan aktivitas fisik yang teratur agar organ tubuh dapat melakukan penyesuaian untuk mempertahankan fungsi tubuh dengan baik. (Anly et al., 2023)



Gambar 2. Edukasi Kebugaran Lansia dan perempuan premenopause

Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan premenopause yaitu tingkat aktivitas fisik, status premenopause perempuan, riwayat kesehatan sebelumnya dan paritas. (Duralde

et al., 2023). Penelitian Wu et al., (2023) menunjukkan tingkat keparahan gangguan premenopause meningkat pada kelompok yang melakukan aktivitas fisik berat. Gejala premenopause berpengaruh pada semua tahap menopause baik itu perimenopause, premenopause maupun postmenopause. Perempuan yang memiliki dua anak memiliki risiko gangguan menopause berat.

Perempuan premenopause membutuhkan intervensi untuk menjaga agar gangguan premenopause ini tidak dirasakan terlalu berat. Bahkan diharapkan ada intervensi yang dapat memperlambat terjadinya gangguan premenopause. Intervensi yang disarankan salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik pada level yang dapat disesuaikan dengan kemampuan. Penelitian yang dilakukan oleh Wu et al.,(2023) menunjukkan bahwa keluhan yang banyak terjadi pada perempuan premenopause adalah kelelahan, gangguan tidur, keringat berlebih, cemas, dan gangguan otot. Penelitian menunjukkan gangguan tidur terjadi pada perempuan dengan aktivitas rendah, gejala kelelahan banyak terjadi pada perempuan yang melakukan aktivitas sedang, sedangkan berkeringat ditemukan pada perempuan yang beraktivitas berat.



Gambar 3. Pemeriksaan Berat Badan dan Tekanan Darah

4. Simpulan dan Saran

Edukasi dan senam diikuti oleh 25 peserta. Peserta antusias mengikuti acara dan mengetahui target kebugaran yang bisa dicapai dalam aktivitas sehari-hari. Peserta berharap aktivitas senam dapat diselenggarakan secara rutin, ditambahkan dengan pemeriksaan kesehatan. Aktivitas fisik seperti senam dapat membantu menjaga kebugaran perempuan premenopause. Pentingnya memperhatikan tingkat aktivitas fisik pada perempuan premenopause agar dapat mencapai level kebugaran yang optimal.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada ketua RW 11 kelurahan Sapuro Kecamatan Pekalongan barat Kota pekalongan atas izinnya, UMPP atas fasilitasnya dan pihak-pihak yang membantu berjalannya pelaksanaan pengabdian masyarakat.

6. Daftar Pustaka

Anlya, G., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran lansia pada Komunitas Lansia di Kota Malang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871, 14(1), 291–297.*

- Duralde, E. R., Sobel, T. H., & Manson, J. A. E. (2023). Management of perimenopausal and menopausal symptoms. *Bmj*. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-072612>
- Taga, T., Ito, K., Takamatsu, K., Ogawa, M., Funayama, S., & Inoue, M. (2021). Menopausal symptoms are associated with oral sensory complaints in perimenopausal women: an observational study. *BMC Women's Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01401-6>
- Thompson, C. J. (2022). A Guide to the Assessment of Function and Fitness in Older Adults. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 26(5), 45–57. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000803>
- Tiberio, P., Viganò, A., Ilieva, M. B., Pindilli, S., Bianchi, A., Zambelli, A., Santoro, A., & De Sanctis, R. (2023). The Role of Female Reproductive Hormones in the Association between Migraine and Breast Cancer: An Unanswered Question. *Biomedicines*, 11(6), 1–17. <https://doi.org/10.3390/biomedicines11061613>
- Wu, S. W., Shi, Y., Zhao, Q., & Men, K. (2023). The relationship between physical activity and the severity of menopausal symptoms: a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02347-7>