HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN, DAN USIA MENARCHE DENGAN USIA MENOPAUSE DI POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEKAUMAN BANJARMASIN

Dede Lianti1 Hariadi Widodo2 Fadhiyah Noor Anisa2

1Mahasiswa, Prodi DIV Bidan Pendidik, STIKES Sari Mulia Banjarmasin

2STIKES Sari Mulia Banjarmasin

E-mail : [dedelianti27@gmail.com](mailto:dedelianti27@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Menopause merupakan proses penuaan yang dihindari sebagian besar wanita. Di Indonesia didapatkan percepatan usia menopause dari tahun 2000 menopause pada usia 47 tahun menjadi pada usia 45 tahun di tahun 2007. Faktor yang mempengaruhi terjadinya menopause diantaranya aktivitas fisik, pola makan dan usia menarche.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan aktivitas fisik, pola makan dan usia menarche dengan usia menopause di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

**Metode:** Penelitian menggunakan analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah wanita usia 45-59 tahun di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Pekauman. Sampel adalah wanita menopause usia 45-59 tahun di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Pekauman bulan April 2017 berjumlah 47 orang, diambil dengan teknik pengambilan *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Hasil:** 51% responden usia menopause normal, 61,70%respondenusia menarche normal, 78,70% responden pola makan tidak baik, 53,20% responden aktivitas fisik sedang. Ada hubungan antara usia menarche dengan usia menopause (p=0,012 < α 0,05). Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan usia menopause (p=0,029 < α 0,05). Tidak ada hubungan antara pola makan dengan usia menopause (p=0,524 > α 0,05).

**Simpulan:** Usia menarche dan aktivitas fisik berhubungan dengan usia menopause. Wanita diharapkan dapat mempersiapkan diri menjelang menopause dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup.

**Kata Kunci :** Aktivitas fisik, Pola Makan, Usia Menarche, Usia Menopause