

Hubungan Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit dan Metode KB dengan Pencegahan Keluhan Perimenopause Usia 45-50 Tahun

Ai Nurhayati¹, Hidayani², Diani Maryani³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email Penulis Korespondensi: anurhayati786@gmail.com

Article History:

Received Sep 15th, 2026

Accepted Oct 24th, 2026

Publish Oct 26th, 2026

Abstrak

Perimenopause merupakan fase transisi reproduksi alami yang ditandai dengan fluktuasi hormonal dan berbagai keluhan fisik maupun emosional. Secara global, fenomena ini diperkirakan akan dialami oleh 1,2 miliar wanita pada tahun 2030. Berbagai faktor gaya hidup dan kesehatan diduga berhubungan kuat dengan upaya pencegahan keluhan pada masa ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, riwayat penyakit, dan metode KB dengan pencegahan keluhan perimenopause pada wanita usia 45–50 tahun di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit tahun 2026. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 76 wanita perimenopause usia 45–50 tahun. Data primer diperoleh melalui kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis univariat serta bivariat dengan uji *Chi-square* ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik kurang aktif (71,1%), memiliki riwayat penyakit (51,3%), menggunakan KB non-hormonal (61,8%), dan melakukan pencegahan keluhan perimenopause kategori baik (53,9%). Hasil uji bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p=0,002$; OR=260,000), riwayat penyakit ($p=0,001$; OR=0,044), dan metode KB ($p=0,001$; OR=0,273) dengan pencegahan keluhan perimenopause. Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, riwayat penyakit, dan metode KB dengan pencegahan keluhan perimenopause pada wanita usia 45–50 tahun. Edukasi gaya hidup sehat dan pengelolaan kesehatan reproduksi sangat diperlukan untuk meminimalkan keluhan masa perimenopause.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Metode KB, Pencegahan Keluhan Perimenopause, Perimenopause, Riwayat Penyakit

Abstract

Perimenopause is a natural reproductive transition phase characterized by hormonal fluctuations and various physical and emotional complaints. Globally, this phenomenon is estimated to affect 1.2 billion women by 2030. Various lifestyle and health factors are strongly suspected to be associated with efforts to prevent perimenopausal complaints. This study aimed to analyze the relationship between physical activity, medical history, and contraceptive methods with the prevention of perimenopausal complaints among women aged 45–50 years in RW 06 Sukamaju Village, Kadudampit District, in 2026. This quantitative study utilized a correlational analytic design with a cross-sectional approach. A total sampling technique was employed, involving 76 perimenopausal women aged 45–50 years. Primary data were collected using structured questionnaires and analyzed through univariate and bivariate analyses using the Chi-square test ($\alpha=0.05$). The findings revealed that the majority of respondents were physically less active (71.1%), had a history of illness (51.3%), used non-hormonal contraceptives (61.8%), and demonstrated good

prevention of perimenopausal complaints (53.9%). Bivariate analysis indicated significant relationships between physical activity ($p=0.002$; $OR=260.000$), medical history ($p=0.001$; $OR=0.044$), and contraceptive methods ($p=0.001$; $OR=0.273$) with the prevention of perimenopausal complaints. In conclusions There are significant relationships between physical activity, medical history, and contraceptive methods with the prevention of perimenopausal complaints among women aged 45–50 years. Health lifestyle education and reproductive health management are essential to minimize perimenopausal discomfort.

Keywords: Contraceptive Methods, Medical History, Perimenopause Complaint Prevention, Perimenopause, Physical Activity

1. PENDAHULUAN

Perimenopause adalah fase transisi alami dalam kehidupan seorang Wanita yang terjadi sebelum menopause, Dimana tubuh mulai mengalami perubahan hormon yang menandai berakhirnya masa reproduksi. Selama periode ini kadar hormon estrogen dan progesterone dalam tubuh mengalami fluktuasi yang signifikan, yang dapat menyebabkan berbagai gejala fisik dan emosional.

Gejala yang timbul pada sindrom perimenopause yaitu *hot flushes* (rasa panas yang menjalar dari dada ke wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan pada vagina), penurunan daya ingat, insomnia (sulit tidur), depresi, *fatigue* (mudah lelah), penurunan libido, *dyspareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan *incontinence urinary* (Puspitasari, 2020).

Upaya pencegahan terhadap dampak penurunan hormon sangat perlu diperhatikan, mengingat hal tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah Kesehatan dan sangat banyak dikeluhkan pada masa perimenopause. Upaya pencegahan keluhan perimenopause dengan memberikan informasi kesehatan dalam menghindari perilaku berisiko pada wanita perimenopause perlu ditekankan seperti pemeliharaan pola makan sehat, tetap menjaga keseimbangan berat dan tinggi badan, penambahan kalsium dalam menu setiap hari dan aktivitas fisik yang teratur perlu disosialisasikan. (Proverawati, 2019)

Pencegahan keluhan perimenopause adalah dengan mengubah perilaku dan gaya hidup menjadi lebih sehat dengan cara berhenti merokok dan minum alkohol, menjaga berat badan tetap ideal, mengelola stress dan rasa cemas dengan baik (Atika, 2023). Menurut WHO, sindrom menopause dialami oleh banyak Wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia (Diny Kusumawardani et al., 2020).

World Health Organization (WHO) menafsirkan di tahun 2030 akan ada 1,2 miliar Wanita yang akan mengalami masa perimenopause di seluruh dunia. dimana untuk negara berkembang menyumbang lebih dari 80%. khususnya Indonesia pada tahun 2026 akan terjadi 60 juta Wanita mengalami masa perimenopause (Nugroho, 2020)

Wanita perimenopause membutuhkan akses ke layanan kesehatan berkualitas dan komunitas serta sistem yang dapat mendukung mereka. Sayangnya, baik kesadaran maupun akses ke informasi dan layanan terkait menopause tetap menjadi tantangan yang signifikan di sebagian besar negara. Menopause seringkali tidak dibahas dalam keluarga, komunitas, tempat kerja, atau tempat perawatan kesehatan (WHO, 2022). Pendidikan sebagai kebutuhan seorang manusia dalam mengembangkan diri, jika memiliki Pendidikan yang baik biasanya turut memiliki cara berfikir dan

pandangan yang baik tentang kesehatannya terutama dalam menghadapi masa perimenopause (passe, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Celline et al., (2017), yang berjudul “hubungan faktor demografi, aktivitas fisik, riwayat penyakit, dan metode KB dengan keluhan perimenopause pada pedagang serabi ambarawa menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan keluhan premenopause. Penelitian yang dilakukan oleh Min Ju (2014), menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan gejala menopause. penelitian yang dilakukan oleh Dian ratnasari, et al., (2024) Hasil penelitian sebagian besar responden menggunakan alat kontrasepsi hormonal berjumlah 48 (63,2%), dan sebagian besar responden dengan keluhan menopause berat berjumlah 29 (38,9%),

Berbagai studi terdahulu telah memberikan bukti kuat mengenai faktor-faktor yang memperberat kondisi ini. Penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rendah, adanya riwayat penyakit penyerta (seperti hipertensi atau diabetes), serta pemilihan metode kontrasepsi hormonal memiliki korelasi erat dengan tingkat keparahan keluhan perimenopause yang dirasakan wanita.

Permasalahan yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan aktivitas fisik, riwayat penyakit dan metode KB dengan pencegahan keluhan perimenopause usia 45-50 tahun di RW 06 desa sukamaju kecamatan kadudampit tahun 2026.

Di RW 06 Desa Sukamaju Sebagian besar Wanita usia 45-50 tahun masih aktif dalam pekerjaan rumah tangga maupun aktivitas sosial, namun kesadaran mengenai Kesehatan reproduksi pada masa perimenopause masih terbatas, informasi terkait faktor faktor yang berhubungan dengan pencegahan keluhan perimenopause juga masih minim, kondisi ini menyebabkan banyak Wanita menganggap keluhan perimenopause sebagai hal biasa sehingga tidak melakukan upaya pencegahan secara optimal. Pencegahan perimenopause (terutama menopause dini) berfokus pada gaya hidup sehat untuk memperlambat penuaan ovarium, bukan menghentikan proses alaminya. Langkah utama meliputi berhenti merokok, konsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga berat badan ideal, olahraga rutin, manajemen stres, serta membatasi alkohol dan kafein.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk pencegahan keluhan perimenopause usia 45-50 tahun di RW 06 desa sukamaju kecamatan kadudampit tahun 2026. Berdasarkan data yang diperoleh pada bulan November sampai bulan Desember tahun 2026 di RW 06 desa sukamaju kecamatan Kadudampit Kabupaten Sukabumi, jumlah seluruh perimenopause sebanyak 76 orang yang mengalami gejala perimenopause berjumlah 21 orang (27,6%) .

Berdasarkan latar belakang pada uraian diatas, maka urgensi penelitian ini untuk melihat bagaimana hubungan aktivitas fisik, riwayat penyakit dan metode KB dengan pencegahan keluhan perimenopause usia 45-50 tahun di RW 06 desa sukamaju kecamatan kadudampit 2026.

2 METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian dilakukan secara sistematis untuk memperoleh gambaran serta menganalisis hubungan aktivitas fisik, riwayat penyakit, dan metode KB dengan pencegahan keluhan perimenopause pada wanita usia 45–50 tahun di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit tahun 2026. Adapun tahapan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui studi literatur dan studi lapangan untuk mengidentifikasi masalah serta menentukan fokus penelitian.

- 2) Peneliti merumuskan masalah dan menentukan tujuan penelitian berdasarkan data awal yang diperoleh.
- 3) Peneliti mengurus perizinan penelitian kepada pihak akademik kampus serta pihak RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit.
- 4) Peneliti menentukan populasi dan sampel penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.
- 5) Peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian kepada calon responden, kemudian meminta mereka menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).
- 6) Peneliti melakukan pengumpulan data primer melalui penyebaran kuesioner kepada wanita usia perimenopause yang memenuhi kriteria, serta mengumpulkan data sekunder dari laporan setempat.
- 7) Peneliti melakukan pengolahan data yang meliputi tahap penyuntingan (*editing*), pengodean (*coding*), pemrosesan data (*data entry*), dan pembersihan data (*cleaning*).
- 8) Peneliti menganalisis data secara statistik, mencakup analisis univariat untuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*.
- 9) Peneliti menyusun kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan data serta merumuskan saran-saran yang relevan sebagai tindak lanjut penelitian.

2.2 Metode Penyelesaian Masalah

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasi melalui pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara variabel independen (aktivitas fisik, riwayat penyakit, dan metode KB) dengan variabel dependen (pencegahan keluhan perimenopause). Penelitian ini dilaksanakan di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit pada bulan Mei sampai dengan Juli 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita perimenopause usia 45–50 tahun di wilayah tersebut. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 76 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan.

Data dikumpulkan melalui data primer berupa kuesioner terstruktur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, serta data sekunder dari laporan resmi di RW 06 Desa Sukamaju. Pengolahan data dilakukan melalui tahap *editing*, *coding*, *data entry*, dan *cleaning*. Selanjutnya, data dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel, dan secara bivariat menggunakan uji statistik *Chi-square* pada derajat kemaknaan $p < 0,05$ untuk membuktikan signifikansi hubungan antarvariabel. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi guna menggambarkan hubungan antarvariabel secara komprehensif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pencegahan Keluhan Perimenopause, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit dan Metode KB di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit Tahun 2026

Variabel	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Pencegahan Keluhan Perimenopause		
Kurang Baik	35	46.1

Variabel	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	41	53.9
Aktivitas Fisik		
Kurang Aktif	54	71.1
Aktif	22	28.9
Riwayat Penyakit		
Tidak Ada Riwayat	37	48.7
Ada Riwayat	39	51.3
Metode KB		
Non Hormonal	47	61.8
Hormonal	29	38.2

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 76 responden mayoritas responden dengan pencegahan keluhan perimenopause yang kurang baik yaitu sebanyak 35 responden (46.1%) dan responden dengan pencegahan keluhan perimenopause yang baik yaitu sebanyak 41 responden (53.9 %). Mayoritas responden dengan aktivitas fisik yang kurang aktif yaitu sebanyak 54 responden (71.1%) dan responden dengan aktivitas fisik aktif sebanyak 22 responden (28.9 %). Mayoritas responden dengan Riwayat penyakit pada kategori ada Riwayat penyakit yaitu sebanyak 39 responden (51.3%) dan responden dengan Riwayat penyakit pada kategori tidak ada Riwayat penyakit yaitu sebanyak 37 (48.7%). Mayoritas responden dengan KB non hormonal yaitu sebanyak 49 responden (61.8%) dan responden dengan KB hormonal yaitu sebanyak 29 responden (38.2%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit dan Metode KB dengan Pencegahan Keluhan Perimenopause Usia 45-50 Tahun di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit Tahun 2026.

No	Variabel	Pencegahan Keluhan Perimenopause		P (Value)	OR (95% CI)
		Kurang Baik	Baik		
1	Aktivitas Fisik				
	Kurang Aktif	31 (57.4%)	23 (42.6%)	0,002	260.000 (34.261-1973.088)
	Aktif	4 (18.2 %)	18 (81.8%)		
2	Riwayat Penyakit				
	Tidak Ada Riwayat	7 (18.9%)	30 (81.1%)	0.001	0.044 (0.013-0.145)
	Ada Riwayat	28 (71.8%)	11 (28.2%)		
3	Metode KB				
	Non Hormonal	7 (14.9%)	40 (85.1)	0.001	0.273 (0.094-0.791)
	Hormonal	28 (96.6%)	1 (3.4%)		

Berdasarkan tabel diatas, 31 responden melakukan aktivitas fisik kurang dan melakukan pencegahan keluhan perimenopause kurang baik. 18 responden melakukan aktivitas fisik aktif dan melakukan pencegahan keluhan dengan baik. Hasil uji hipotesis *Chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0,002, terdapat hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan keluhan perimenopause di desa Sukamaju kecamatan kadudampit tahun 2026. Nilai Odds Ratio(OR) sebesar 260.000, artinya responden yang melakukan aktivitas fisik kurang aktif memiliki peluang 260.000 kali melakukan pencegahan keluhan yang kurang baik dibandingkan dengan responden yang aktif melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan tabel diatas, 28 responden mempunyai riwayat penyakit dan melakukan pencegahan keluhan perimenopause kurang baik. 30 responden tidak mempunyai riwayat penyakit dan melakukan pencegahan keluhan dengan baik. Hasil uji hipotesis *Chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0,001, terdapat hubungan riwayat penyakit dengan pencegahan keluhan perimenopause di desa Sukamaju kecamatan kadudampit tahun 2026. Nilai Odds Ratio(OR) sebesar 0.044, artinya responden yang mempunyai riwayat penyakit memiliki peluang 0.044 kali melakukan pencegahan keluhan yang kurang baik dibandingkan dengan responden yang tidak mempunyai riwayat penyakit.

Berdasarkan tabel diatas, 28 responden menggunakan kb hormonal dan melakukan pencegahan keluhan perimenopause kurang baik. 40 responden tidak menggunakan KB Hormonal dan melakukan pencegahan keluhan dengan baik. Hasil uji hipotesis *Chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0,001, terdapat hubungan metode KB dengan pencegahan keluhan perimenopause di desa Sukamaju kecamatan kadudampit tahun 2026. Nilai Odds Ratio(OR) sebesar 0.273, artinya responden dengan metode KB Hormonal memiliki peluang 0.273 kali melakukan pencegahan keluhan yang kurang baik dibandingkan dengan responden yang tidak menggunakan metode KB non hormonal.

3.2 Pembahasan

a. Analisis Univariat

1) Distribusi Frekuensi Pencegahan Keluhan Perimenopause di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit Tahun 2026.

Hasil penelitian didapat data bahwa Sebagian besar pencegahan keluhan perimenopause pada kategori kurang baik sebanyak 35 (46.1 %). sedangkan pencegahan keluhan perimenopause pada kategori baik sebanyak 41 (53.9 %).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku pencegahan keluhan perimenopause pada responden dapat dipengaruhi oleh penerapan perilaku hidup sehat, termasuk aktivitas fisik dan upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan systematic review oleh Nelson et al. (2008) serta Gold et al. (2016) yang menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup, seperti aktivitas fisik, pola makan, dan edukasi kesehatan, berpotensi membantu mengurangi atau mengelola berbagai gejala yang dialami perempuan selama masa perimenopause.

Meskipun perimenopause adalah bagian normal dari proses penuaan, dampaknya terhadap kesejahteraan wanita dapat bervariasi. Beberapa wanita mungkin hanya mengalami gejala ringan, sementara yang lain menghadapi perubahan yang lebih signifikan yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, memahami perimenopause dan faktor-faktor yang memengaruhinya dapat membantu wanita mempersiapkan diri secara fisik dan emosional untuk menghadapi fase ini dengan lebih baik. Perawatan dan strategi manajemen, termasuk perubahan gaya hidup, terapi hormon, serta dukungan medis dan psikologis, dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama perimenopause (Hidayani, et al.,: 2025)

Temuan penelitian ini juga dapat diperkuat oleh Diani Maryani (2011), yang dalam penelitiannya mengenai intensi perilaku menunjukkan bahwa sikap mempunyai pengaruh langsung

terhadap perilaku. Hal tersebut menunjukkan bahwa sikap merupakan salah satu aspek yang dapat mendukung terbentuknya perilaku seseorang. Dalam konteks penelitian ini, sikap positif terhadap upaya menjaga kesehatan dapat mendukung terbentuknya perilaku pencegahan keluhan perimenopause. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan sikap melalui edukasi kesehatan dapat menjadi salah satu upaya untuk mendorong perilaku pencegahan yang lebih baik.

Menurut asumsi peneliti bahwa perubahan gaya hidup sehat dapat menstabilkan hormon yang berfluktuasi. Hal ini efektif meredakan gejala seperti *hot flashes* (rasa panas tiba-tiba), perubahan suasana hati, dan gangguan tidur.

2) Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit Tahun 2026.

Hasil penelitian didapat data bahwa sebagian besar aktivitas fisik pada kategori kurang aktif yaitu sebanyak 54 (71.1 %). sedangkan aktivitas fisik dengan kategori aktif sebanyak 22 (28.9 %).

Waktu yang digunakan untuk bekerja lebih singkat dan tenaga yang dikeluarkan lebih sedikit dibandingkan dengan pekerjaan buruh angkut. Aktivitas fisik merupakan pergerakan setiap tubuh oleh aktivitas otot-otot skeletal yang menyebabkan pengeluaran energi. Setiap individu memiliki aktivitas fisik yang berbeda-beda hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup, umur, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, intensitas aktivitas fisik, pekerjaan dan lingkungan keluarga. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas berjalan, aktivitas sedang dan berat (Mia et al., 2018).

Berdasarkan teori dari Pusat Data dan Analisa Tempo (2019) menyatakan bahwa manusia akan mengalami penurunan aktivitas fisik mulai sejak umur 40 tahun. Pernyataan di atas didukung oleh penelitian dari Irma & Caroline (2019) yang menyatakan semakin bertambahnya umur manusia maka semakin lambat untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini terjadi karena menurunnya fungsi dan kapasitas organ sehingga mempengaruhi intensitas aktivitas yang dilakukan.

Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan hormon yang memperparah ketidakseimbangan hormon selama perimenopause. Dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti berhenti merokok, mengonsumsi makanan bergizi, dan rutin berolahraga, wanita dapat mengurangi risiko perimenopause yang lebih awal dan mengelola gejalanya dengan lebih baik (Hidayani, 2025).

Menurut asumsi peneliti bahwa aktivitas fisik yang kurang aktif bergerak sangat mempengaruhi masa perimenopause, dan memicu penurunan hormone lebih cepat, memicu berat badan naik, melemahkan tulang otot serta membuat gejala emosi dan fisik lebih parah. Olahraga adalah kunci untuk melewati fase perimenopause dengan lebih nyaman.

3) Distribusi Frekuensi Riwayat Penyakit di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit Tahun 2026.

Hasil penelitian didapat data bahwa Sebagian besar Riwayat penyakit pada kategori ada riwayat yaitu sebanyak 39 (51.3 %). sedangkan Riwayat penyakit dengan kategori tidak ada riwayat sebanyak 37 (48.7 %).

Riwayat penyakit kronis merupakan penyakit dengan ciri bersifat menetap, menyebabkan ketidakmampuan pada penderitanya, dan untuk menyembuhkannya penderita perlu melakukan perawatan dalam periode waktu yang lama (Lubkin & Larsen, 2019). Faktor yang mempengaruhi risiko mengalami riwayat penyakit kronis dikarenakan penurunan fungsi tubuh. Faktor lain yang dapat meningkatkan risiko yaitu perilaku keseharian yang kurang baik, seperti merokok, alkohol, nutrisi tidak baik, dan lain-lain (Smeltzer & Bare, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Naiala Nabila, 2024). Sebagian besar penyakit yang diderita responden yang ada kaitannya dengan keluhan perimenopause yaitu

hipertensi sejumlah 9 orang (22,0%), diabetes mellitus sejumlah 1 orang (2,4%), penyakit jantung koroner 2 orang (4,9%), penyakit endometriosis 1 orang (2,4%), osteoporosis 1 orang (2,4%), penyakit lainnya (maag, typus, rematik, dll) sebanyak 14 orang (34,1%), dan yang tidak memiliki penyakit sejumlah 13 orang (31,7%). Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara riwayat penyakit dengan keluhan perimenopause dengan nilai $p = 0,692$.

Hasil penelitian Handiani dan Maryani, D (2020) menunjukkan bahwa Riwayat hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan yang perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan kondisi Kesehatan Perempuan.

Menurut asumsi peneliti bahwa riwayat penyakit sangat memengaruhi pencegahan perimenopause. Penyakit seperti diabetes atau gangguan tiroid dapat mempercepat penurunan hormon. Masalah kesehatan lain seperti penyakit jantung atau stroke membatasi pilihan tindakan pencegahan. Penanganan penyakit penyerta sangat penting untuk mengurangi gejala tidak nyaman selama masa transisi ini.

4) Distribusi Frekuensi Metode KB di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit Tahun 2026.

Hasil penelitian didapat data bahwa Sebagian besar metode KB pada kategori non hormonal sebanyak 47 (61.8 %). sedangkan metode KB dengan kategori hormonal sebanyak 29 (38.2 %).

Kontrasepsi biasanya memiliki efek yang sangat mengganggu bagi wanita karena efek dari hormon yang ada pada kontrasepsi ini menekan fungsi indung telur. Efek lainnya seperti peningkatan atau penurunan berat badan yang drastis, menstruasi yang tidak teratur, mual muntah berlebihan, pusing, nyeri perut, sakit dada atau sesak nafas, kelainan pada penglihatan (misalnya kabur), nyeri pada tungkai, dan masih banyak yang lainnya (Juwita 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, maryani D ,distribusi responden berdasarkan metode KB menunjukkan bahwa sebagian responden menggunakan metode kontrasepsi tertentu sesuai dengan pilihan dan kebutuhan masing-masing. Penggunaan metode kontrasepsi pada perempuan perlu diperhatikan karena setiap metode memiliki karakteristik, lama penggunaan, manfaat, serta efek yang berbeda. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, riwayat penggunaan metode KB menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan pada perempuan usia 45–50 tahun karena penggunaan kontrasepsi dapat berkaitan dengan kondisi hormonal dan masa transisi menuju perimenopause. Oleh karena itu, informasi mengenai metode KB yang pernah atau sedang digunakan penting dalam mengidentifikasi karakteristik responden serta mempertimbangkan kemungkinan kaitannya dengan pencegahan keluhan perimenopause.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yeni Aulya, 2024). Sebagian besar dari keseluruhan responden yang mengalami keluhan ringan pernah menggunakan kontrasepsi hormonal secara teratur >3 bulan yaitu sebesar 71,4%. Sedangkan responden yang mempunyai keluhan perimenopause ringan yang tidak menggunakan KB yaitu sebesar 92,3%.

Menurut asumsi peneliti bahwa riwayat penggunaan Keluarga Berencana (KB) hormonal (seperti pil KB atau suntik) diduga kuat memengaruhi masa transisi sebelum menopause (perimenopause). Kontrasepsi ini bekerja dengan cara menekan produksi hormon di dalam tubuh.

b. Analisis Bivariat

1) Hubungan Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit dan Metode KB dengan Pencegahan Keluhan Perimenopause Usia 45-50 Tahun di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit Tahun 2026.

Hasil penelitian yang dilakukan di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit oleh peneliti mengenai Hubungan aktivitas fisik, Riwayat penyakit dan metode KB dengan pencegahan

keluhan perimenopause usia 45-50 tahun di RW 06 desa sukamaju kecamatan kadudampit Tahun 2026. Didapat data hasil output uji statistik Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh *P Value* sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa *P Value* aktivitas fisik (0,002) dan Riwayat penyakit, metode KB *P Value* (0,001) < nilai α (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat Hubungan aktivitas fisik, Riwayat penyakit dan metode KB dengan pencegahan keluhan perimenopause usia 45-50 tahun di RW 06 desa sukamaju kecamatan kadudampit Tahun 2026.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik, Riwayat penyakit dan metode KB dengan pencegahan keluhan perimenopause usia 45-50 tahun di RW 06 desa sukamaju kecamatan kadudampit Tahun 2026. Hasil kuesioner pada saat melakukan penelitian pada responden di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit peneliti melihat keseluruhan jawaban responden rata-rata aktivitas fisik dengan kategori kurang aktif. Riwayat penyakit dengan kategori ada riwayat. Metode KB dengan kategori pengguna KB hormonal.

Upaya pencegahan terhadap dampak penurunan hormon sangat perlu diperhatikan, mengingat hal tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah Kesehatan dan sangat banyak dikeluhkan pada masa perimenopause. Upaya pencegahan keluhan perimenopause dengan memberikan informasi kesehatan dalam menghindari perilaku berisiko pada wanita perimenopause perlu ditekankan seperti pemeliharaan pola makan sehat, tetap menjaga keseimbangan berat dan tinggi badan, penambahan kalsium dalam menu setiap hari dan aktivitas fisik yang teratur perlu disosialisasikan. (Proverawati, 2019)

Olahraga teratur memiliki banyak manfaat selama Perimenopause, terutama mengurangi gejala-gejala seperti *hot flashes*, kecemasan dan gangguan tidur. Aktivitas fisik yang moderat seperti berjalan cepat, berenang atau yoga dapat meningkatkan suasana hati dengan merangsang produksi endorfin, hormone yang dapat memperbaiki perasaan. Selain itu, olahraga teratur dapat membantu menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan Kesehatan jantung, dan memperkuat tulang, yang sangat penting meningkatkan risiko osteoporosis selama perimenopause. (Hidayani, 2025).

Hasil penelitian ini dapat didukung oleh penelitian Handiani dan Maryani (2020) mengenai beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian preeklampsia pada ibu bersalin. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi dengan kejadian preeklampsia dengan *p-value* 0,047. Riwayat hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan yang perlu diperhatikan karena dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada perempuan.

Meskipun penelitian Handiani dan Maryani (2020) dilakukan pada ibu bersalin dan menggunakan kejadian preeklampsia sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian ini dilakukan pada wanita usia 45–50 tahun dengan pencegahan keluhan perimenopause sebagai variabel dependen, kedua penelitian tersebut sama-sama menunjukkan pentingnya riwayat penyakit, khususnya hipertensi, dalam kondisi kesehatan perempuan. Dengan demikian, hasil penelitian terdahulu tersebut dapat menjadi penelitian pendukung bahwa kondisi kesehatan atau riwayat penyakit perlu diperhatikan dalam upaya promotif dan preventif pada perempuan.

Asumsi peneliti bahwa adanya aktivitas fisik, Riwayat penyakit dan metode KB dengan pencegahan keluhan perimenopause usia 45-50 tahun di RW 06 desa sukamaju kecamatan kadudampit Tahun 2026, karena mayoritas responden merupakan lansia yang memiliki tingkat aktivitas kurang aktif, memiliki Riwayat penyakit dan penggunaan KB hormonal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas fisik, riwayat penyakit, dan metode KB dengan pencegahan keluhan perimenopause usia 45–50 tahun di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit tahun 2026, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori kurang aktif, yaitu sebanyak 54 orang (71,1%), sedangkan responden yang aktif sebanyak 22 orang (28,9%). Dari segi riwayat penyakit, lebih dari separuh responden memiliki riwayat penyakit, yaitu sebanyak 39 orang (51,3%), dan 37 orang (48,7%) lainnya tidak memiliki riwayat penyakit. Mengenai penggunaan kontrasepsi, mayoritas responden menggunakan metode KB non-hormonal, yaitu sebanyak 47 orang (61,8%), sementara pengguna KB hormonal sebanyak 29 orang (38,2%). Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-square* membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p=0,002$), riwayat penyakit ($p=0,001$), serta penggunaan metode KB ($p=0,001$) dengan pencegahan keluhan perimenopause pada wanita usia 45–50 tahun di RW 06 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit tahun 2026.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atika, S., & Wulansari, M. (2023). Efektivitas edukasi kesehatan terhadap kesiapan menopause pada ibu premenopause di wilayah kerja Puskesmas Sonder. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 219–230.
- Celline, C., Susanti, I. H., & Novitasari, A. (2017). Hubungan faktor demografi, aktivitas fisik, riwayat penyakit, dan metode KB dengan keluhan perimenopause pada pedagang serabi Ambarawa. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 45–56.
- Gold, E. B., Crawford, S. L., Avis, N. E., Crandall, C. J., Matthews, K. A., Waetjen, L. E., Lee, J. S., Modugno, F., & Sternfeld, B. (2016). Factors related to age at natural menopause: Longitudinal analyses from SWAN. *American Journal of Epidemiology*, 178(1), 70–83.
- Handiani, D., & Maryani, D. (2020). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian preeklampsia pada ibu bersalin. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 6(1), 13–19.
- Hidayani, N., Maryani, D., & Nurhayati, A. (2025). *Buku ajar kesehatan reproduksi di perimenopause*. PT Mahakarya Citra Utama.
- Irma, & Caroline. (2019). Hubungan usia dan tingkat aktivitas fisik pada kelompok usia dewasa tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 112–118.
- Juwita, L. (2019). Durasi menopause dengan kejadian obesitas sentral pada wanita lanjut usia. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(1), 23–29.
- Kusumawardani, D., Rahmawati, E., & Indriyani, D. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan kecemasan menghadapi menopause di Desa Buniwangi. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 88–95.
- Lubkin, I. M., & Larsen, P. D. (2019). *Chronic illness: Impact and intervention* (10th ed.). Jones & Bartlett Learning.

- Maryani, D. (2011). *Pengaruh behavior intention terhadap perilaku seksual pra nikah mahasiswa DIV Kebidanan STIKIM Tahun 2011* [Tesis magister, Program Pascasarjana Kesehatan Masyarakat STIKIM].
- Mia, A., Rosyid, F. N., & Rahmawaty, S. (2018). Gambaran aktivitas fisik pada wanita usia menengah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 34–40.
- Min Ju, K. (2014). Physical activity and menopausal symptoms in middle-aged women. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(4), 210–217.
- Nabila, N. (2024). *Hubungan riwayat penyakit dengan keluhan perimenopause pada wanita usia 40-50 tahun* [Skripsi, Universitas Indonesia Maju].
- Nelson, H. D., Vesco, K. K., Haney, E., Fu, R., Nedrow, A., Miller, J., Nicolaidis, C., Walker, M., & Humphrey, L. (2008). Nonhormonal therapies for menopausal hot flashes: Systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 300(16), 1921–1935.
- Nugroho, H. S., Andajani, S., & Suhariadi, F. (2020). Peran ganda, dukungan sosial, dan gangguan fisik pada perempuan premenopause. *Jurnal Ners*, 15(2), 230–239.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (Edisi 5). Salemba Medika.
- Passe, R., Janwar, M., & Wahyuningsih, W. (2023). Peningkatan kualitas hidup wanita perimenopause melalui pendampingan Program Sehat Fisik dan Jiwa (SEHATI) Posyandu Lansia Puskesmas Antang Perumnas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 2848–2855.
- Proverawati, A. (2019). *Menopause dan sindrome premenopause*. Nuha Medika.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119.
- Pusat Data dan Analisa Tempo. (2019). *Gaya hidup dan perubahan aktivitas fisik pada usia lanjut*. Tempo Publishing.
- Ratnasari, D., Suryani, L., & Agustin, R. (2024). Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan tingkat keluhan menopause. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 52–60.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2019). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (14th ed.). Wolters Kluwer.
- World Health Organization. (2022). *Menopause*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Yeni Aulya, R. (2024). *Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan keluhan perimenopause* [Skripsi, Universitas Indonesia Maju].