

**PERBEDAAN KUALITAS HIDUP PADA IBU MENOPAUSE SEBELUM
DAN SESUDAH PEMBERIAN SENAM OTAK DI KELOMPOK LANSIA
DESA PUJIHARJO KECAMATAN TIRTOYUDO KABUPATEN
MALANG**

SKRIPSI



**OLEH
ARDIANA MURA MBUNI (2015610015)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI
MALANG
2021**

**PERBEDAAN KUALITAS HIDUP PADA IBU MENOPAUSE SEBELUM
DAN SESUDAH PEMBERIAN SENAM OTAK DI KELOMPOK LANSIA
DESA PUJIHARJO KECAMATAN TIRTOYUDO KABUPATEN MALANG**

RINGKASAN

Menopause adalah suatu keadaan dimana berhentinya menstruasi yang menyebabkan penurunan kualitas hidup pada wanita. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai kepuasan pribadi wanita pascamenopause adalah dengan menawarkan perawatan latihan pikiran. Alasan untuk ulasan ini adalah untuk menentukan perbedaan dalam kepuasan pribadi wanita pascamenopause sebelum dan sebelum diberikan latihan otak. Konfigurasi eksplorasi yang digunakan adalah pre-post test one get-together dengan populasi 68 lansia menopause, 53 orang dijadikan sampel dengan pemeriksaan sewenang-wenang, dengan kriteria inklusi adalah lansia yang belum pernah melakukan senam otak, dan lansia dalam kondisi fisik yang baik. kondisi (umur). diabaikan 60 tahun tidak ada cacat fisik). Pengumpulan data menggunakan kuesioner kualitas hidup menurut WHQOL GROUP (1996). Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata sebelum senam otak adalah 44.28 dalam kategori buruk, dan nilai rata-rata setelah senam otak adalah 76.64 dalam kategori baik. Hasil analisis dengan menggunakan uji *Marginal Homogeneity Test* diperoleh $0.000 < 0,05$ dimana H_1 diterima artinya ada perbedaan di antara keduanya. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar ibu Menopause mampu melakukan senam otak untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci : Menopause, senam otak, kualitas hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sesuai Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Bantuan Pemerintah kepada Wali, yang dimaksud dengan orang lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. (Kemenkes RI, 2016). Salah satu masalah medis pada populasi lanjut usia adalah penurunan kapasitas intelektual (Wreksoatmodjo, 2014). pembangunan (lebih tua) diandalkan untuk meningkat dengan cepat di kemudian hari, di negara-negara non-industri. Yang lebih tua sangat penting untuk populasi yang sedang berkembang. Jumlah lansia di planet ini mencapai 901 juta orang (Kemensos, 2013). Indonesia berkembang dari 8,48% pada tahun 2010 menjadi 9,77% pada tahun 2015 (Muhith dan Siyoto 2016). Indonesia sebagai negara pedesaan akan menghadapi ledakan dalam jumlah wali. Pengumpulan yang lebih mapan (50-64 tahun dan 65+) dalam penilaian 2010-2035 akan terus berkembang (Kemenkes RI, 2013). Jawa Timur mencapai 11,14% dari total penduduk 37.794.033 jiwa yang tersebar di lebih dari 661 kecamatan, dengan penduduk lanjut usia normal 6.369 kota, di 8.497 kota/kelurahan dengan jumlah penduduk 495 jiwa per kota/kelurahan. Angka ini diandalkan untuk terus berkembang di masa depan karena masa depan dan penurunan angka kelahiran (Sulistiyani, 2013).

Seiring bertambahnya usia, banyak perubahan yang terjadi pada wanita tua, salah satunya adalah penurunan kapasitas yang berdampak pada penurunan kemampuan organ reproduksi pada wanita. Kerja organ yang berkurang digambarkan dengan siklus kewanitaan yang tidak dapat diprediksi, bahkan beberapa wanita tidak mengalami menstruasi dalam satu bulan, keadaan seperti itu adalah pra-menopause.

Ketika dalam periode kurun waktu satu tahun tidak lagi mengalami haid, keadaan itu yang disebut dengan menopause (Proverawati, 2010). Seperti yang ditunjukkan oleh Proverawati (2010), menjelang masa menopause biasanya terjadi pada tahap pra menopause pada tahap pra menopause, di mana ini dapat terjadi sepanjang rentang waktu yang luas yang membuat pengobatan tidak dilakukan. Pendewasaan menopause sangat penting untuk pengaturan pendewasaan, mengingat pendewasaan untuk kerangka konseptual yang membuat seorang wanita saat ini tidak mengalami menstruasi (Lumongga, 2013). Dari sini akan berdampak pada berkurangnya kepuasan pribadi pada wanita pascamenopause.

Seperti yang ditunjukkan oleh WHO (2014) mengungkapkan bahwa kepuasan pribadi adalah pandangan tunggal tentang keberadaan kehidupan sehubungan dengan gaya hidup dan pengaturan nilai tempat tinggal. Pada umumnya, kepuasan pribadi menggabungkan fisik, mental, keyakinan individu, dan koneksi sosial untuk berkomunikasi dengan iklim (Sulistiyani, 2013). Kepuasan pribadi terjadi karena fisik dan psikologis pada seorang wanita. Karena seorang wanita akan mengalami keluhan-keluhan fisik maupun psikis, yang menimbulkan kekhawatiran bahwa dirinya tidak akan sehat lagi, cantik dan dianggap sebagai hal yang tidak menyenangkan, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial dan lebih memilih untuk menyendiri, karena menganggap dirinya tidak lagi berharga. Dari kekhawatiran yang muncul itu menyebabkan kualitas hidup seorang yang mengalami menopause akan menurun. Menurunnya kualitas hidup seorang individu akan berdampak pada tingkat kesejahteraan suatu negara. Upaya perbaikan kualitas hidup ibu menopause telah banyak dilakukan, salah satunya yaitu senam otak (Hawari, 2011).

Menurut Sumantri (2013), *Tumbling* adalah salah satu permainan yang harus dilakukan oleh wanita menopause untuk lebih mengembangkan kapasitas otak dan

menjaga tubuh agar tidak sakit. Mind rec center berfungsi sebagai perangkat peningkatan diri yang sederhana dan menarik. Latihan pikiran adalah pilihan yang tepat untuk menghadapi kesulitan dan membawa pelepasan ke dalam kehidupan sehari-hari yang teratur. Latihan pikiran berencana untuk mengembangkan keberanian, menambah inspirasi belajar, menginisiasi otak kiri dan kanan, melepas lelah dan dapat melatih kapasitas intelektual (Sumantri, 2013). Mind rec center pada dasarnya adalah latihan pengembangan langsung yang meningkatkan kerja berbagai fokus di otak manusia. Kegiatan ini dapat mempercepat perkembangan darah dan oksigen menjadi oksigen, lebih mengembangkan memori dan fokus, meningkatkan energi tubuh, mengontrol denyut nadi, lebih mengembangkan keseimbangan, dan koordinasi otak (Widianti et al, 2010). Pemeriksaan yang diarahkan oleh Ardiyanto (2013) menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan otak besar terhadap daya ingat pada lansia dengan demensia di Kota Sidosari, Daerah Kesesi, Kabupaten Pekalongan.

Satu alasan lagi yang dipimpin oleh Nuryawati (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara indikasi aktual dan kepuasan pribadi pada wanita yang mengalami menopause, manifestasi aktual di kelas ekstrem, masalah mental dalam klasifikasi serius, di UPTD Puskesmas Argapura, Rule Majalengka, Sari's Penelitian (2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh mind practice terhadap perasaan cemas pada wanita pascamenopause.

Hasil Berdasarkan laporan fundamental yang dipimpin 21-23 Desember 2018 dengan berbicara 10 wanita tua di tetua Adiyoso, Kota Pujiharjo, Wilayah Tirtoyudo, Rezim Malang, diperoleh informasi bahwa 5 orang tua yang telah mengalami menopause mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengalami mati haid. melakukan aktivitas pikiran atau latihan yang mengendurkan otak besar. 4 lansia yang mengalami menopause mengatakan rutin mengikuti senam yang diadakan oleh posyandu lama untuk lebih mengembangkan tingkat kesejahteraan lansia sedangkan 1 lansia mengatakan rutin melakukan dan mengikuti lompat jangkit, baik senam aktual maupun guling lama yang

dilakukan oleh petugas medis di posyandu. Melihat kekhasan di atas, peneliti tertarik untuk memimpin sebuah ulasan berjudul "Kontras pada Menopause Personal Satisfaction Sebelum dan Setelahnya Memberikan Latihan Cerebrum pada Old Gathering di Kota Pujiharjo, Kawasan Tirtoyudo, Kabupaten Malang".

1.2 Rumusan Masalah

Adakah perbedaan kualitas hidup wanita pascamenopause sebelum dan sebelum melakukan senam otak di Kelompok Lansia Adiyoso Desa Pujiharjo Kecamatan Tirtoyudo Kabupaten Malang?

Mengetahui perbedaan kepuasan pribadi wanita pascamenopause, lalu setelahnya

1.3 Tujuan eksplorasi

1.3.1 Bermanfaat secara universal

Sebelum melakukan senam otak pada Lansia Adiyoso Desa Pujiharjo Kecamatan Tirtoyudo Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan eksplisit

1. Kepuasan pribadi sebelum senam otak pada wanita pascamenopause Kelompok Lansia Adiyoso, Desa Pujiharjo, Kecamatan Tirtoyudo, Kabupaten Malang.
2. Menganalisis hidup sesudah senam otak pada ibu menopause di Kelompok Lansia Adiyoso, Desa Pujiharjo, Kecamatan Tirtoyudo, Kabupaten Malang.
3. Menganalisis kualitas hidup sebelum dan sesudah senam otak pada ibu menopause di Kelompok Lansia Adiyoso, Desa Pujiharjo, Kecamatan Tirtoyudo, Kabupaten Malang.

1.4 Keuntungan Eksplorasi

1.4.1 Keuntungan Hipotesis

1. Pekerja Kesejahteraan

Secara hipotetis, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau kontribusi bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan untuk menambah ilmu administrasi kesejahteraan di daerah, khususnya para wanita pascamenopause di Silaturahmi Lama dengan memberikan kekuatan pikiran untuk membangun kembali kepuasan pribadi.

2. Pelatihan

Sebagai salah satu lembaga pendidikan mistik, Unitri dapat memanfaatkan hasil dari penjelajahan ini, untuk menambah dan memupuk penulisan dalam pelatihan 2000 jiwa dan maternitas.

1.4.2 Keuntungan Yang Membumi

1. Untuk Wanita Menopause

Sebagai bahan data kepada masyarakat pada umumnya tentang bagaimana melakukan mind practice dalam bekerja pada kepuasan pribadi wanita pascamenopause.

2. Untuk Organisasi

Sebagai kontribusi untuk tandan dalam hal perubahan aktual dan kegelisahan dalam mengelola menopause, untuk bekerja pada kepuasan pribadi ibu dalam hal perubahan aktual dan mengelola menopause.

3. Ilmuwan

Metode untuk menciptakan kemampuan di bidang ujian dan aplikasi yang diperoleh selama sekolah seperti memperluas informasi tentang aerobatik pada kepuasan pribadi.

4. Eksplorasi Lebih Lanjut

Efek lanjutan dari tinjauan ini mungkin menambah penyimpanan putaran logis peristiwa dan dapat digunakan untuk pemeriksaan tambahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Purnama. 2016. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Surabaya. Vol.06 No.2
- Agus martini, Agus Fitriangga, Faisal Kholid Fahdi.2016.*Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya*. UNTAN
- Aminuddin Thoriq. 2015. *Pengaruh Senam Otak Terhadap PenurunanTingkat Demensia Pada Lansia*. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Semarang. Skripsi
- Ardiyanto Kholif. 2013. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Pada Lansia Dengan Dimensia Di Desa Sidosari Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan*. Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Skripsi.
- Arikunto. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akhmad Sukri & Elly Purwanti. (2013). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui *Brain Gym*. *Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, (Vol 1, No 1) hlm. 52.
- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badiyah. 2009. *Lanjut Usia Dan Keperawatan Genoritik*. Nusa Medika Yogyakarta. Gejala Dan Tanda Ginjala Akut. (<http://jevusca.com/2007/01/19/gagal-ginjal-akut>). Diakses tanggal 07/09/2019.
- Baziad, A. 2003.*Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Boedhi Darmojo dan M. Hadi. 2010. *Geriatric: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Dennison P. E. and Dennison G. E. 2009.*Brain Gym: Senam Otak* Cetakan ke XIII. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas)*. 2013. Di akses di [http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi_pertemuan/launch_riskesdas/Riskesdas% 20 Launching. pdf](http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi_pertemuan/launch_riskesdas/Riskesdas%20Launching.pdf). Pada tanggal 20 Mei 2018.
- Departemen Sosial RI. 2013. *Kebijakan dan Program Pelayanan Sosial Lansia* Jakarta: Depsos RI. Diakses Pada Tanggal 7 Juli 2019.
- Efendi, F., & Makhfudli.(2013). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta Salemba Medika.

- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Edisi Kedua. Cetakan ketiga. Balai Penerbit FKUI. Jakarta
- Hidayat. (2011). *Asuhan kebidanan pada masa persalinan*. Jakarta; Salemba Medica
- Imam Hidayat. (2009). *Biomekanika Manusia*. Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Buletin Jendela Data dan Informasi Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016 *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Kosim Nanang. 2015. *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Penduduk di Desa Sentul Kecamatan Sumber Suko Kabupaten Lumajang*. Ilmu Ekonomi Pembangunan. Universitas Jember. Skripsi
- Lilik Ma'rifatul Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Lumongga N. (2013). *Psikologi Kespro*. Jakarta : Kencana
- Maramis W.F. 2004. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Cetakan ketujuh. Airlangga University Press. Surabaya. p : 279-73.
- Martini, A., Fitrianggi, A., & Fahdi, F. K. (2016). *Pengaruh senam otak terhadap perubahan daya ingat (fungsi kognitif) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya*. FK UNTAN.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Ed. I. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Nirmala. 2003. *Hidup Sehat dengan Menopause*. Jakarta: Buku Populer Nirmala.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : Salemba Medika.
- Nuryawati Lina Siti, Dewi Nurbaeti, Nurlaela. 2017. *Determinan Kualitas Hidup Pada Perempuan Yang Sudah Memasuki Masa Menopause Di UPTD Puskesmas Argapura Kabupaten Majalengka Tahun 2017*. Program Studi DIII Kebidanan STIKes YPIB Majalengka.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Pebryanti Hera, Nurhaedar Jafar, Andi Multazam. *Hubungan Kecemasan Terhadap Disfungsi Seksual Wanita Premenopasue Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Makassar*. Patria Artha Journal of Nursing Science 2019. Vol. 3(1), 1-5. Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia.
- Proverawati A, Sulistyawati E. 2010. *Menopause dan Sindrome Premenopause*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Ramli., K. 2016. *Hubungan Kecemasan Wanita Premenopause dengan Perubahan Degeneratif Fisik, Gangguan Hasrat Seksual, dan Kecerdasan Emosional Di Kelurahan Biringere Kab Sinjai*. Pasca Sarjana UMI. Makassar.
- Sari Ratna Ni Putu Aniek, Utami Sani Putu Ayu, Suarnata I Ketut. 2015. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Rumah Sakit Jiwa Propinsi Bali.
- Setiawan A.R, Safitri Wahyuningsih, dan Setiyajati Ari. 2014. *Pengaruh Senam Otak Dengan Fungsi Kognitif Lansia Demensia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta*. Prodi S-1 Keperawatan. STIKES Kusuma Husada Surakarta.
- Stanley dan Beare, 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta : Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Stuart, G. W. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa* .Edisi 5. Jakarta. EGC
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sulistiany, E. 2013., *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Waktu Terjadinya Menopause Pada Wanita Usia 40 – 55 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Barat*. Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara Medan
- Sumantri A, 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi 1. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Tagliaferri. (2013). *The New Menopause Book*. PT Indeks: Jakarta.
- Tagliaferri. (2013). *The New Menopause Book*. PT Indeks: Jakarta.
- Widianti, Anggriyana Tri, dan Atikah Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Wiknjosastro, Hanifa. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2009
- World Health Organization. 2014. *World Health Statistics 2014*. WHO Libraring Cataloguing-in-Publication Data.
- Wreksoatmodjo, B.R. (2014). *Beberapa kondisi fisik dan penyakit yang merupakan faktor risiko gangguan fungsi kognitif*.CDK-212, 41 (1), 25–32.
- Yulianti, A., N. Baroya, dan M. Ririyanti. 2014. *Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Komunitas Dengan Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, Vol. 2 (no. 1) Januari 2014. Di akses di [Http://jurnal.unej.ac.id /index.php/JPK/article /download/601/429](http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/download/601/429). Pada tanggal 10 Februari 2015.
- Yuliati Amalia, Baroya Ni'mal, Ririanty Mury. 2014. *Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia (The Different of Quality of Life Among the Elderly who Living at Community and Social Services)*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
- Yulianti S., Aminingsing, T.S., & Rahmawan, T.B. (2014). *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Semenharjo Suruhkalang Jaten*. Jurnal Keperawatan, 2 (4).
- Zhou Yang Zhang, Z, Gao J., 2016. *Health-related quality of life and its influencing factors for patients with hypertension: evidence from the urban and rural areas of Shaanxi Province*. China. (Online).