

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Gejala Urogenital pada Wanita Menopause

The Effect of Elderly Gymnastic to Urogenital Symptoms on Menopausal Women

¹Batari Nandini, ²Ieva B Akbar, ³Wida Purbaningsih

^{1,2,3}*Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung*

Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

email: ¹batarinandini@gmail.com, ²ieva.b.akbar@gmail.com, ³widapurbaningsih@gmail.com

Abstract. According to census in 2010, Indonesia was on the top five countries with the largest elderly population of 18,1 million and estimated will continue to increase. This escalation will be followed by health problems in elderly such as menopause. One of the symptoms is urogenital symptoms (such as sexuality problem, micturition problem, and vaginal dryness). Mild to medium intensity gymnastic can relieve these symptoms. It can do three times a week. The purpose is to see the differences of menopause symptom between the women who attend elderly gymnastic and do not attend it based on questionnaire of Menopause Rating Scale (MRS). This study is analytic observational study by using cross sectional method. The subject is 80 menopause women, whether attend or not the elderly gymnastic in Indonesia Elderly Institutional, West Java. Respondent data is taken by using questionnaire and static analytic is chi square. The result shows, either gymnastic group or not gymnastic group doesn't have the difference of urogenital symptoms $p=0,141$. The conclusion shows, there is not difference between characteristic urogenital symptoms of research subject with these groups.

Keywords : Menopause Symptoms, Menopause Rating Scale, Elderly Gymnastic

Abstrak. Indonesia, menurut sensus penduduk tahun 2010 masuk kedalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak yakni 18,1 juta jiwa dan diperkirakan terus meningkat. Peningkatan tersebut akan diikuti dengan permasalahan kesehatan pada lanjut usia, seperti menopause. Salah satu gejala menopause yaitu gejala urogenital (misalnya, masalah seksual, keluhan berkemih, kekeringan vagina). Terdapat hal yang dapat meringankan gejala menopause seperti senam intensitas ringan sampai sedang yang rutin dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan gejala menopause yang terjadi antara wanita menopause yang mengikuti senam lansia dan tidak mengikuti senam lansia menurut kuesioner Menopause Rating Scale (MRS). Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan metode cross-sectional. Subjek penelitian ini adalah 80 orang wanita menopause yang mengikuti senam lansia dan tidak mengikuti senam lansia di Lembaga Lansia Indonesia Provinsi Jawa Barat. Data responden diambil menggunakan kuesioner dan analisis statistik yang digunakan yaitu chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok senam maupun kelompok tidak senam tidak memiliki perbedaan gejala urogenital $p=0,293$. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara karakteristik gejala urogenital subjek penelitian dengan kelompok senam dan tidak senam.

Kata Kunci: Gejala Menopause, Menopause Rating Scale, Senam Lansia

A. Pendahuluan

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menurut hasil sensus penduduk tahun 2010, termasuk kedalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni 18,1 juta jiwa atau 9,6% dari jumlah penduduk. Berdasarkan proyeksi Bappenas, jumlah penduduk lansia 60 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat dari 18,1 juta jiwa pada tahun 2010 lalu menjadi 29,1 juta jiwa pada tahun 2020 dan 36 juta jiwa pada tahun 2025. Dengan meningkatnya jumlah lanjut usia, akan diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan pada lanjut usia, salah satunya adalah masalah menopause/andropause (Depkes: 2012). Masalah kesehatan yang terjadi selanjutnya akan menurunkan kualitas hidup pada lansia (Harikedua: 2012).

Menopause (menopause alami) didefinisikan sebagai berhentinya menstruasi secara permanen yang dihasilkan dari hilangnya aktivitas folikel ovarium dan telah terjadi setelah 12 bulan berturut-turut amenore, yang tidak ada jelas penyebab patologis atau fisiologis lainnya. Menopause terjadi dengan periode menstruasi terakhir (*FMP: final menstrual period*) yang diketahui dengan pasti hanya dalam retrospeksi satu tahun atau lebih setelah kejadian (IMS: 2016). Salah satu gejala klimakterik atau menopause yaitu gejala urogenital (misalnya, masalah seksual, keluhan berkemih, dan kekeringan vagina) (Borkoles: 2015). Gejala menopause tersebut sering kali dihubungkan dengan penurunan kadar estrogen. Terdapat beberapa hal yang dapat meringankan gejala tersebut, misalnya dengan mengatur gaya hidup seperti diet dan aktivitas fisik seperti senam aerobik yang rutin dilakukan (Davis: 2015).

Menurut *American College Of Sports Medicine (ACSM)*, jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu senam aerobik atau latihan ketahanan. Salah satu jenis senam aerobik yaitu senam lansia. Senam lansia merupakan salah satu aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Senam tersebut dimungkinkan dapat mengurangi gejala menopause akibat penurunan estrogen dengan cara mengaktifkan produksi estrogen yang bukan berasal dari ovarium.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini untuk menganalisis perbedaan gejala urogenital yang terjadi pada wanita menopause yang mengikuti senam lansia dan tidak mengikuti senam lansia.

B. Landasan Teori

Menopause adalah berhentinya menstruasi setelah terjadi amenorea selama 12 bulan berturut-turut. Seperti halnya menarche, menopause merupakan fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai berakhirnya masa subur. Menurut Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI) usia rata-rata menopause di Indonesia ialah 51,3 tahun (. Menopause dapat terjadi secara alami maupun akibat induksi. Mekanisme menopause adalah “matinya” (*burning out*) ovarium. Seiring dengan pertambahan usia, jumlah folikel pada ovarium seorang wanita akan berkurang sehingga menyebabkan penurunan sel granulosa. Sel granulosa yang menurun berdampak pada berkurangnya produksi estradiol sehingga dapat muncul beberapa gejala yang dikeluarkan oleh wanita menopause. Dampak dari berkurangnya jumlah estradiol yaitu pada mukosa urogenital menjadi berkurang dalam sintesis kolagen juga menurunkan aliran darah pada epitel vagina yang banyak menimbulkan keluhan pada organ urogenital. Atrofi genitourinaria biasanya tampak pada 2-5 tahun setelah menopause akibat penipisan mukosa dan inflamasi pada uretra dan kandung kemih. Gejala yang tampak berupa vaginitis, pruritus, dyspareunia, urethritis, frekuensi dan urgensi berkemih, dysuria, inkontinensia, dan prolaps pelvis.⁷ Terjadi juga penurunan

lubrikasi vagina dan atrofi genital sehingga menyebabkan hubungan seksual yang kurang nyaman (Oentari). Adapun beberapa hal yang dapat meringankan gejala menopause seperti terapi medikamentosa maupun non-medikamentosa. Terapi medikamentosa dapat berupa terapi pengganti hormonal. Penggunaan terapi hormonal harus dievaluasi mengenai kontraindikasi absolut. Kontraindikasi absolut dapat berupa kanker endometrium, kanker payudara, gangguan fungsi hati berat, perdarahan per vaginam yang penyebabnya tidak jelas, tromboemboli, porfiiria kurtanea tarda, penyakit jantung coroner, angina, infark miokard, dan meningioma. Terapi non-medikamentosa berupa modifikasi gaya hidup: olahraga teratur minimal 30 menit sebanyak 3x/minggu; kontrol berat badan; berhenti merokok; diet yang sehat seperti, kaya serat, buah-buahan, sayuran, dan protein (ikan 2x/minggu), diet < 1 sendok teh garam/hari, kolesterol < 300 mg/hari, kalsium 1g/hari, dan vitamin D 800 IU/hari (POGI: 2010).

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Senam aerobik dapat dikelompokkan menjadi *high-impact* dan *low-impact*. Senam aerobik *low-impact* adalah latihan dengan kedua kaki atau salah satu kaki selalu menempel pada lantai. Variasi gerakannya dapat berupa gerakan berjalan di tempat, melangkah ke samping kanan dan kiri (Wahya:2013). Salah satu jenis senam aerobik yaitu senam lansia. Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Senam lansia mampu melatih tulang kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu mengoptimalkan fungsi segala macam pusat yang ada di otak manusia (Setawan: 2015). Tahapan senam lansia meliputi pemanasan, latihan inti, dan pendinginan (Budiharjo: 2004).

Menopause rating scale (MRS) merupakan kuesioner untuk melihat gejala menopause yang dibuat dan dikembangkan oleh *Berlin Center for Epidemiology and Health Research*. Kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur kualitas hidup atau keparahan gejala menopause pada wanita lanjut usia, mengukur perubahan gejala menopause dari waktu ke waktu dan budaya yang berbeda (tersedia dalam 25 bahasa, termasuk Bahasa Indonesia), mengukur perbedaan gejala menopause sebelum atau setelah penggunaan terapi hormonal, dan untuk mengukur dengan cara yang sudah terstandarisasi. Dalam MRS, gejala menopause dibagi menjadi tiga kelompok yaitu gejala somato-vegetatif, gejala psikologis, dan gejala urogenital. Pertanyaan yang mencakup gejala urogenital yaitu nomor 8, 9, dan 10 (MRS: 2008).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gejala Urogenital Pada Kelompok Senam Lansia dan Tidak Senam Lansia

Gambaran subjek penelitian berdasarkan gejala urogenital pada kelompok senam lansia dapat dijelaskan pada tabel 1, berikut ini:

Tabel 1. Gejala urogenital pada kelompok senam lansia dan tidak senam lansia.

Variabel	n	%
Gejala Urogenital		
Ya	61	76,3
Tidak	19	23,7
Total	80	100,0

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2016.

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian pada kelompok

senam lansia dan tidak senam lansia memiliki gejala urogenital sebanyak 61 orang (76,3%). Hal ini sesuai dengan meningkatnya jumlah lansia sehingga terjadi juga peningkatan angka kejadian menopause yang ditandai dengan gejala yang telah disebutkan diatas.

Perbedaan Gejala Urogenital Pada Kelompok Senam Lansia dengan Tidak Senam Lansia

Perbedaan gejala urogenital pada kelompok senam lansia dengan tidak senam lansia dapat dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 2. Perbedaan gejala urogenital pada kelompok senam dengan tidak senam

<i>Gejala Urogenital</i>	Ya n	Tidak n	Total n	p-value
Kelompok senam	28	12	40	0,293
Kelompok tidak senam	33	7	40	

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2016.

Tabel 2. menunjukkan bahwa pada kelompok senam maupun kelompok tidak senam memiliki gejala urogenital yaitu masing-masing sebanyak 28 orang (70%) dan 33 orang (82,5%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square test* pada derajat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan bermakna antara karakteristik gejala urogenital subjek penelitian dengan kelompok senam dan tidak senam dengan nilai $p=0,293$ (nilai $p>0,05$). Hal tersebut berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dichandra S yang menyatakan bahwa dengan mengikuti senam lansia bagian urogenital para wanita menopause yang sebelumnya terasa kering dan sakit saat behubungan seksual menjadi lebih lembab dan rasa sakitnya mulai berkurang semenjak mengikuti senam lansia (Dichandra: 2013). Menurut Sturdee D.W., kebanyakan wanita postmenopause Asia tidak pernah mengeluhkan masalah vagina walaupun mereka mengalami disfungsi seksual dan sebanyak 63% wanita di Asia merasa bahwa masalah pada vagina adalah sesuatu yang bersifat alami pada saat menopause.

Gejala urogenital dapat diatasi secara konservatif dengan melakukan latihan otot dasar panggul atau disebut juga latihan kegel (Marta: 2014). Latihan tersebut pertama kali diperkenalkan oleh Arnold Kegell tahun 1950. Latihan kegel dilakukan untuk menangani stress inkontinensia, prolaps organ panggul, nyeri panggul, dan gangguan defekasi. Teknik kegel dilakukan dengan mengkontraksikan otot levator ani. Apabila kontraksi otot levator ani sudah berhasil dilakukan maka kontraksi dapat ditahankan selama sepuluh detik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa senam lansia tidak berpengaruh dalam mengurangi gejala urogenital pada wanita menopause.

Daftar Pustaka

- Borkoles E, Reynolds N, Ski CF, Stojanovska L, Thompson DR, Polman RCJ. 2015. Relationship between type-D personality, physical activity behaviour and climacteric symptoms. *BMC Women's Health*.
- Budiharjo S, Prakosa D, Sobijanto. 2004. Pengaruh senam bugar lansia terhadap kekuatan otot wanita lanjut usia tidak terlatih di Yogyakarta. *Jurnal sains kesehatan*.
- Davis SR, Lambrinoudaki I, Lumsden M, Mishra GD, Pal L, Rees M. 2015. Menopause. *Nature review disease primers*.
- Departemen Kesehatan [homepage on the Internet]. Sehat dan aktif di usia lanjut. c2012 [diunduh pada 3 Januari 2016]. Tersedia dari: <http://www.depkes.go.id/article/view/2143/sehat-dan-aktif-di-usia-lanjut.html>
- Dichandra S. 2013. Kontribusi senam lansia pada perkembangan wanita menopause usia 50-60 tahun. Universitas Negeri Surabaya.
- Harikedua VT, Tando NM. 2012. Aktivitas fisik dan pola makan dengan obesitas sentral pada tokoh agama di kota Manado. *Gizido*.
- International Menopause Society [homepage on the Internet]. Menopause terminology. c2015 [diunduh pada 3 Januari 2016]. Tersedia dari: http://www.imsociety.org/menopause_terminology.php
- Marta KF. 2014. Efektivitas senam kegel untuk mencegah dan mengatasi gejala prolaps organ panggul pasca persalinan.
- Mazzeo RS, Exercise and the older adult. USA: American College of Sports Medicine.
- Menopause Rating Scale [homepage on the Internet]. c2008 [diunduh pada 3 Januari 2016]. Tersedia dari: <http://www.menopause-rating-scale.info>
- Oentari W, Liwang F, Hestiantoro A. Menopause. *Kapita selekta kedokteran*. Jilid 1. Jakarta: Media Aesculapius.
- Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia. HIFERI konsensus penatalaksanaan menopause. Jakarta: POGI; 2010 [diunduh 9 Februari 2016]. Tersedia dari: <http://pogi.or.id/publish/hot-news/>
- Setawan E. 2015. Pengaruh senam lansia dengan brain gym terhadap peningkatan kognitif lansia.
- Sturdee DW, Panay N. 2010. Rekomendasi penganganan atrofi vagina perempuan menopause. *International Menopause Society*.
- Wahya, Ugelta S, Pitriani P. 2013. Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan massa lemak tubuh. *Ikor*.