Kontribusi Senam Lansia Pada Perkembangan Wanita Menopause Usia 50-60 Tahun
Di RW. XIV Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya Surabaya

Satria Dichandra

(S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)
(Satria_Dichandra@yahoo.co.id)

Abstrak

Lanjut usia pada wanita merupakan tahap dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi dan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Penurunan kemampuan ini yang selalu menjadikan kendala utama dalam menjalani kehidupan sehari – hari dengan di ikuti pula penurunan kondisi fisiologis. Pada kebanyakan wanita ketika memasuki masa menopause yang menyebabkan penurunan daya produktifitas seseorang, sehingga wanita lansia tidak lagi mendapatkan siklus menstruasi yang menunjukkan berakhirnya masa wanita untuk bereproduksi. Senam Lansia adalah serangkaian gerak atau aktivitas yang diikuti oleh orang lanjut usia dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan kebugaran dan kesehatan lansia sebagai bentuk mempertahankan kesehatan jasmani. Senam lansia ini bertujuan untuk menjaga dan mempertahankan fungsi-fungsi kesehatan jasmani lanjut usia sebagai bentuk mengoptimalkan pencapaian jasmani yang lebih baik pada saat memasuki masa menopause.

Manfaat yang di peroleh dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan akan pentingnya senam lansia wanita usia 50 – 60 tahun yang memasuki masa menopause. Sasaran penelitian ini adalah wanita menopause usia 50 – 60 tahun yang mengikuti senam lansia di RW. XIV Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya Surabaya. Dengan jumlah sampel 50 peserta wanita menopause senam lansia. Metode dalam analisa ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu berupa kata – kata tertulis dari orang – orang yang diamati, dalam hal ini adalah wanita menopause. Proses pengambilan data dilakukan dengan tahap interview terhadap peserta wanita menopause senam lansia berdasarkan hasil penelitian, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian diperoleh : (1) Pengamatan terhadap wanita menopause usia 50 – 60 tahun yang mengikuti senam lansia rutin. (2) Hasil interview terhadap peserta wanita menopause yang mengikuti senam lansia. Berdasarkan hasil pengamatan dan interview dapat di simpulkan bahwa senam lansia dapat berkontribusi terhadap bentuk fisiologis maupun psikologis wanita yang sudah mengalami masa menopause terhadap perkembangan wanita menopause usia 50 -60 tahun.

Kata Kunci: Menopause, Lanjut Usia.

Abstract

Elderly women are at the advanced stage of the process of life marked by decreased function and the body's ability to adapt to the environment. Decreased ability that always makes a major factor in inhibiting everyday life the day the well followed the decline of physiological conditions, as in most women when entering menopause causes reduced productivity someone so where elderly women no longer get menstrual cycle indicates the end woman's ability to reproduce. Elderly Gymnastics is a series of movements or activities, followed by the elderly with the aim of improving the functional ability of exercise to achieve fitness goals and maintain the health of the elderly as a form of physical health. Gymnastics elderly was shown to preserve and maintain the function - the function of the elderly physical health as a form of physical achievement optimize better after menopause.

The benefits obtained from this research is to increase knowledge of gymnastic elderly of women aged 50 - 60 years who entered menopause. Objectives of this study were postmenopausal women aged 50 - 60 years who attend gymnastics seniors in RW. District XIV Sawahan Putat Jaya Village Surabaya. With a sample size of 50 participants gymnastics elderly postmenopausal women. The method in this analysis using qualitative descriptive methods in the form of words written words of people those who observed, in this case menopausal women. The process of data retrieval is done by conducting interviews with participants gymnastics elderly postmenopausal women, observation and documentation.

The results were obtained : (1) The results of observations of the post-menopausal women aged 50-60 years who attend elderly gymnastics routine. (2) Results of interviews with participants menopausal women who take gymnastics elderly. Based on observations and interviews can be concluded that the

elderly exercisers may contribute to physiological and psychological forms of women who had experienced menopause on the development of post-menopausal women aged 50 - 60 years.

Keywords: Menopause, Elderly.

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses yang normal terjadi pada setiap manusia dan bukan merupakan suatu penyakit. Penuaan juga dapat didefinisikan sebagai suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga lebih rentan terhadap infeksi dan tidak dapat memperbaiki kerusakan yang dideritanya. Penuaan merupakan proses alamiah yang terjadi secara terus-menerus dalam kehidupan yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan anatomik, fisiologik dan biomekanis dalam sel tubuh, sehingga mempengaruhi fungsi sel, jaringan dan organ tubuh.

Walaupun berbagai masalah akan timbul seiring terjadinya proses penuaan, tindakan yang terpenting untuk dipahami dan dilaksanakan adalah bagaimana meminimalisir kondisi negatif sebagai akibat dari penuaan. Misalnya saja dengan menjaga asupan gizi saat masih muda, latihan olahraga secara teratur. Latihan olahraga sangat dianjurkan demi tetap menjaga kebugaran lansia. Untuk jenis olahraga yang paling baik adalah yang bersifat aerobik dengan diselingi latihan peregangan (Bulqini, 2008: 1).

Dampak dari perubahan fisiologis adalah penurunan daya produktifitas seseorang sehingga dimana lansia wanita tidak lagi mendapatkan siklus menstruasi yang menunjukkan berakhirnya kemampuan wanita untuk bereproduksi. Secara normal wanita akan mengalami menopause antara usia 45 tahun sampai 50 tahun. Pada saat menopause, wanita akan mengalami perubahan-perubahan di dalam organ tubuhnya yang disebabkan oleh bertambahnya usia. Usia dari hari ke hari akan terus berjalan dan setiap orang seiring dengan bertambahnya usia tidak akan lepas dari predikat tua. Bertambahnya usia maka gerak-gerik, tingkah laku, cara berpakaian dan bentuk tubuh mengalami suatu perubahan. (Najamuddin, 2010 : 180).

Menopause (berhenti haid) merupakan siklus normal yang dialami setiap wanita. Meskipun demikian, banyak wanita yang merasa cemas atau bahkan takut saat masa tersebut datang. Beberapa perubahan fisik yang menyertai saat menopause adalah kenaikan berat badan, hot flashes (perasaan hangat di seluruh tubuh yang terutama terasa di bagian dada dan kepala), gangguan emosi dan keropos tulang (osteoporosis). Di samping itu, menopause juga meningkatkan resiko seorang wanita

terhadap penyakit jantung dan stroke. Menopause memang merupakan tahapan yang sangat berarti bagi para wanita. Namun sebenarnya perubahan fisik maupun psikologis yang kurang diharapkan dapat diminimalkan dengan menjalankan pola hidup yang lebih sehat. Tentunya pola hidup sehat ini harus dimulai sejak muda, tidak hanya dimulai saat masa menopause tiba.

Di kecamatan Sawahan terdapat sebuah komunitas atau perkumpulan senam lansia di bawah naungan RW.XIV kecamatan sawahan kelurahan Putat Jaya yang di maksudkan sebagai alasan untuk membantu menangani masalah – masalah yang di hadapi oleh para usia lanjut. Perkumpulan senam lansia ini atau paguyuban ini di dirikan sejak tahun 2009 oleh ibu Hj. Nur Dzamjaham selaku ketua RW. XIV kecamatan Sawahan, sampai sekarang anggota setiap tahunnya semakin bertambah dengan 170 orang lansia putra dan putri. Kegiatan di perkumpulan ini adalah melakukan aktivitas senam lansia secara rutin baik pada lanjut usia maupun seseorang yang baru menginjak pada masa menopausenya setiap hari senin, rabu, kamis, sabtu dan minggu dan juga memberikan pemeriksaan kesehatan secara rutin setiap bulannya sebagai bahan pengontrol kesehatan para lanjut usia.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui kontribusi perubahan lansia pada masa menopause dari aspek : fisik, psikologi, kondisi latihan, kedisiplinan lansia dalam aktivitas senam lansia, dan kualitas perkembangan lansia menopause.

PENTINGNYA MASALAH UNTUK DITELITI

Ditinjau dari tujuan di atas, maka perlu dijelaskan tentang pentingnya masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Dapat dijadikan bahan kajian dan penyempurnaan untuk penelitian selanjutnya.
2. Dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai perkembangan pada lansia menopause terhadap senam lansia.
3. Dapat digunakan sebagai bahan acuan atau gambaran untuk peningkatan kualitas dalam pengembangan lansia menopause.

JENIS PENELITIAN

Jenis penelitian adalah deskriptif kualitatif, Menurut Soegiono (2008:205) penelitian kualitatif pada hakikatnya adalah mengamati orang dalam lingkungan hidupnya, berinteraksi dengan mereka tentang dunia

sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pola perkembangan lansia menopause di RW XIV kecamatan sawahan Surabaya. Dengan demikian laporan penelitian akan berupa kutipan-kutipan data untuk memberikan gambaran penyajian laporan tersebut. Sedangkan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Dalam bab ini akan dikemukakan beberapa data yang diperoleh selama pengambilan data berlangsung. Data yang di ambil adalah data 2 bulan terakhir yakni pada bulan Mei dan Juni 2012 yang berlokasi di lapangan senam RW. XIV Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya. Adapun data yang di paparkan meliputi kondisi lansia pasca menopause baik secara kepuasan seksual maupun psikologi (emosionalnya), rutinitas lansia dalam mengikuti senam lansia dan kontribusi senam lansia yang dilakukan. Adapun yang dijadikan subjek penelitian meliputi 50 wanita menopause anggota senam lansia usia 50 – 60 tahun RW. XIV Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya.

Untuk menguji ketergantungan data, dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi serta hasil dokumentasi yang di lakukan. Berdasarkan hasil uji ketergantungan apa yang di ungkapkan dalam wawancara terlihat pada hasil pengamatan. Setelah data – data di anggap kredibel (valid), kemudian di lakukan analisis data secara kualitatif terhadap faktor – faktor pendukung kontribusi senam lansia pada perkembangan wanita menopause yang dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dengan anggota senam lansia.

a.Kondisi Wanita Pasca Menopause

Berdasarkan hasil wawancara kepada anggota senam lansia RW. XIV kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya dan observasi langsung ke lapangan RW. XIV, di peroleh bahwa para wanita anggota senam lansia yang telah memasuki masa menopause mayoritas atau sebagian besar mengalami penurunan kondisi fisik dan gangguan psikologis (emosional) pasca mengalami masa menopause. Yang mereka rasakan yakni antara lain seringnya sakit pada bagian pinggang punggung, nyeri pada bagian tangan kaki, serta seringnya mereka merasa sakit semua pada seluruh bagian tubuh disertai seringnya rasa lelah ketika beraktivitas. Bahkan mereka mengalami kurangnya menikmati atau merasa kurang puas saat berhubungan dengan pasangannya atau dengan suaminya di karenakan daerah pada kemaluannya terasa lebih kering pasca masuk masa menopause sehingga yang mereka rasakan adalah rasa sakit ketika berhubungan dengan suami. hal ini yang menyebabkan kebanyakan lansia

wanita kurang percaya diri lagi akibat takut untuk memuaskan atau menyenangkan hati suami saat berhubungan, sehingga hal yang terjadi adalah kurang harmonisnya hubungan dengan suami bahkan cenderung suami merasa tidak menghiraukan istri karena kepuasan seksual yang menjadi faktor utama dalam permasalahannya.

b.Rutinitas Wanita Menopause Dalam Mengikuti Senam Lansia

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang di lakukan selama proses pengambilan data, didapat bahwa secara umum rutinitas wanita senam lansia RW. XIV Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya masih kurang maksimal. Hal ini ditunjukkan dengan absensi senam lansia yang sebagian besar dilakukan 3 sampai 4 kali dari 5 kali pertemuan dalam seminggu. Seperti halnya ditanya untuk sebagian besar lansia kenapa mereka tidak rutin untuk melakukan aktivitas senam lansia, mereka berpendapat Bahwa mereka merasa sedikit malas untuk melakukan sebuah aktivitas diluar rumah karena mereka cenderung ingin mengasuh cucu mereka ketika para anak mereka pergi bekerja dan sibuk dengan pekerjaan rumah lainnya seperti halnya memasak untuk suami dan persiapan makan untuk anak - anak mereka datang seusia bekerja. Kebanyakan lanjut usia tidak mau hanya berdiam diri dan menikmati masa lanjutnya dengan santai menikmati fasilitas rumah, justru para lansia akan merasa tersisihkan atau marah jika tidak adanya aktivitas yang tidak bisa mereka lakukan dirumah. Mereka cenderung ingin melakukan banyak aktivitas didalam rumah jika dibandingkan dengan aktivitas diluar rumah.

c.Kontribusi Senam Lansia Pada Wanita Menopause Pada Usia 50-60 Tahun

Berdasarkan hasil wawancara kepada anggota senam lansia wanita RW. XIV Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya Surabaya dengan usia 50 – 60 tahun, di dapat bahwa sebagian besar yang melatarbelakangi lansia untuk mengikuti senam lansia adalah karena manfaat dan perubahan psikologi (emosional) yang di timbulkan akibat mengikuti senam lansia. Kebanyakan lansia berpendapat hal yang di rasakan ketika melakukan senam lansia adalah perubahan kesehatan yang di rasa sakit mulai berangsur membaik, begitu pun juga dengan hal psikologi (emosional) mereka yang sebelumnya sering merasa stres menjadi lebih merasa senang karena seringnya berkumpul dengan teman sejawat dan berbagi cerita. Hal yang lebih dirasakan dengan senam lansia yang dilakukan adalah kepuasan yang dirasakan dengan suami atau pasangan mereka kembali ada dengan adanya senam lansia yang mereka lakukan. Sebagian besar lansia mengatakan bahwa sebelumnya rasa sakit yang diderita mulai rasa seringnya

nyeri pada bagian tangan dan kaki, seringnya merasa lesu atau rasa capek bahkan tubuhnya sering merasa sakit semua hingga pada bagian pinggang juga terasa begitu sakit setelah masa menopause dan menjadi berkurang bahkan berangsur membaik dengan mengikuti senam lansia secara rutin. Hal yang sama juga terjadi dengan masalah seksualitas mereka, sebagian besar mereka menyatakan dengan mengikuti senam lansia bagian intim (vagina) mereka yang sebelumnya sering kering dan sakit dalam berhubungan seksual menjadi lebih lembab dan rasa sakit yang mereka rasakan mulai terasa berkurang karena kelembapan pada bagian intimnya (vagina) mulai ada semenjak melakukan senam lansia atau aktivitas senam lansia.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan dari penelitian ini bahwa senam lansia merupakan sebuah aktivitas gerak yang mempunyai peran penting terhadap wanita yang menginjak masa berhentinya siklus menstruasi atau menopause dimana dapat memberikan sebuah kontribusi yang nyata dengan berkurangnya rasa nyeri atau rasa sakit yang di derita oleh para wanita menopause, sehingga aktivitas dan rasa nyaman dapat dirasakan kembali melalui aktivitas senam lansia secara rutin. Hal ini mengakibatkan kesenangan dan kebahagiaan secara emosional dapat dirasakan terhadap pasangan dengan menikmati kembali masa berhubungannya.

Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka selanjutnya peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang berarti sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata – kata tertulis dari orang – orang dan perilaku yang di amati dan dapat dilakukan pengamatan lebih lanjut tentang wanita menopause senam lansia.
2. Sesuai dengan hasil penelitian, maka senam lansia dapat berkontribusi membantu meringankan gejala - gejala pada wanita menopause pada umumnya, oleh sebab itu wanita yang telah memasuki masa menopause di anjurkan untuk mengikuti senam lansia untuk mempertahankan kesehatan jasmaninya.
3. Bagi keluarga terdekat wajib memberikan perhatian terhadap saudara atau orang tuanya yang telah memasuki masa menopause agar lebih menjaga kesehatannya dan memberikan

semangat atau dukungan terhadap apa yang hendak ia lakukan selama hal itu bersifat positif.

4. Supaya penelitian tentang kontribusi senam lansia pada perkembangan wanita menopause usia 50-60 tahun dapat di jadikan tambahan pengetahuan bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2007. *Gizi pada lansia*. Dalam <http://lenteraimpian.wordpress.com> (online). Diakses pada 11 Juni 2012.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 2010. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bulqini, Arif. 2008. Menjadi Tua dengan sehat melalui latihan fisik dan olahraga. *Jurnal kepelatihan Olahraga*. Vol 4, No. 1. Halaman 1-59.
- Dewihajar. Tanpa tahun. <http://digilibunimus.ac.id/files-disk/11/06jptunimusglddewihajarg.pdf>. (online). Diakses pada 11 Juni 2012.
- Fatma. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta. : Penerbit Erlangga.
- Hadisasmita, Yusuf. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta. Skripsi. Surabaya : FIK Unesa. Tidak diterbitkan.
- Moleong. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Muhammad, Najamuddin. 2010. 100 tanya-jawab kesehatan harian untuk lansia. Jogjakarta : Tunas Publishing.
- Sri kuntjoro, Zainuddin M.psi. 2002. Dalam <http://www.menopause-detail.asp/menopause.htm> (online) Diakses pada 11 Juni 2012.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1995. *Sehat & Bugar Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Susana. Tanpa tahun. *Head of Nutrition Research Center*. Dalam <http://www.foodreview.biz/preview.php> (online) Diakses pada 17 juli 2012.
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Universitas Sumatera Utara. Tanpa tahun. Dalam <http://www.repositoryusu.ac.id/bitsream.pdf> (online) Diakses pada 11 Juni 2012.
- Waluyo Srikandi dan Marhaendra putra, Budhi, SAKp, MHA. 2010. *100 Question&Answer Menopause atau mati haid*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.