

**PERSEPSI WANITA USIA SUBUR TENTANG MANFAAT BEROLAHRAGA
TERHADAP MENOPAUSE DI KELURAHAN GATESS
KECAMATAN LUBUK BEGALUNG KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



**NICKO BAHRI
NIM. 85718/2007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKIRPSI

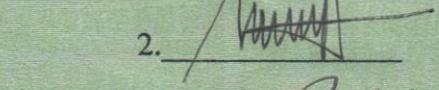
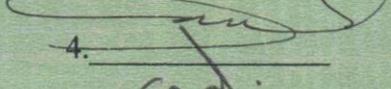
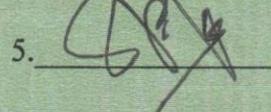
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Persepsi Wanita Usia Subur tentang Manfaat Berolahraga
terhadap *Menopause* di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk
Begalung Kota Padang**

Nama : Nicko Bahri
Bp/Nim : 85718/2007
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Rasyidin Kam	1. 
Sekretaris	: Anton Komaini, S.Si.,M.Pd.	2. 
Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO	3. 
Anggota	: Drs. Hanif Badri	4. 
Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd	5. 

ABSTRAK

Nicko Bahri (2013): Persepsi Wanita Usia Subur Tentang Manfaat Berolahraga Terhadap Menopause di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi wanita usia subur tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif yaitu bertujuan untuk mengetahui tentang Persepsi Wanita Usia Subur tentang Manfaat Berolahraga terhadap Menopause di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk pengumpulan informasi mengenai status suatu gejala yang ada. Populasi yang diambil adalah wanita usia subur yang berusia 15-45 tahun yang berdomisili di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubug Begalung dan sampel penelitian ini diambil 10% dari populasi. Teknik pengambilan data adalah dengan observasi dan menyebarkan angket kepada wanita usia subur yang berusia 15-45 tahun yang menjadi sampel penelitian. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Berdasarkan jawaban dari 36 wanita usia subur yang berusia 15-45 tahun yang berdomisili di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubug Begalung Kota Padang, indikator menstruasi dengan rata-rata (mean) 4,24 dengan presentase 84,78% diklasifikasikan Sangat Baik, untuk indikator gejala menstruasi dengan rata-rata (mean) 4,14 dengan presentase 82,78% diklasifikasikan Sangat Baik, untuk indikator akibat yang timbul dengan rata-rata (mean) 3,58 dengan presentase 71,58% diklasifikasikan Baik, untuk indikator upaya yang dilakukan dengan rata-rata (mean) 2,94 dengan presentase 58,89% diklasifikasikan Cukup, untuk indikator mencegah akibat yang disebabkan oleh menopause dengan rata-rata (mean) 4,16 dengan presentase 83,27% diklasifikasikan Sangat Baik.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Persepsi Wanita Usia Subur tentang Manfaat Berolahraga terhadap Menopause di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sekaligus sebagai tim penguji yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Pembimbing I dan Bapak Anton Kumaini, S.Si., M.Pd selaku Pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, dan Bapak Drs. Hanif Badri, serta Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang yang telah memberikan waktu dan kesempatan serta motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
8. Teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan moril dan materil dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan. Amin.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Persepsi.....	8
2. Wanita Usia Subur.....	8
3. Menopause.....	9
4. Manfaat Berolahraga terhadap Menopause	17
5. Kehidupan Sosial Masyarakat Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Defenisi Operasional	24
E. Jenis dan Sumber Data	24
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	25
G. Instrument Penelitian	25
H. Teknik Analisis Data	26

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif.....	27
B. Pembahasan	85

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	88

DAFTAR PUSTAKA	89
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	90
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	23
2. Sampel penelitian.....	23
3. Persepsi wanita usia subur tentang menstruasi	28
4. Kesimpulan pernyataan responden pada indikator menstruasi	33
5. Persepsi wanita usia subur tentang gejala menopause	34
6. Kesimpulan pernyataan responden pada indikator gejala menopause.....	39
7. Persepsi wanita usia subur tentang akibat yang timbul terhadap menopause.....	40
8. Kesimpulan pernyataan responden pada indikator akibat yang timbul terhadap menopause	54
9. Persepsi wanita usia subur tentang upaya yang dilakukan terhadap menopause.....	56
10. Kesimpulan pernyataan responden pada indikator upaya yang dilakukan terhadap menopause	59
11. Persepsi wanita usia subur tentang mencegah akibat yang disebabkan oleh menopause	60
12. Kesimpulan pernyataan responden pada indikator mencegah akibat yang disebabkan oleh menopause	83
13. Data keseluruhan hasil penyebaran angket	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	21
2. Histogram distribusi frekuensi menstruasi.....	33
3. Histogram distribusi frekuensi gejala menopause.....	39
4. Histogram distribusi frekuensi akibat yang timbul terhadap menopause ..	55
5. Histogram distribusi frekuensi upaya yang dilakukan terhadap menopause.....	59
6. Histogram distribusi frekuensi mencegah akibat yang disebabkan oleh menopause.....	84
7. Responden setelah melakukan pengisian angket penelitian.....	112

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
14. Kisi-kisi instrument angket penelitian	90
15. Petunjuk pengisian angket penelitian.....	91
16. Instrument Penelitian	97
17. Data frekuensi per indikator.....	101
18. Data pengukuran instrument penelitian	104
19. Rekapitulasi data angket persepsi wanita usia subur tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang	108
20. Dokumentasi penelitian.....	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah sebuah Negara berkembang yang sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di segala bidang salah satunya adalah bidang olahraga. Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga memiliki peranan yang sangat penting baik untuk peningkatan prestasi, kesehatan, kebugaran maupun pembinaan generasi muda bahkan menjadi media bagi sebagian orang-orang untuk bersosialisasi. Olahraga juga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang saja melainkan sudah termasuk ke dalam kebutuhan manusia. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas dapat kita ketahui bahwa salah satu tujuan dari keolahrgaan nasional itu adalah memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani itu hanya dapat kita ditingkatkan dengan meningkatkan derajat kesehatan. Disamping itu peningkatan derajat kesehatan dengan olahraga juga merupakan upaya untuk peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Dengan demikian hendaknya dalam rangka meningkatkan kualitas manusia yang sehat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, maka kegiatan berolahraga perlu dikembangkan kepada seluruh masyarakat dan berbagai usia dan jenis kelamin baik di kota maupun di desa. Akan tetapi banyak orang yang tidak mau melakukan olahraga termasuk wanita. Banyak wanita yang akan memasuki usia lanjut tidak mau melakukan olahraga dengan alasan sudah lanjut usai. Hal ini terjadi karena biasanya berolahraga tersebut tidak menjadi bagian dari hidupnya dan juga bukan pola kebiasaannya. Jika seandainya berolahraga telah menjadi kebiasaan sehari-harinya, maka usia tua bukanlah penghalang untuk berolahraga sehingga kebugaran dan kesehatan pada usia menopause dapat dipertahankan.

Perubahan kondisi fisik dan psikis yang terjadi saat menjelang dan ketika usia menopause sebagian besar merupakan perubahan ke arah penurunan kualitas atau kemunduran yang memburuk, namun proses kecepatan penurunannya tergantung dari kondisi masing-masing individu, hal itu pula lah yang menyebabkan terjadinya variasi kecepatan terhadap individu yang berbeda. Salah satu upaya untuk menghambat atau bahkan menghindari proses buruk tersebut adalah melalui upaya pemeliharaan atau penjagaan kesehatan tersebut dengan olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan yang dilakukan adalah aktivitas olahraga yang teratur dan dengan dosis yang benar sehingga tujuannya untuk pemeliharaan atau penjagaan kesehatan dapat tercapai.

Sifat atau ciri umum olahraga kesehatan yang terdiri dari massal, mudah, murah, meriah, manfaat dan aman memungkinkan pelakunya untuk mendapatkan manfaat yang kompleks, yaitu mereka tidak saja akan mendapatkan kesehatan secara fisik tetapi juga akan mendapatkan kesehatan secara psikis (Giriwijoyo, 2007:33).

Menurut Gebbie (2005) mendefinisikan bahwa, “menopause sebagai periode menstruasi spontan yang terakhir pada seorang wanita dan merupakan diagnosa yang ditegakkan secara retrospektif setelah amenorhea selama 12 bulan”. Menopause terjadi pada usia rata-rata 51 tahun, banyak wanita melaporkan gejala psikologis masalah, gangguan-gangguan tersebut mood murung, labilitasemosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan dan merasa tidak berharga. Bagi wanita perimenopause dengan pekerjaan penuh stress atau dalam posisi yang memiliki tanggung jawab, banyak dari gejala ini yang menimbulkan kesulitan, stress sosial juga dapat mempengaruhi perasaan sejahtera seorang wanita ketika masa menopause. Selain itu juga ada gangguan jangka panjang yaitu osteoporosis.

Baziat (2003:75) mengungkapkan bahwa, “wanita yang mengalami pascamenopause akan menderita osteoporosis, akibat yang timbul adalah patah tulang yang hampir semuanya memerlukan perawatan khusus”. Patah tulang biasanya terjadi pada tulang belakang, pergelangan tangan, dan tulang pinggul. Indarti (2005:28-34) mengatakan bahwa, “kondisi seseorang saat dalam usia menopause, rentannya terkena gangguan yang diakibatkan karena

menurunnya pembentukan hormon-hormon kewanitaan seperti osteoporosis (pengeroposan tulang), keluhan organ reproduksi, kenaikan berat badan, hipertensi, masalah psikologis dan keputihan”.

Kumalaningsih (2008:13) menyatakan bahwa “olahraga berkaitan erat dengan penyakit-penyakit akibat menopause”. Hal ini berarti bahwa dengan berolahraga akan berpengaruh terhadap kesembuhan atau terhindarnya dari gangguan yang diakibatkan oleh usia menopause. Hal inilah yang membuat penulis yakin bahwa aktivitas olahraga yang teratur dan dengan dosis yang benar sangat harus dilakukan oleh semua orang, khusus dalam hal ini terutama bagi para wanita baik itu ketika remaja, maupun khususnya ketika usia menopause. Namun yang sering terjadi di lapangan, penurunan kondisi baik secara fisik maupun psikis terkadang menimbulkan masalah bagi seseorang dalam kaitannya untuk beraktivitas, termasuk aktivitas olahraga yang dalam hal ini harus terjaga intensitas dan frekwensinya. Hal itu berlaku bagi hampir setiap individu, tidak terlepas dari masa lalu orang yang bersangkutan ketika masih muda, apakah dia seorang yang kurang akrab dengan kegiatan keolahragaan atau apakah dia seorang yang akrab dengan kegiatan olahraga.

Olahraga perlu dilakukan wanita usia subur dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause, karena olahraga banyak manfaatnya untuk kesehatan, kesegaran, jasmani dan rohani, untuk kebugaran tubuh, mengontrol berat badan, mencegah osteoporosis, menghilangkan stress dan rasa cemas. (Emma, 2002: 22).

Menurut Fox (1993:392), dengan rutin berolahraga terutama pada wanita usia subur bisa menciptakan “*prolactin impregnasi*”. *Prolactin impregnasi* adalah suatu efek yang cukup untuk menunda pematangan indung telur yang bisa menunda menopause. Dari kutipan di atas jelas manfaat berolahraga pada wanita bisa memperpanjang kesuburan seorang wanita dan datangnya menopause bisa tertunda dengan melakukan olahraga, karena salah satu efek dari rutin berolahraga ialah dapat meningkatkan produksi estrogen dalam tubuh.

Warga Kelurahan Gatess (Gaung, Sungai Baramah, Teluk Nimbang dan sekitarnya) Kecamatan Lubuk Begalung sebagian besar warganya adalah nelayan dan pedagang. Para warganya khususnya yang perempuan rata-rata pekerjaannya adalah IRT (ibu rumah tangga) dan juga pedagang. Berdasarkan hasil pengamatan penulis bahwa sebagian besar ibu-ibu di daerah Kelurahan Gatess jarang melakukan olahraga, hal ini mungkin disebabkan karena mereka belum mengetahui bagaimana manfaat olahraga itu bagi reproduksinya khususnya bagi usia menopause. Padahal kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur itu akan bermanfaat bagi usia menopause.

Mengingat olahraga mempunyai manfaat yang besar sekali bagi menopause karena itulah peneliti tertarik untuk penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan mampu memberikan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas. Oleh sebab itulah Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul “Persepsi Wanita Usia Subur tentang Manfaat Berolahraga terhadap Menopause di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah ialah:

1. Wanita perlu memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang menopause
2. Olahraga yang rutin dapat menunda datangnya menopause
3. Kecemasan sering dialami wanita usia subur ketika akan menghadapi menopause
4. Menopause dapat menyebabkan osteoporosis

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang akan dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Bagaimanakah persepsi wanita usia subur tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang?”

D. Tujuan Penelitian

Dari pengamatan penulis di Kelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang masih ditemukan wanita usia subur yang masih enggan untuk melakukan olahraga dan cemas menghadapi menopause, seperti takut akan menjadi tua, tidak cantik lagi tidak subur lagi dan tidak bisa melayani suami. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “persepsi wanita usia subur tentang manfaat berolahraga terhadap menopause” dan penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendapatkan gambaran persepsi wanita usia subur tentang manfaat berolahraga terhadap menopause.
2. Mengetahui sejauh mana pengetahuan wanita usia subur tentang menopause dikelurahan Gatess Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.
3. Mengetahui bagaimana penerimaan wanita usia subur terhadap menopause.

E. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian dan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya maka penulis berharap penelitian ini berguna untuk:

1. Wanita sebagai gambaran sehingga dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi wanita selama menopause.
2. Agar wanita dapat menambah pengetahuan tentang menopause.
3. Sebagai bahan acuan bagi wanita usia subur untuk menghadapi menopause.
4. Sebagai referensi bagi mahasiswa dipustaka FIK UNP.
5. Untuk penulis memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan srata (S1) di FIK UNP.