



JNK

JURNAL NERS DAN KEBIDANAN

<http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk>



Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan



CrossMark

Aprilia Nurtika Sari¹, Nining Istighosah²

^{1,2}Prodi Kebidanan, Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, 20/08/2019

Disetujui, 17/09/2019

Dipublikasi, 02/12/2019

Kata Kunci:

Olahraga; Kopi; Merokok; Kualitas Hidup Wanita Menopause

Abstrak

Menopause alami dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan sosiodemografi. Ketidaktifan fisik tidak hanya menempatkan kesehatan wanita pada risiko tetapi juga meningkatkan masalah menopause. Faktor gaya hidup seperti merokok dan minum kopi telah diamati terkait dengan waktu awal menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan olahraga, kopi dan merokok dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan. Desain penelitian ini deskriptif analitik dengan pendekatan crosssectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause di Desa Bangkok Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Dengan teknik purposive sampling, didapatkan sampel penelitian sebanyak 50 orang. Variabel independen dalam penelitian ini adalah olahraga, kopi dan merokok. Variabel dependennya adalah kualitas hidup wanita menopause. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner kualitas hidup menopause Hilditch & Bener. Penelitian dilakukan di Desa Bangkok Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri pada bulan Juni-Juli 2019. Uji Chi-square digunakan untuk memperkirakan hubungan statistik yang signifikan. Nilai P signifikan ketika P kurang dari 0,05. Hasil penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan, dengan nilai p-value 0,016. Sedangkan untuk hubungan kopi dan merokok dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan tidak signifikan, dengan nilai p-value masing-masing adalah 0,505 dan 0,804. Hasil penelitian menunjukkan responden yang rutin melakukan olahraga memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Diantara mereka tidak ada yang memiliki keluhan yang berat terhadap gejala menopause yang dialami, baik dalam domain vasomotor, psikososial, fisik, maupun seksual. Oleh karena itu, olahraga rutin sangat disarankan untuk wanita menopause untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Correlation of Exercise, Coffee and Smoking with the Quality of Life of Menopausal Women Living in Rural Areas

Article Information

History Article:

Received, 20/08/2019

Accepted, 17/09/2019

Published, 02/12/2019

Keywords:

Exercise; Coffee; Smoking; Quality of Life of Menopausal Women

Abstract

Natural menopause is influenced by genetic, environment, and sociodemographic factors. Physical inactivity not only puts women's health at risk but also increases the problem of menopause. Lifestyle factors such as smoking and drinking coffee have been observed to be related to the onset of menopause. This study aims to identify the correlation of exercise, coffee and smoking with the quality of life of menopausal women living in rural areas. The design of this research is analytic descriptive with cross sectional approach. The population in this study were all menopausal women in Bangkok Village, Gurah District, Kediri Regency. With a purposive sampling technique, 50 research samples were obtained. The independent variables in this study are exercise, coffee and smoking. The dependent variable is the quality of life of menopausal women. The research instrument was used the Hilditch & Bener menopause quality of life questionnaire. The study was conducted in Bangkok Village, Gurah District, Kediri Regency in June-July 2019. Chi-square test was used to estimate a statistically significant correlation. Significant P values will be considered when P is less than 0.05. The results of the study show that there is a significant correlation between exercise with the quality of life of menopausal women living in rural areas, with a p-value of 0.016. The correlation of coffee and smoking with the quality of life of menopausal women living in rural areas is not significant, with p-values of 0.505 and 0.804. The results showed that respondents who routinely do exercise have a better quality of life. None of them had severe complaints about the symptoms of menopause experienced, either in the vasomotor, psychosocial, physical, or sexual domains. Therefore, regular exercise is highly recommended for menopausal women to improve their quality of life.

© 2019 Jurnal Ners dan Kebidanan

✉Correspondence Address:

Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri, East Java - Indonesia

Email: aprilia.ns0486@gmail.com

DOI:10.26699/jnk.v6i3.ART.p326-332

This is an Open Access article under the CC BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

P-ISSN: 2355-052X

E-ISSN: 2548-3811

PENDAHULUAN

Menopause adalah berhentinya siklus menstruasi dan akhir tahun reproduksi wanita. Siklus ini didefinisikan secara retrospektif, 12 bulan setelah periode menstruasi terakhir. Penipisan oosit secara progresif, baik melalui atresia atau ovulasi, mengarah pada proses menopause yang normal. Periode menstruasi terakhir terjadi pada usia rata-rata 51,3 tahun. Menstruasi tidak teratur menandai transisi menopause, yang biasanya dimulai 4 tahun sebelum periode menstruasi terakhir (Ewan-whyte, 2015).

Transisi menopause menandai terjadinya periode perubahan fisiologis pada wanita yang

mendekati akhir masa reproduksi. Transisi klinis tersebut berfungsi sebagai periode perubahan temporal dalam kesehatan dan kualitas hidup (yaitu gejala vasomotor, gangguan tidur, depresi) dan perubahan jangka panjang dalam beberapa kondisi kesehatan (yaitu gejala urogenital, tulang, lipid) yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita (Harlow et al., 2012).

Pada tahun 2000 jumlah penduduk wanita berusia 50 tahun keatas telah mencapai 15,5 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah perempuan hidup dalam usia menopause tersebut terus bertambah jumlahnya menjadi 30,3 juta

tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan. Wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2005, kemudian naik lagi sebesar 14% pada tahun 2015. Di Indonesia data Badan Pusat Statistik menunjukkan 15,2% juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita Indonesia (Sasrawita, 2017).

Banyak wanita cenderung hidup lebih dari 20 tahun setelah menopause, menghabiskan sekitar seperempat atau lebih dari hidup mereka dalam keadaan kekurangan estrogen. Karena kekurangan estrogen, wanita dapat mengalami penurunan fisik dan mental. Lebih dari 80% wanita mengalami gejala fisik atau psikologis pada masa transisi menopause yang mengarah pada penurunan kualitas hidup (Nisar & Soho, 2009).

Menopause alami dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan sosiodemografi. Selain itu, berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, penggunaan kontrasepsi oral, usia saat menarche, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, dan aktivitas fisik juga dapat memengaruhi usia menopause (Yang, Suh, Kim, & Lee, 2015).

Ketidakaktifan fisik tidak hanya menempatkan kesehatan wanita pada risiko tetapi juga meningkatkan masalah menopause. Banyak bukti yang menunjukkan kebiasaan olah raga berhubungan dengan status kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik (Pedersen & Saltin, 2015).

Meskipun terapi hormon menjadi terapi standar pada wanita dengan keluhan menopause, namun terapi ini memiliki efek samping yang tidak baik jika digunakan untuk jangka panjang. Sehingga diperlukan terapi non-farmakologi untuk membantu mengurangi keluhan sehubungan dengan gejala menopause yang dialami.

Beberapa penelitian melaporkan bahwa olahraga mempunyai efek positif pada kualitas hidup wanita menopause. Namun, terdapat penelitian lain yang menunjukkan bahwa olahraga tidak mempunyai efek yang signifikan terhadap penurunan gejala vasomotor dan seksualitas, tapi mempunyai efek yang signifikan terhadap penurunan gejala fisik dan psikologis (Asghari, Mirghafourvand, Mohammad-Alizadeh-Charandabi, Malakouti, & Nedjat, 2017).

Saat ini gaya hidup dan pola makan menjadi bagian dari konseling pada wanita menopause. Meskipun penelitian dan publikasi tentang asupan kopi dan pengaruhnya terhadap gejala menopause sangat terbatas, kafein telah banyak diasumsikan memiliki dampak negatif terhadap gejala vasomotor pada wanita menopause (Bouchard, 2015).

Kopi terdiri dari beragam senyawa yang, baik secara individual maupun bersama-sama, dapat memengaruhi gejala menopause. Meskipun telah lama diyakini bahwa asupan kafein memperburuk gejala vasomotor pada wanita menopause, namun terdapat penelitian lain yang menentang asumsi ini, karena kafein telah menunjukkan efek secara positif dan negatif terkait dengan hot flash (Faubion, Sood, Thielen, & Shuster, 2015). Thurston et al., menemukan peningkatan kemungkinan hot flash (OR = 1,51; CI = 1,18-3,81; p = 0,003) setelah konsumsi kafein (Kandiah & Amend, 2010). Namun, dalam penelitian lain, wanita yang minum kopi lebih banyak memiliki gejala vasomotor yang lebih ringan daripada orang-orang yang kurang minum kopi. Kafein adalah stimulan sistem saraf pusat, meningkatkan kejernihan pikiran, mengurangi kelelahan dan kantuk, meningkatkan konsentrasi dan aktivitas motorik (Pimenta, Leal, Maroco, & Ramos, 2011).

Faktor gaya hidup seperti merokok telah diamati terkait dengan waktu menopause. Merokok bisa berdampak pada penuaan ovarium dan cadangan folikel dengan mempengaruhi gonadotropin dan hormon seks dan mungkin juga memiliki efek toksik pada sel-sel ovarium. Merokok memiliki konsekuensi kesehatan yang negatif dan dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang lebih buruk pada wanita menopause (Whitcomb et al., 2018). Dalam sebagian besar studi, usia menopause di kalangan perokok secara signifikan lebih awal daripada di antara non-perokok. Studi lain melaporkan hubungan usia menopause dengan periode merokok, jumlah merokok, dan usia mulai merokok (Yang et al., 2015).

Studi kualitas hidup pada pasca menopause telah menjadi komponen penting dalam praktik klinis. Sebagian besar studi tentang kualitas hidup wanita pascamenopause dilakukan di negara maju dengan realitas sosiokultural yang berbeda, yang dapat memengaruhi tidak hanya persepsi kualitas hidup tetapi juga pengalaman gejala menopause. Sangat sedikit informasi yang ada tentang kualitas hidup wanita pascamenopause di negara berkembang. Dalam penelitian Sharma & Mahajan di India (2015),

para wanita di pedesaan menunjukkan kualitas hidup yang jauh lebih buruk dalam domain psikologis, sosial, dan lingkungan dari kuesioner QOL WHO bila dibandingkan dengan wanita di perkotaan dan hasilnya secara statistik signifikan. Bertentangan dengan penelitian Yohanis, *et.al.* (2013) di Sulawesi Selatan, Indonesia yang menyimpulkan tidak ada perbedaan signifikan antara kualitas hidup wanita di pedesaan dan perkotaan. Hal ini dikarenakan karakter dan budaya masyarakat dalam studi mereka lebih menerima perbedaan yang mereka alami sejak menopause, gagasan bahwa menopause adalah hal alami yang harus terjadi pada setiap wanita menopause dan bukan hanya tentang penuaan atau hilangnya kecantikan, tetapi juga proses kematangan fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan olahraga, kopi dan merokok dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan Kabupaten Kediri.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *crosssectional*, yaitu mengukur beberapa variabel dalam waktu bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause di wilayah Desa Bangkok Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Dengan teknik *purposive sampling*, sampel penelitian yang didapatkan adalah 50 wanita menopause yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah wanita yang sudah 12

bulan berturut-turut berhenti haid tanpa induksi obat atau intervensi medis. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah wanita yang tidak bersedia menjadi responden; wanita dengan riwayat histerektomi dan ovaektomi; sedang menghadapi masalah psikologi (sakit/ kematian keluarga terdekat, perceraian, pemutusan hubungan kerja); sedang atau pernah mengalami gangguan mental. Variabel independen dalam penelitian ini adalah olahraga, kopi dan merokok. Sedangkan variabel dependennya adalah kualitas hidup wanita menopause.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner kualitas hidup menopause Hilditch & Bener. Kuesioner tersebut terdiri dari 4 sub-skala yaitu meliputi gejala vasomotor, psikososial, fisik dan gangguan seksual. Kuesioner terdiri dari 29 item dalam empat domain: vasomotor (3 item), psikososial (7 item), fisik (16 item) dan seksual (3 item).

Penelitian dilakukan di Desa Bangkok Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri pada bulan Juni-Juli 2019. Desa Bangkok masuk dalam wilayah kerja Puskesmas Gurah Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Di Desa Bangkok terdapat kegiatan Posyandu Lansia yang didukung sarana prasarana yang lengkap. Pelaksanaan Posyandu Lansia rutin dilakukan tiap bulan dipandu oleh bidan pemegang wilayah. Kegiatan Posyandu Lansia memiliki program pemeriksaan kesehatan setiap bulan dan senam lansia setiap hari Minggu pagi.

Data diperoleh secara langsung (data primer). Kemudian data dikode, ditabulasi dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS untuk analisis statistik.

Tabel 1 Hubungan olahraga, kopi dan merokok dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Bangkok, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri tahun 2019

Variabel		Kualitas Hidup						Total N (%)	X	p-value
		Ringan		Sedang		Berat				
		n	%	n	%	n	%			
Olahraga	Ya	20	40	2	4	0	0	22 (44)	8,256	0,016
	Tidak	15	30	12	24	1	2	28 (56)		
Kopi	Ya	Ringan		Sedang		Berat		47 (94)	1,368	0,505
		n	%	n	%	n	%			
	Tidak	3	6	0	0	0	0	3 (6)		
Merokok	Ya	1	2	0	0	0	0	1 (2)	0,437	0,804
	Tidak	34	68	14	28	1	2	49 (98)		

Sumber: Data Primer

Uji *Chi-square* digunakan untuk memperkirakan hubungan statistik yang signifikan. Nilai P yang signifikan akan dipertimbangkan ketika P kurang dari 0,05.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 di atas menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan, dengan nilai p-value 0,016. Sedangkan untuk hubungan kopi dan merokok dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan tidak signifikan, dengan nilai p-value masing-masing adalah 0,505 dan 0,804.

PEMBAHASAN

Hubungan Olahraga dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Wilayah Pedesaan

Hasil analisis menggunakan *Chi-square* dengan nilai P: 0,016 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan. Dari 50 responden, sebanyak 22 responden rutin mengikuti kegiatan olahraga yang diadakan oleh Posyandu Lansia Desa Bangkok, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Dari 22 responden yang rutin berolahraga, tidak ada responden yang memiliki keluhan berat terhadap gejala menopause yang dihadapi.

Mirzaiinajmabadi dalam Arini (2018), berbagai studi melaporkan bahwa aktifitas olahraga sangat baik bagi wanita menopause karena dapat mencegah atau mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, osteoporosis, penyakit kanker payudara, kecemasan, alzheimer, dan depresi. Olahraga yang teratur cukup efektif dalam menurunkan depresi dan meningkatkan kesehatan mental, tetapi intensitas olahraga kurang berpengaruh terhadap hal tersebut.

Responden yang rutin melakukan olahraga memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Diantara mereka tidak ada yang memiliki keluhan yang berat terhadap gejala menopause yang dialami, baik dalam domain vasomotor, psikososial, fisik, maupun seksual.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arini (2018), yaitu kualitas hidup pada kelompok wanita menopause yang rutin berolahraga lebih baik dibandingkan kelompok wanita menopause yang jarang berolahraga. Olahraga sejak dulu diketahui dapat meningkatkan derajat kesehatan secara

menyeluruh. Jika dilakukan pada wanita menopause, olahraga diharapkan dapat mengurangi keluhan dan mengatasi masalah-masalah yang dialami ketika memasuki usia tersebut.

Selain berpengaruh pada kesehatan fisik, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause pada domain psikososial. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh D¹browska, *et.al* (2016) bahwa selama periode waktu 12 minggu dengan latihan fisik memperoleh hasil yang signifikan positif terkait perubahan vitalitas dan kesehatan mental wanita menopause. Hal ini dikarenakan olahraga dianggap dapat meningkatkan mood, mengurangi risiko pikun, dan mencegah depresi serta kecemasan yang berlebihan yang sering dialami oleh wanita menopause. Dengan rutin berolahraga, wanita menopause memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya lebih sering. Mereka biasanya memanfaatkan waktu tersebut untuk saling berbagi pengalaman mengenai keluhan-keluhan yang dialami pada masa menopause. Keadaan ini membuat wanita menopause lebih santai dalam menjalani masa-masa menopause dan mereka umumnya dapat mengatasi keluhan yang dialami secara mandiri, sehingga secara tidak langsung akan membuat hidupnya lebih berkualitas.

Hubungan Kopi dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Wilayah Pedesaan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan, dengan nilai P: 0,505. Dari 50 responden, hanya 3 responden yang tidak mengkonsumsi kopi. Dari ketiganya tidak ada yang memiliki keluhan sedang dan berat terhadap gejala menopause yang dialami.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Mikkelsen, *et al.* (2007) yang hasilnya tidak menemukan hubungan signifikan antara konsumsi kopi ataupun alkohol dengan menopause dini. Penelitian tersebut merupakan penelitian *crosssectional* dengan jumlah sampel 2123 wanita pascamenopause yang lahir pada tahun 1940-1941 yang berpartisipasi dalam *Oslo Health Study*.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah melaporkan hubungan yang tidak konsisten antara tingkat asupan kafein dan estradiol (E2). Beberapa mekanisme menjelaskan efek kafein pada level E2. E2 dan kafein keduanya dimetabolisme oleh enzim hati CYP1A2; polimorfisme dalam enzim ini telah

dikaitkan dengan kadar E2. Beberapa penelitian melaporkan hubungan terbalik antara asupan kafein dan kadar E2 pada wanita premenopause, sedangkan yang lain melaporkan hubungan yang positif (Faubion et al., 2015).

Kopi adalah salah satu minuman paling populer di seluruh dunia. Jenis kopi dan metode penyiapan kopi dapat mengubah kandungan kafein dalam secangkir kopi. Kopi mencakup beragam senyawa yang, baik secara teratur maupun bersama-sama, dapat memengaruhi gejala menopause. Biji kopi berasal dari tanaman kompleks dan terbuat dari banyak unsur kimia yang dapat menimbulkan manfaat dan risiko bagi tubuh manusia. Biji kopi adalah sumber polifenol dan lignan dan juga dikenal sebagai sumber utama kafein (Bouchard, 2015).

Jumlah cangkir kopi perhari sering digunakan sebagai penanda untuk paparan kafein. Namun, penanda ini tidak tepat karena asupan kafein sangat bervariasi tergantung pada jenis kopi (espresso, kopi instan, dan kopi diseduh), metode pembuatan, dan dari minuman lain (seperti teh, minuman energi, dan soda) (Bouchard, 2015). Hal ini yang mungkin saja menyebabkan penelitian kami menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Instrumen penelitian kami tidak memungkinkan untuk memperoleh informasi terperinci tentang jenis dan jumlah kopi yang dikonsumsi, serta metode pembuatannya sehingga berpotensi membuat bias hasil penelitian.

Hubungan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Wilayah Pedesaan

Sesuai dengan Tabel 1, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara merokok dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan, dengan nilai $P: 0,804$. Dari 50 responden, hanya 1 responden yang merokok. Responden tersebut memiliki keluhan yang ringan terhadap gejala menopause yang dialami.

Merokok memiliki konsekuensi kesehatan yang negatif dan dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang lebih buruk pada wanita menopause. Merokok dapat menyebabkan penuaan pada ovarium dan cadangan folikel dengan mempengaruhi gonadotropin dan hormon seks dan mungkin juga memiliki efek toksik pada sel-sel ovarium. Komponen asap rokok termasuk nikotin dan hidrokarbon polisiklik menghambat konversi estrogen dari androgen menjadi estrogen pada hewan percobaan.

Kondisi tersebut dapat menurunkan kadar estrogen dalam darah dan kadar puncak hormon luteinizing. Efek ini dapat diperburuk oleh efek asap pada metabolisme steroid sitokrom P-450 juga (Whitcomb et al., 2018).

Dari hasil penelitian Yang et al. (2015), wanita perokok mengalami menopause lebih awal daripada wanita bukan perokok. Wanita perokok memiliki risiko menopause dini lebih tinggi dibandingkan wanita bukan perokok. Namun, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Dalam penelitian skala besar lainnya, hubungan merokok dengan menopause dikaitkan dengan jumlah merokok setiap hari, jumlah merokok kumulatif, dan durasi merokok (Yang et al., 2015). Hal ini yang mungkin saja menyebabkan penelitian kami menunjukkan hubungan yang tidak signifikan karena ukuran sampel yang terbatas. Dari 50 responden, hanya 1 responden yang merokok. Setelah kami telusuri lebih dalam, responden yang bersangkutan hanya merokok saat ingin saja, tidak lebih dari 2 rokok dalam 1 bulan. Ketika menafsirkan hasil penelitian kami, harus dipertimbangkan bahwa hubungan yang diamati antara merokok dan risiko menopause dapat menjadi bias jika dilihat dari rendahnya status merokok. Beberapa perancu potensial juga tidak dapat dinilai, termasuk wanita menopause yang menjadi perokok pasif. Meskipun demikian, karena merokok sudah jelas memiliki dampak buruk terhadap kesehatan, kami tidak menyarankan perubahan pada kebijakan kesehatan masyarakat terkait bahaya rokok bagi kesehatan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kualitas hidup wanita menopause di wilayah pedesaan. Kopi dan merokok tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan.

SARAN

Olahraga adalah sesuatu yang lebih dari sekadar gaya hidup. Olahraga merupakan bentuk terapi bagi wanita menopause yang dapat membuat hidup mereka tetap berkualitas. Tidak seperti perawatan dengan obat-obatan, olahraga bekerja secara simultan pada berbagai aspek kesehatan seseorang. Oleh karena itu, wanita menopause disarankan untuk rutin berolahraga. Untuk jenis olahraga yang dipilih, dise-

suaikan dengan kondisi fisik dan kesehatan masing-masing. Salah satu contoh olahraga yang ringan dan mudah dilakukan adalah senam lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L. A. (2018). *Kualitas Hidup Menopause yang Rutin Melakukan Latihan Fisik Orhiba/ : Studi Pengukuran Menggunakan Kuisisioner WHOQOL-BREF*. 27–35.
- Asghari, M., Mirghafourvand, M., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Malakouti, J., & Nedjat, S. (2017). Effect of aerobic exercise and nutrition education on quality of life and early menopause symptoms: A randomized controlled trial. *Women and Health*, 57(2), 173–188. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1157128>
- Bouchard, C. (2015). Coffee or caffeine intake and effects on menopausal symptoms: Unsolved issue. *Menopause*, 22(2), 129–130. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000412>
- D¹browska, J., D¹browska-Galas, M., Rutkowska, M., & Michalski, B. A. (2016). Twelve-week exercise training and the quality of life in menopausal women - Clinical trial. *Przegląd Menopauzalny*, 15(1), 20–25. <https://doi.org/10.5114/pm.2016.58769>
- Ewan-whyte, C. (2015). *in the clinic*.
- Faubion, S. S., Sood, R., Thielen, J. M., & Shuster, L. T. (2015). Caffeine and menopausal symptoms: What is the association? *Menopause*, 22(2), 155–158. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000301>
- Harlow, S. D., Gass, M., Hall, J. E., Lobo, R., Maki, P., Rebar, R. W., ... De Villiers, T. J. (2012). Executive summary of the stages of reproductive aging workshop + 10: Addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 97(4), 1159–1168. <https://doi.org/10.1210/jc.2011-3362>
- Kandiah, J., & Amend, V. (2010). An exploratory study on perceived relationship of alcohol, caffeine, and physical activity on hot flashes in menopausal women. *Health*, 02(09), 989–996. <https://doi.org/10.4236/health.2010.29146>
- Mikkelsen, T. F., Graff-Iversen, S., Sundby, J., & Bjertness, E. (2007). Early menopause, association with tobacco smoking, coffee consumption and other lifestyle factors: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 7, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-149>
- Nisar, N., & Soho, N. A. (2009). Frequency of menopausal symptoms and their impact on the quality of life of women: A hospital based survey. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 59(11), 752–756.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Pimenta, F., Leal, I., Maroco, J., & Ramos, C. (2011). Perceived control, lifestyle, health, socio-demographic factors and menopause: Impact on hot flashes and night sweats. *Maturitas*, 69(4), 338–342. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.05.005>
- Sasrawita, S. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1853>
- Sharma, S., & Mahajan, N. (2015). Menopausal symptoms and its effect on quality of life in urban versus rural women: A cross-sectional study. *Journal of Mid-Life Health*, 6(1), 16. <https://doi.org/10.4103/0976-7800.153606>
- Whitcomb, B. W., Purdue-Smithe, A. C., Szegda, K. L., Boutot, M. E., Hankinson, S. E., Manson, J. E., ... Bertone-Johnson, E. R. (2018). Cigarette Smoking and Risk of Early Natural Menopause. *American Journal of Epidemiology*, 187(4), 696–704. <https://doi.org/10.1093/aje/kwx292>
- Yang, H. J., Suh, P. S., Kim, S. J., & Lee, S. Y. (2015). Effects of smoking on menopausal age: Results from the Korea national health and nutrition examination survey, 2007 to 2012. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 48(4), 216–224. <https://doi.org/10.3961/jpmph.15.021>
- Yohanis, M., Tiro, E., & Irianta, T. (2013). Women in the rural areas experience more severe menopause symptoms. *Indone J Obstet Gynecol.*, 37, 86–91.