

# DURASI MENOPAUSE DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA WANITA LANJUT USIA

Linda Juwita

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Manadala Surabaya

[lindajuwita@ukwms.ac.id](mailto:lindajuwita@ukwms.ac.id)

## ABSTRAK

Menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks pada wanita menopause dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni salah satunya adalah peningkatan berat badan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan durasi menopause dengan rasio obesitas sentral pada wanita lansia. Desain penelitian ini adalah observasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik Pengambilan sampling yang digunakan purposive sampling. Pengumpulan data melalui kuisisioner durasi menstruasi, dan pengukuran lingkaran pinggang-panggul guna menemukan kesimpulan obesitas sentral. Sebanyak 58% lansia mengalami obesitas sentral dengan rasio lingkaran pinggang-panggul > 0,9 cm. Tidak ada hubungan bermakna antara durasi menopause terhadap obesitas sentral pada wanita lansia dengan  $p = 0,965$ . Wanita menopause perlu mempertahankan dan pola konsumsi makanan. Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan suatu model intervensi untuk mencegah obesitas sentral pada wanita menopause

**Kata kunci :** durasi menopause, obesitas sentral, lansia, wanita

## ABSTRACT

*The decreases of estrogen, progesterone and the sex hormone in menopausal women can cause physical symptoms that may be experienced when reaching menopause is one way to increase weight. The purpose of this study is to determine the relationship between menopause duration and the ratio of central obesity in elderly women. This design research was of analytic observation with cross sectional. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection through the questionnaire duration of menstruation, and measurement of waist-hip circumference to find a central conclusion. There was 58% have a central obesity with a hip waist circumference ratio > 0.9 cm. There was no significant relationship between menopause duration and central obesity in elderly women with  $p = 0,965$ . Menopausal women need maintenance and food consumption patterns. Future research can be developed as an intervention model to prevent central obesity in menopausal women.*

**Keywords:** menopause duration, central obesity, elderly, women

## PENDAHULUAN

Obesitas atau kegemukan didefinisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit, ditandai dengan penimbunan lemak tubuh secara berlebihan. Pada wanita dewasa kehamilan dan menopause merupakan faktor yang memicu obesitas (Andriani dan Wirjatmadi, 2012). Wanita menopause memiliki risiko penambahan berat badan lebih cepat (Villaverda *et al.*, 2006). Sindroma siklus bulanan (*premenstrual syndrome*), *postmenopause* membuat distribusi lemak tubuh menjadi mudah terakumulasi. Damayanti, 2010 dalam Irawan, 2010 dalam Trisnawati *et al.*, 2013). Sebagian besar wanita pada usia 40 sampai 50 tahun mulai mengalami gejala menopause (Rostiana dan Kurniati, 2009).

Perempuan dalam masa transisi menopause sering melaporkan mengalami kenaikan berat badan yang lebih cepat dibandingkan sebelum menopause, hal ini akan meningkatkan tingkat obesitas pada perempuan usia lanjut (Andryani, 2011). Semakin menua usia manusia maka salah satu perubahan fungsi tubuh yang terjadi yaitu peningkatan lemak tubuh. Salah satu pengukuran obesitas sentral yaitu menggunakan rasio lingkaran pinggang – panggul (Fatmah, 2010). Semakin gemuk seseorang maka ukuran lingkaran pinggang dan panggul akan semakin membesar sehingga rasio lingkaran pinggang –panggul meningkat (Lyliasari, 2007). *The International Menopause Society* (IMS) melaksanakan review sistematik literatur tentang pengaruh

transisi menopause pada berat dan komposisi badan. Hasilnya IMS menyimpulkan bahwa perubahan hormon yang terjadi pada wanita menopause berkontribusi pada peningkatan obesitas abdomen sentral yang selanjutnya akan mengganggu kesehatan fisik maupun psikologis Davis *et al.*, 2012).

Di seluruh dunia rentang usia wanita 20-70 tahun terdapat 27 % mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dan 29 % mengalami obesitas (kulie *et al.*, 2011). Hasil penelitian di salah satu posyandu lansia di Surabaya tentang kejadian obesitas, obesitas sentral, dan kelebihan lemak visceral pada lansia menunjukkan hasil Sebanyak 34,6% subjek mengalami obesitas; angka kejadian obesitas sentral yaitu 17,3%; dan 28,4% subjek memiliki lemak visceral tubuh berlebih (Sofa, 2018). Sofa, 2018).

Menopause merupakan suatu proses alamiah yang dihadapi dalam kehidupan wanita seiring dengan bertambahnya usia (Proverawati, 2010) Menopause menandakan bahwa masa menstruasi dan reproduksi seorang wanita telah berakhir. Hal ini terjadi karena indung telur mengalami penuaan. Penuaan ovarium ini menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga terjadi kenaikan hormon FSH dan LH (Peawirohardjo, 2008). Menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni salah satunya adalah peningkatan berat badan (Spancer, 2008). Wanita menopause memiliki risiko penambahan berat badan lebih cepat. Hal ini disebabkan menurunnya aktifitas fisik dan pola makan tidak berubah sejak muda, sehingga jumlah makanan yang masuk melebihi kebutuhan tubuh dan berakibat terjadi penumpukan lemak (Amdriani dan Wirjatmadi, 2012). Dari berbagai penelitian dapat dibuktikan bahawa obesitas dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit diabetes mellitus, gout, penyakit kantung empedu, aterosklerosis, koroner dan tekanan darah tinggi. Selain itu obesitas juga menjadi faktor penyulit pada penyakit saluran nafas, meningkatkan resiko pembedahan, meskipun tidak selalu, dapat memperpenek harapan hidup (Misnadiarly, 2007)

Risiko kesehatan yang akan dialami wanita menopause terjadi karena berkurangnya hormone estrogen. Oleh karena

itu wanita usia menopause perlu memperhatikan beberapa hal diantaranya adalah mengatur gaya hidup yang lebih sehat dengan memperhatikan gizi seimbang, menghindari stress, mengawasi tekanan darah dan olahraga teratur (Fairus, 2011). Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui korelasi durasi menopause dengan rasio obesitas sentral pada wanita lansia.

## **BAHAN DAN METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain observasi analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu semua data yang dibutuhkan dikumpulkan dalam satu waktu. Lokasi penelitian di Posyandu lansia yang terbagi atas Posyandu Lansia Sekar Arum dan Posyandu Lansia Dahlia. Responden dalam penelitian ini adalah lansia menopause yang bergabung pada kelompok Posyandu Lansia Sekar Arum dan Posyandu Lansia Dahlia Surabaya. Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan yakni dari bulan Maret – Juni 2018. Data primer yang diambil dalam penelitian ini adalah data durasi menopause dan data obesitas sentral (lingkar pinggang dan lingkar panggul). Durasi menopause merupakan variabel independen sedangkan variabel dependen adalah obesitas sentral. Data obesitas sentral diperoleh dari rasio lingkar pinggang dan panggul dengan hasil pembagian antara lingkar pinggang dan lingkar panggul dalam cm, dengan alat bantu pita ukur. Data menopause lansia menggunakan lembar pencatatan durasi menopause. Pengolahan data obesitas sentral menggunakan skor. Rasio lingkar pinggang-panggul < 0,90 cm diberi skor 1. Rasio lingkar pinggang-panggul >0,90 diberi skor 2. Pengambilan sampel dengan teknikpurposive sampling dan memenuhi kriteria inklusi : pertama, responden sudah menopause. Kedua, responden mengikuti penelitian sampai akhir. Analisis data menggunakan program komputer. Uji statistik yang digunakan uji *korelasi rank Spearman* yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yakni durasi menopause dan variabel dependen yakni obesitas sentral (rasio lingkar pinggang dan panggul).

## **HASIL**

### **Karakteristik Responden**

Responden dalam penelitian ini adalah lansia menopause sebanyak 54 orang. Rentang

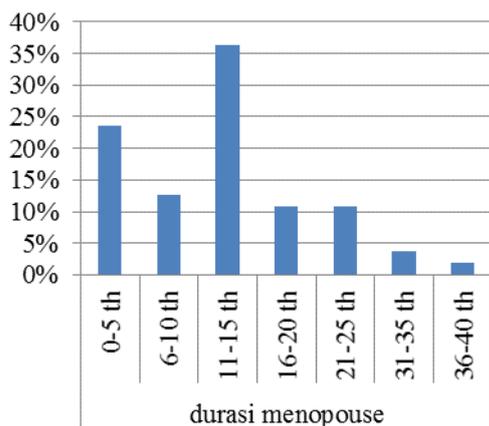
umur responden dalam penelitian ini berumur 47-79 tahun. Tiga kategori usia responden yakni usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), dan lanjut usia tua (75-90 tahun). Usia sangat tua >90 tahun. Usia pertengahan sebanyak 15 responden (27,27%), lanjut usia sebanyak 35 responden (63,64%), lanjut usia tua sebanyak 5 responden (9,09%) dan usia sangat tua tidak ada (0%).

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Rasio Pinggang-Panggul**

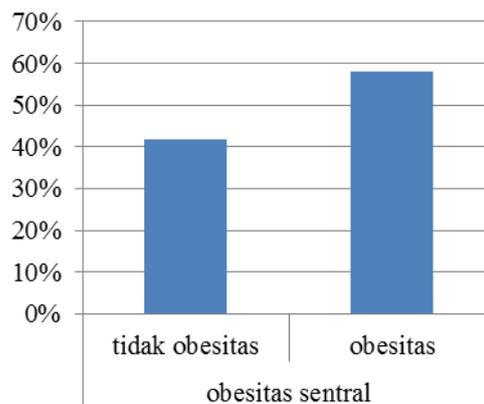
Variabel	Mean ± SD	Minimal – Maksimal
Obesitas sentral	0,012 ± 0,091	0,45-1,19
Durasi Menopause	12,9±8.6	1-32

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 55 responden rata-rata rasio lingkaran pinggang-panggul sebesar 0,904 dengan standar deviasi 0.091. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar rasio lingkaran pinggang-panggul wanita lansia >0,9 yang berate lebih dari normal yaitu hiperplasia yang mengarah obesitas sentral.

**Gambar 1. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Menopause**



**Gambar 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas Sentral**



Gambar 1 memperlihatkan bahwa dari 55 responden sebagian besar sudah menopause selama 11-15 tahun (36%) dan paling sedikit sudah menopause 36-40 tahun (2%). Gambar 2 memperlihatkan bahwa sebanyak 32 orang (58 %) responden yang mengalami obesitas sentral. Kejadian obesitas sentral tersebut terjadi apabila rasio lingkaran pinggang-panggul lebih dari 0,9 cm.

#### Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan durasi menopause dengan obesitas sentral. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil yang didapatkan yakni  $p = 0,965$  dan  $r = -0,006$ . Berdasarkan hasil tersebut menjelaskan bahwa tidak ada hubungan durasi menopause dan obesitas sentral pada wanita lansia.

#### PEMBAHASAN

##### Hubungan Durasi Menopause Dengan Obesitas Sentral

Faktor yang mempengaruhi obesitas pada wanita setelah menopause adalah hormonal. *Investigators Writing Group for the Women's Health Initiative Investigator* menjelaskan turunnya fungsi ovarium karena proses penuaan mengakibatkan estrogen dan progesteron sangat berkurang di dalam tubuh wanita. Hal ini berakibatkan munculnya keluhan-keluhan salah satunya desoposititas (kegemukan dan gangguan metabolisme karbohidrat) (Rossouw *et al*, 2002.) Perubahan signifikan lingkaran pinggang dalam kaitannya terhadap siklus menstruasi terakhir (Janssen *et al.*, 2008). Memasuki masa menopause tubuh

wanita juga terjadi perubahan distribusi lemak. Lemak tubuh akan menumpuk pada bagian pinggul dan perut (Aqila, 2010). Wanita usia 55-65 tahun cenderung mengalami peningkatan berat badan yang berdampak pada obesitas khususnya obesitas abdominal atau obesitas sentral (Wardani, 2015). Namun hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang di dapat. Durasi menopause seorang wanita tidak serta merta menyebabkan wanita mengalami kegemukan. Peneliti berpendapat selain oleh menuanya fungsi ovarium yang disebabkan menuanya usia wanita, hal lain yang mendukung terjadinya kegemukan khususnya obesitas sentral pada wanita setelah masa menopause adalah menurunnya aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan. Lyliasari (2007) berpendapat faktor lingkungan menjadi penyebab terjadinya obesitas. Rendahnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan padat energi secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan hasil sebuah peneltian bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral (Khairani *et al*, 2018).

#### SIMPULAN

Tidak ada hubungan Durasi menopause terhadap obesitas sentral pada wanita lansia.wanita menopause perlu mempertahankan dan pola konsumsi makanan. Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan suatu model intervensi untuk mencegah obesitas sentral pada wanita menopause.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, Wirjatmadi B. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana.
- Andryani R. (2011). Hubungan lama menopause dengan obesitas pada perempuan postmenopause di Kelurahan Jebres Surakarta: Karya Tulis Ilmiah. D IV Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas maret Surakarta.
- Aqila S. (2010). Bahagia di Usia Menopause. A Plus Books : Yogyakarta.
- Davis S R, Castelo-Branco C, Chedraui P, Lumsden MA, Nappi, RED, Villaseca SD dan as the Writing Group of the International Menopause Society for World Menopause Day. (2012). Understanding weight gain at menopause. *Climacteric*. 2012; 15(5):419-429.
- Fairus M, Prasetyowati. (2011) .Gizi dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC.
- Fatmah. (2010). Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Erlangga.
- Irawan D. (2010). Prevalensi dan Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Daerah Urban Indonesia (Analisa Data Sekunder Riskesdas 2007). Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. Jakarta.Tesis.
- Janssen I, Powell LH, Crawford S, Lasley B, Sutton-Tyrrell K. (2008). Menopause and the metabolic syndrome: the Study of Women's Health Across the Nation. *Arch Intern Med*. 2008;168; 1568–1575.
- Khairani N, Effendi SU, Utamy LW. (2018). Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Sentral Pada Wanita Di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu. *Chmk Nursing Scientific Journal*. 2018;2(1): 11-17.
- Kulie T, Slattengren A, Redmer J, Counts H, Eglash A, Schrage S. (2011). Obesity And Women’S Health An Evidence-Based Review. *J Am Board Fam Med*. 2011; 24(1): 75-85.
- Lyliasari S. (2007). Hipertensi Dengan Obesitas: Adakah Peran Endotelin-1 ?. *Jurnal Kardiologi Indonesia*. 28: 460-475.
- Misnadiarly. (2007). Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Prawirohardjo S. (2008). Ilmu Kebidanan. Edisi Keempat. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati. (2010). Menopause dan Sindrome Menopause.Yogyakarta:NuhaMedika.
- Rossouw, JE, *et al*. (2002). Investigators Writing Group for the Women's Health Initiative Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: Principal results for the Women's Health Initiative Randomized Controlled Trial. *JAMA*. 2002;288:321–333.
- Rostiana T, dan Kurniati IMG. (2009). Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi*. 3(1):76-86.

- Sofa MI. (2018). Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral pada Lansia
- Spencer. (2008). Simple Guide Menopause. Jakarta: Erlangga.
- Trisnawati , Shara K dan Soedijono S. (2013). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012. Jurnal Ilmiah Kesehatan; 5(1): 6-11.
- Villaverde-Gutierrez C, Araujo E, Cruz F, Roa JM, Barbosa W dan Ruiz-Villaverde G. (2006). Quality of life of rural menopausal women in response to a customized exercise programme. J Adv Nurs. 54 (1): 11-9.
- Wanita. Open access under CC BY – SA license. (2018): doi: 10.20473/amnt.v2.i3. 228-236
- Wardani DK. (2015). Hubungan Rasio Lingkr Pinggang -Panggul dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kadar HDL dan LDL Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Poliklinik Jantung RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi.