



# UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

## FAKULTAS KEDOKTERAN

---

### BAB I

#### PENDAHULUAN

##### 1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari pergerakan otot rangka yang akan mengeluarkan energi. Manfaat yang didapatkan dari aktivitas fisik seperti peningkatan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah dari berbagai macam penyakit. Lebih dari seperempat populasi orang dewasa dunia (1,4 miliar orang dewasa) dinilai tidak cukup aktif aktivitas fisik. Penilaian aktivitas fisik pada tahun 2016 secara global, 28% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif (pria 23% dan wanita 32%). Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi faktor resiko utama kematian dari penyakit tidak menular sebesar 20-30% bila dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas fisik yang baik atau cukup.<sup>1</sup> Aktivitas dapat menjadi suatu manajemen bagi beberapa kondisi atau penyakit, salah satunya yaitu nyeri sendi. Penderita nyeri sendi sesudah melakukan aktivitas fisik sebagian besar merasakan tidak nyeri sebanyak (71,1%) pada 45 responden.<sup>2</sup>

Nyeri sendi sendiri merupakan suatu kondisi sensasi nyeri yang terlokalisasi pada suatu bagian sebagai hasil stimulus oleh agen disekitar. Tingkat kejadian nyeri sendi di Amerika Serikat pada tahun 2002-2014 didapatkan lebih tinggi pada wanita (29,2%) dibandingkan pria (22,7%). Sedangkan berdasarkan usia, orang yang berusia 18-44 tahun sebesar 24,9%, untuk usia 45-64 tahun sebesar 30,7%, dan orang yang berusia 65 tahun keatas sebesar 24,3%.<sup>3</sup> Nyeri sendi pun dapat merupakan manifestasi dari penyakit-penyakit, seperti osteoporosis dan osteoarthritis. Selain itu, nyeri sendi dapat pula menjadi salah satu gejala dari wanita pada masa menopause.<sup>4</sup>

Nyeri sendi seringkali dialami oleh wanita menopause dengan prevalensi 57,3% berdasarkan hasil penelitian dari 43 responden.<sup>5</sup> Patogenesis nyeri sendi pada menopause berkaitan dengan banyak faktor dan seringkali dikaitkan dengan kekurangan hormon estrogen saat menopause, walaupun



# UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

## FAKULTAS KEDOKTERAN

---

secara proses masih belum sepenuhnya dipahami. Nyeri sendi pada wanita dalam transisi menopause dapat menjadi gambaran klinis awal terjadinya radang sendi dan masalah endokrin. Gejala nyeri sendi pada wanita menopause sering juga dihubungkan dengan kelelahan, gangguan seksual, gangguan tidur, dan depresi.

Menopause diartikan dengan berhentinya menstruasi secara permanen dikarenakan sudah tidak aktifnya folikel ovarium. Secara klinis dinyatakan menopause apabila sudah tidak menstruasi selama 12 bulan tanpa adanya faktor patologis yang lain. Usia menopause dapat dimulai dari 45 -55 tahun, dan usia rata-ratanya adalah 50 tahun. Gejala lain menopause selain berhentinya menstruasi, dapat juga terjadi masalah perubahan fisik seperti '*hot flush*', nyeri sendi, nyeri pinggang, dan kekeringan vagina serta masalah psikologis seperti depresi, mudah marah, dan adanya perubahan suasana hati.<sup>6</sup>

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa distribusi masalah perubahan fisik pada wanita menopause adalah masalah yang paling sering terjadi dibandingkan dengan perubahan psikologis pada wanita menopause. Aktivitas fisik telah diteliti memiliki pengaruh yang signifikan pada wanita masa menopause. Pada wanita menopause terdapat penurunan hormon estrogen dan paratiroid yang dapat menyebabkan perubahan pada tulang. Menurut Manuaba, wanita akan kehilangan 1% tulang dalam setahun akibat proses penuaan yang menyebabkan nyeri persendian, tetapi kadang setelah menopause dapat kehilangan 2% dalam setahun.<sup>7</sup>

Tingginya prevalensi nyeri sendi pada wanita menopause sebesar 53,7% dan banyak penelitian yang menyatakan adanya pengaruh aktivitas fisik pada wanita menopause, serta belum ada yang melakukan penelitian untuk mencari hubungan langsung antara aktivitas fisik dengan nyeri sendi pada wanita menopause, maka peneliti ingin mengetahui seberapa hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri sendi pada wanita menopause.



# UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

## FAKULTAS KEDOKTERAN

---

### 1.2 Perumusan Masalah

1. Prevalensi nyeri sendi pada wanita menopause cukup tinggi (57,3%);
2. Hasil penelitian sebelumnya bahwa aktivitas fisik secara signifikan memberikan pengaruh terhadap nyeri sendi pada wanita menopause;
3. Belum ada penelitian terkait aktivitas fisik dan nyeri sendi secara langsung pada wanita masa menopause.

### 1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana jenis dan frekuensi aktivitas fisik pada wanita masa menopause di Kabupaten Bogor?
2. Bagaimana tingkat nyeri sendi pada wanita masa menopause di Kabupaten Bogor?
3. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri sendi pada wanita masa menopause di Kabupaten Bogor?

### 1.4 Tujuan

#### 1.4.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari adanya penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri sendi pada wanita masa menopause di Kabupaten Bogor.

#### 1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui jenis dan frekuensi aktivitas fisik pada wanita masa menopause di Kabupaten Bogor;
2. Mengetahui tingkat nyeri sendi pada wanita masa menopause di Kabupaten Bogor.



# UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

## FAKULTAS KEDOKTERAN

---

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Akademik**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri sendi pada wanita masa menopause.

#### **1.5.2 Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan membantu masyarakat khususnya para wanita pada masa menopause untuk memahami hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri sendi sehingga dapat mencegah dan mengurangi tingkat nyeri sendi pada masa menopause.