

INTISARI

Latar belakang: Menopause merupakan peristiwa yang menandai akhir dari masa reproduktif seorang wanita. Kondisi ini disebabkan karena adanya penurunan fungsi ovarium. Keluhan vasomotor merupakan salah satu keluhan primer dari keluhan menopause. Durasi terjadinya keluhan vasomotor yaitu 4-5 tahun, namun dapat juga terjadi selama lebih dari 10 tahun setelah menopause dan juga bahkan seumur hidup dan akan berpengaruh terhadap kualitas wanita. keluhan vasomotor banyak dialami oleh wanita perimenopause yaitu sekitar 40-60%. Terapi hormon merupakan salah satu upaya untuk mengurangi keluhan menopause, tetapi memiliki efek samping yang berbahaya, Sehingga salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan menopause adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang aktif.

Tujuan: Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan keluhan vasomotor pada wanita perimenopause.

Metode: Populasi pada penelitian ini adalah seluruh wanita yang berusia 45-55 tahun di Desa Wukirsari wilayah kerja Puskesmas Cangkringan Sleman-Yogyakarta. Kriteria inklusi untuk menjadi subjek penelitian yaitu wanita yang masih mengalami menstruasi dan bersedia menjadi subjek penelitian. Jumlah minimal sampel yang akan di ambil dalam penelitian ini sebanyak 173 responden. Instrumen untuk mengukur keluhan vasomotor mengadopsi dua pertanyaan dari kuesioner *menopause rating scale* (*hot flushes* dan *night sweats*) sedangkan untuk mengukur aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner dari Riskesdas.

Hasil: dari 173 responden diketahui bahwa sebanyak 95,9% wanita usia 45-55 th mengalami keluhan vasomotor ringan dan mayoritas responden melakukan aktivitas fisik yang cukup. Wanita dengan aktivitas fisik kurang memiliki risiko 6,5 kali lebih besar merasakan keluhan vasomotor berat dibandingkan dengan wanita yang aktivitas fisiknya cukup. Pendidikan, pekerjaan, IMT, merokok pasif dan tekanan darah secara statistik tidak ada hubungan dengan keluhan vasomotor.

Kesimpulan: ada hubungan antara aktivitas fisik dan keluhan vasomotor pada wanita usia perimenopause, hal ini penting untuk diketahui bahwa dengan melakukan aktivitas fisik cukup dapat bermanfaat mengurangi keluhan vasomotor

Kata kunci: aktivitas fisik, keluhan vasomotor, IMT, perimenopause.

ABSTRACT

Background: menopause is an event that marks the end of the reproductive phase of a woman. This condition is caused by the reduction of the ovarian function. Vasomotor symptoms are one of the primary symptoms of menopausal woman. The duration of vasomotor symptoms is 4-5 years, but it can also occur for more than 10 years after menopause and also even a lifetime and will affect the quality of women. Vasomotor symptoms experienced by many women perimenopause is about 40-60%. Hormone therapy is one of the efforts to reduce menopausal symptoms, but has harmful side effects, so one alternative to reduce menopause symptoms is to do active physical activity.

Objective: The study aimed at finding out the correlation between physical activity and vasomotor symptoms in perimenopause women.

Method: The population in this study were all women aged 45-55 years in Wukirsari village working area of Puskesmas Cangkringan Sleman-Yogyakarta. Inclusion criteria to be the subject of research are women who are still experiencing menstruation and willing to be the subject of research. The minimum number of samples to be taken in this study were 173 respondents. The instrument for measuring vasomotor symptoms adopted two questions from the menopause rating scale (hot flushes and night sweats) questionnaire while for measuring physical activity using a questionnaire from Riskesdas.

Results: Of the 173 respondents it was found that as many as 95.9% of women aged 45-55 years experienced mild vasomotor symptoms and the majority of respondents did sufficient physical activity. Women with less physical activity had a 6,5-fold greater risk of experiencing severe vasomotor symptoms than women with sufficient physical activity. Education, occupation, BMI, passive smoking and blood pressure were statistically unrelated to vasomotor symptoms.

Conclusion: there was a relationship between physical activity and vasomotor symptoms in women of perimenopausal age, it was important to know that by doing physical activity enough to be useful to reduce vasomotor symptoms

Keywords: physical activity, vasomotor symptoms, BMI, perimenopause.