

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perimenopause merupakan fase transisi fisiologis menuju menopause yang ditandai dengan penurunan fungsi ovarium dan perubahan hormonal yang memengaruhi kondisi fisik maupun metabolik Perempuan (Aloufi & Hassanien, 2022). Pada tahun 2021, perempuan berusia 50 tahun ke atas mencakup sekitar 26% dari total populasi perempuan dan anak perempuan di dunia, meningkat dibandingkan 22% pada satu dekade sebelumnya. Disamping itu, secara global saat ini perempuan dapat hidup lebih lama. WHO melaporkan bahwa perempuan berusia 60 tahun pada tahun 2019 diperkirakan masih memiliki rata-rata harapan hidup 21 tahun lagi (WHO, 2024a). Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018 juga melaporkan Angka Harapan Hidup (AHH) Indonesia terus meningkat dari 69,8 tahun (2010) dan diproyeksikan menjadi 72,4 pada tahun 2035 (Kemenkes, 2018). Meningkatnya harapan hidup ini sehingga dapat diperkirakan jumlah perempuan memasuki masa menopause cukup besar (Diyu & Satriani, 2022).

Masa perimenopause terjadi penurunan hormon estrogen yang menimbulkan munculnya gejala perimenopause. Terdapat berbagai gejala menopause, baik dari segi psikologis, fisik, seksual, maupun vasomotor. (Aloufi & Hassanien, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Fang et al., 2024) sekitar 50% lebih perempuan perimenopause adalah perempuan dengan obesitas. Beberapa penelitian menunjukkan obesitas dapat memperparah gejala perimenopause. Penelitian yang dilakukan (Barghandan et al., 2021) perempuan dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) yang lebih tinggi memiliki gejala perimenopause yang lebih parah. Penelitian yang dilakukan di Turki oleh (Uyanık & Yıldız, 2024), menyatakan bahwa semakin tinggi IMT pada perempuan perimenopause, maka semakin tinggi pula tingkat gejala perimenopause secara umum yang dirasakan.

World Health Organization atau WHO melaporkan Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat. Prevalensi kelebihan berat

badan di Wilayah Asia Tenggara sebesar 31% (WHO, 2025c). Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 perempuan usia 45-49 tahun diperoleh 41,1% mengalami obesitas dan pada usia 50-54 tahun sebesar 37,3%. Di Jawa Timur status gizi dewasa perempuan menurut IMT menunjukkan 32,4% diantaranya mengalami obesitas (Kemenkes, 2023). Data Dinas Kesehatan (Dinkes) Surabaya tahun 2023 menunjukkan terdapat 12.407 warga yang dalam kategori obesitas pada rentang usia 15 sampai 59 tahun (Dinkes, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan bulan Februari terhadap 10 perempuan perimenopause menggunakan pengukuran IMT wilayah Mulyorejo Kota Surabaya diperoleh 9 diantaranya adalah obesitas. Temuan lapangan juga menunjukkan adanya belasan perempuan memiliki penyakit hipertensi dan diabetes, 4 di antaranya dalam kondisi lebih serius dengan kadar gula darah yang sangat tinggi hingga dilakukan perawatan lanjutan.

Indeks Massa Tubuh atau IMT merupakan salah satu indikator untuk menentukan status gizi seseorang melalui perbandingan berat badan dan tinggi badan (Kemenkes, 2023). Menurut WHO, untuk menentukan kelebihan berat badan dan obesitas dapat dilakukan dengan mengukur berat dan tinggi badan seseorang, lalu menghitung angka Indeks Massa Tubuh (IMT) (WHO, 2025c). Status IMT yang tinggi atau obesitas selain memperparah gejala perimenopause meningkatkan risiko terserang penyakit seperti penyakit jantung koroner, darah tinggi, diabetes, stroke. Selain itu, penurunan hormon estrogen pada perempuan perimenopause dapat berisiko mengalami osteoporosis yang dapat semakin diperburuk oleh kondisi obesitas (Sinaga et al., 2022).

Faktor yang berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh pada perempuan perimenopause menurut (Munshi & Garg, 2025) yaitu faktor hormonal, perlambatan metabolisme, faktor gaya hidup yang terdiri dari aktivitas fisik, pola makan, dan psikologi. Penelitian oleh (Atalay et al., 2022) menunjukkan bahwa pola makan sehat seperti diet Mediterania dikaitkan dengan IMT yang lebih rendah. Komponen diet seperti asupan serat, protein, lemak sehat, dan mikronutrien telah terbukti memengaruhi regulasi nafsu makan, metabolisme energi, dan komposisi tubuh. Studi intervensi yang dilakukan oleh (Bellanti et al., 2022) menunjukkan bahwa perempuan perimenopause yang mengonsumsi

diet tinggi protein mengalami penurunan berat badan yang lebih signifikan dan pemeliharaan massa otot yang lebih baik dibandingkan dengan diet rendah protein.

Penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada perempuan dewasa umum dan obesitas sentral, sedangkan penelitian yang secara spesifik mengevaluasi hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap IMT pada perempuan perimenopause di wilayah perkotaan Surabaya masih terbatas. Kondisi perubahan hormonal pada fase perimenopause memungkinkan karakteristik yang berbeda sehingga diperlukan penelitian lokal. Penelitian (Hao et al., 2022) hanya meneliti aktivitas fisik. Penelitian (Su et al., 2022) hanya meneliti pola makan. Belum ada penelitian yang menganalisis kedua variabel tersebut secara simultan pada perempuan perimenopause di Surabaya. Selain itu, belum ditemukan penelitian pada perempuan perimenopause di Surabaya yang secara simultan mengevaluasi hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap IMT menggunakan instrumen IPAQ dan FFQ. Saat ini diperlukannya data lokal yang dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi pencegahan dan manajemen obesitas yang tepat bagi perempuan perimenopause. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data lokal sebagai dasar penyusunan program edukasi gizi dan aktivitas fisik yang berkontribusi dalam upaya pencegahan dan pengelolaan obesitas pada kelompok usia tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik meneliti hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan indikator Indeks Massa Tubuh pada perempuan perimenopause wilayah Mulyorejo Kota Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah yaitu “apakah aktivitas fisik dan pola makan berhubungan dengan Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) pada perempuan perimenopause wilayah Mulyorejo Kota Surabaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan indikator indeks massa tubuh pada perempuan perimenopause wilayah Mulyorejo Kota Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi IMT pada perempuan perimenopause wilayah Mulyorejo Kota Surabaya
- 2) Mengidentifikasi aktivitas fisik pada perempuan perimenopause wilayah Mulyorejo Kota Surabaya
- 3) Mengidentifikasi pola makan pada perempuan perimenopause wilayah Mulyorejo Kota Surabaya
- 4) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan Indikator IMT (Indeks Massa Tubuh) pada perempuan perimenopause wilayah Mulyorejo Kota Surabaya
- 5) Menganalisis hubungan pola makan dengan Indikator IMT (Indeks Massa Tubuh) pada perempuan perimenopause wilayah Mulyorejo Kota Surabaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan Indikator IMT (Indeks Massa Tubuh) pada perempuan perimenopause serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya di bidang kesehatan reproduksi perempuan dan gizi.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam melakukan penelitian khususnya faktor aktivitas fisik dan pola makan yang berhubungan dengan Indikator IMT (Indeks Massa Tubuh) pada perempuan perimenopause.

2) Bagi Institusi

Dapat menjadi bahan pustaka atau literatur dalam kurikulum di bidang kebidanan kesehatan reproduksi perempuan, khususnya terkait gaya hidup sehat bagi perempuan pada fase perimenopause.

3) Bagi pemerintah

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam program promotif preventif kesehatan perempuan usia perimenopause di pelayanan kesehatan primer.

4) Bagi perempuan perimenopause

Dapat meningkatkan pemahaman tentang faktor berhubungan dengan indikator IMT (Indeks Massa Tubuh) pada perempuan perimenopause sehingga diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat.

