

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PERUBAHAN
KELUHAN PREMENOPAUSE DI DUSUN
KALITENGAH KELURAHAN KALIGENTONG
KECAMATAN AMPEL KABUPATEN
BOYOLALI**

Tri Fatmalasari¹, Retno Wulandari, SST.,M.Keb², Wahyu Dwi A, SST.,MPH

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kesehatan Universitas Kusuma Husada

²Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada

Email Korespondensi : trifatmalasari1998@gmail.com

Abstrak

Premenopause merupakan masa sebelum menopause atau suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Masalah yang timbul akibat premenopause disebut *syndrome* premenopause meliputi berkeringat di malam hari, kekeringan vagina, penurunan daya ingat, susah tidur, rasa cemas, mudah capek, penurunan libido, rasa sakit saat berhubungan seksual, dan bese. Salah satu jenis olah raga yang dianjurkan adalah senam aerobik. Jenis senam aerobik terbagi menjadi tiga yaitu *low impact*, *high impact*, dan *mix impact*. Salah satu manfaat dari manfaat senam aerobik *low impact* adalah mengurangi keluhan ibu premenopause. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan *design one group pretest posttest*. Penelitian ini dilakukan di Dusun Kalitengah Kelurahan Kaligentong Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali pada bulan Juni hingga agustus 2022. Sampel penelitian sejumlah 32 orang. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap keluhan premenopause memakai Uji Wicoxon mendapat nilai p-value 0,000 *value* 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap keluhan premenopause. Terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap perubahan keluhan pada premenopause.

Kata Kunci : Senam aerobik *low impact*, Premenopause

ABSTRACT

Premenopause is a period before menopause or a physiological condition in women who have entered the aging process which is characterized by decreased levels of the hormone estrogen from the ovaries which play a role in reproduction and sexuality.

Problems that arise due to premenopause called premenopausal syndrome include night sweats, vaginal dryness, memory loss, insomnia, anxiety, fatigue, decreased libido, pain during sexual intercourse, and constipation. One type of exercise that is recommended is aerobic exercise. There are three types of aerobic exercise, namely low impact, high impact, and mix impact. One of the benefits of low impact aerobic exercise is to reduce the complaints of premenopausal women. This type of research is pre-experimental with a one-group pretest posttest design. This research was conducted in Kalitengah Hamlet, Kaligentong Village, Ampel District, Boyolali Regency from June to August 2022. The research sample was 30 people. Analysis of the data used is univariate analysis and bivariate analysis. Analysis of the effect of low impact aerobic exercise on premenopausal complaints using the Wicoxon test got a p-value of 0.000 value 0.000 0.05. So it can be concluded that there is an effect of Low Impact Aerobic Gymnastics on premenopausal complaints. There is an effect of low impact aerobic exercise on changes in complaints in premenopause.

Keywords : Low impact aerobics, Premenopause

PENDAHULUAN

Premenopause didefinisikan sebagai periode waktu di mana gambaran endokrin, biologis, dan klinis pertama mendekati menopause dimulai, hingga satu tahun setelah periode menstruasi terakhir. Menurut Ginting *et al.*, (2015) Premenopause sebagai periode waktu sebelum menopause di mana siklus menstruasi berubah. Menurut Badan Pusat Statistik Boyolali yaitu penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin tahun 2019 yaitu usia 40-44 perempuan berjumlah 35.463, usia 45-49 berjumlah 34.740 sedangkan usia

50-54 berjumlah 34.761. Sedangkan data penduduk perempuan Jawa Tengah di Kabupaten Boyolali kelompok usia 15-64 tahun berjumlah 331.242 (BPS, 2020). 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 2016 pada tahun 2000 jumlah penduduk wanita berusia 50 tahun keatas telah mencapai 15,5 juta orang dan diperkirakan jumlah perempuan hidup dalam usia menopause tersebut dan terus bertambah jumlahnya

menjadi 30,3 juta. Hal ini perlu mendapatkan perhatian tentang bagaimana menjaga kesehatan reproduksi karena pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan. Masalah-masalah yang sering terjadi saat premenopause antara lain sensasi kepanasan yang muncul secara mendadak, gangguan tidur, perubahan mood, dan gangguan kognitif (Rangkuti, 2021)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pre-eksperimen*, desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test- post test*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 18 Juli – 8 Agustus 2022 sebanyak 4 kali pertemuan dan dilakukan seminggu sekali dilaksanakan di Dusun Kalitengah Kelurahan Kaligentong Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 32 wanita yang mengalami

keluhan premenopause, tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling* dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi karena jumlah populasi yang kurang dari 100 populasi (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan quesioner sebelum dan sesudah diberikan terapi senam aerobik *low impact*. Teknik analisis data yang digunakan univariat dengan cara menganalisis tiap masing-masing variabel dari penelitian, analisis tersebut dapat meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa, terutama mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis bivariat adalah analisis yang menggunakan dua variabel, bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel peneliti menggunakan Uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Usia		

< 41 tahun	0	0
42-51 tahun	32	100,0
>52 tahun	0	0
Pendidikan		
SD	9	28,1
SMP	14	43,9
SMA	9	28,1
PT	0	0
Pekerjaan		
IRT	14	43,8
Buruh/petani	13	40,6
PNS/TNI/Polri	0	15,6
Pedagang	5	0
Lama		
Berhenti	28	87,5
Haid	4	12,5
< 6 bulan		
>6 bulan		
N	32	

Berdasarkan tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia di dapatkan hasil bahwa semua responden berada pada usia antara 42-51 tahun sebanyak 32 orang (100,0 %). Untuk Karakteristik Pendidikan diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMP yaitu 14 orang (43,9 %). Untuk karakteristik pekerjaan yang dimiliki oleh ibu premenopause mayoritas adalah Ibu Rumah Tangga

(IRT) sebanyak 14 orang atau 43,8 %. Karakteristik responden berdasarkan lama berhenti haid diatas diketahui mayoritas responden memiliki lama waktu berhenti haid < 6 bulan yaitu 28 orang (87,5 %).

Tabel 4. 2 Distribusi Gangguan Vasomotor

Gangguan Vasomotor	Pre test		Post test	
	F	%	F	%
Ringan	6	18,8	31	96,9
Sedang	26	81,3	1	3,1
Berat	0	0	0	0
Total	32	100.0	32	100.0

Tabel 4.2 diketahui bahwa gejala gangguan premenopause berdasarkan gangguan vasomotor menunjukkan nilai sebelum diberikan terapi senam aerobik *low impact* mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 26 responden (81,3 %), sedangkan nilai setelah diberikan terapi *senam aerobik low impact* memperoleh

mayoritas responden berada pada kategori ringan yaitu 31 responden (96,9 %).

Tabel 4. 3 Distribusi Gangguan Urugenital

Gangguan Urugenital	Pre test		Post test	
	F	%	F	%
Ringan	30	93,8	31	96,9
Sedang	2	6,3	1	3,1
Berat	0	0	0	0
Total	32	100.0	32	100.0

Tabel 4.3 diketahui bahwa gejala gangguan premanepouse berdasarkan gangguan urugenital menunjukkan nilai sebelum diberikan terapi *senam aerobik low impact* sebagian besar responden berada pada kategori ringan yaitu 30 responden (93,8 %) dan nilai setelah diberikan terapi *senam aerobik low impact* memperoleh sebagian besar responden berada

pada kategori ringan yaitu 31 responden (96,9 %).

Tabel 4. 4 Distribusi Gangguan Psikologis

Psikologis	Pre test		Post test	
	F	%	F	%
Ringan	2	6,3	30	93,8
Sedang	29	90,3	2	6,3
Berat	1	3,1	0	0
Total	32	100.0	32	100.0

Tabel 4.4 diketahui bahwa gejala gangguan premanepouse berdasarkan gangguan psikologis menunjukkan nilai sebelum diberikan terapi *senam aerobik low impact* paling banyak berada pada kategori sedang yaitu 29 responden (90,3 %), sedangkan nilai setelah diberikan terapi *senam aerobik low impact* memperoleh paling banyak responden berada pada kategori ringan yaitu 30 responden (93,8 %).

Gangguan haid	Pre test		Post test	
	F	%	F	%
Ringan	29	91	32	100
Sedang	3	9	0	0
Berat	0	0	0	0
Total	32	100.0	32	100.0

Tabel 4. 5 Data Distribusi Gangguan Haid

Tabel 4.5 diketahui bahwa gejala gangguan premenopause berdasarkan gangguan haid menunjukkan nilai sebelum diberikan terapi *senam aerobik low impact* paling banyak pada kategori ringan yaitu sebanyak 29 responden (91%) dan nilai setelah diberikan terapi *senam aerobik low impact* memperoleh hasil yaitu semua responden berada pada kategori ringan yaitu 32 responden (100,0 %).

Tabel 4.7. Analisa perbedaan tingkat perubahan keluhan premenopause

Keluhan Premenopause	N	Mean Rank	Nilai P-value
Keluhan vasomotor sesudah senam- Keluhan vasomotor sebelum senam	32	13.00 .00	0.000
Keluhan urogenital sesudah senam- Keluhan urogenital sebelum senam	32	1.00 .00	0.000
Keluhan psikologis sesudah senam- Keluhan psikologis sebelum senam	32	15.00 .00	0.000
Keluhan gangguan haid sesudah senam- Keluhan gangguan haid sebelum senam	32	2.00 .00	0.000

Hasil analisa diatas menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa perubahan

Gangguan Vasomotor baik sebelum dan sesudah diberikan Senam Aerobik *Low Impact* memiliki nilai mean Rank 13.00 dan nilai *P-value* $0,000 < 0,05$. Maka hasil ini terdapat perbedaan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Gangguan Vasomotor.

Hasil perbedaan tingkat perubahan Gangguan Urugenital baik sebelum dan sesudah diberikan Senam Aerobik *Low Impact* memiliki nilai mean Rank 1.00 dan nilai *P-value* $0,000 < 0,05$. Maka hasil ini terdapat perbedaan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap gangguan Urugenital

Hasil perbedaan tingkat perubahan Gangguan Psikologis

baik sebelum dan sesudah diberikan Senam Aerobik *Low Impact* memiliki nilai mean rank 15.00 dan nilai *P-value* $0,000 < 0,05$. Maka hasil ini terdapat perbedaan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Gangguan Psikologis.

Hasil perubahan Gangguan haid baik sebelum dan sesudah diberikan Senam Aerobik *Low Impact* memiliki nilai mean rank 2.00 dan nilai *P-value* $0,000 < 0,05$. Maka hasil ini terdapat perbedaan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Gangguan haid.

Tabel 4.8 Uji Wilcoxon Analisa Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Keluhan Premenopause

	Keluhan urogenital sesudah senam- Keluhan urogenital sebelum senam	Keluhan Vasomotor sesudah senam- Keluhan Vasomotor sebelum senam	Keluhan psikologis sesudah senam- Keluhan psikologis sebelum senam	Keluhan gangguan haid sesudah senam- Keluhan gangguan haid sebelum senam
Z	-1.000	-5.000	-5385	-1.732
Asymp. Sig.	.000	.000	.000	.000

Berdasarkan tabel 4.11 hasil uji Wilcoxon adalah nilai dengan *p-value* keluhan premenopause yaitu sig sebesar 0,000 <0,05, dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap keluhan perimenopause.

Distribusi usia menopause responden ternyata sesuai dengan pendapat Rees (2009) yang menyatakan bahwa menopause (menstruasi terakhir) menandai akhir masa reproduksi seorang wanita dan biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45 sampai 55

tahun (Rakkuea, S., Winarsih Nur, A., & NS, E., 2016). Premenopause merupakan hilangnya fungsi generatif dari ovarium sehingga dalam pemenuhan hormon estrogen akan berkurang yang menyebabkan sistem hormonal seluruh tubuh mengalami kemunduran. Produksi hormon yang berkurang menyebabkan perubahan fisik, psikologis, serta mengakibatkan kumpulan gejala yang disebut sindrom premenopause (Prawirohardjo, 2016). Wanita pada usia 40-50 tahun umumnya mengalami

sindrom premenopause seperti gangguan siklus haid yang disertai dengan kondisi tubuh berkeringat, menjadi pelupa, tidak mudah memusatkan perhatian, kecemasan, mudah marah bahkan depresi (De Kruif et al., 2016). Hasil penelitian karakteristik pendidikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMP yaitu 14 orang (43,9 %). Hasil ini sesuai dengan penelitian Suparni, (2014) diketahui bahwa pendidikan yang dimiliki oleh ibu manopause dengan jumlah terbanyak memiliki pendidikan SLTP yaitu 36 orang (41,9%). Menurut penelitian dari Haniza, H., Widiani, E., & Perwiraningtyas, P. (2018)

Faktor-faktor yang menyebabkan responden memiliki tingkat stress sedang kemungkinan berhubungan dengan pendidikan sebanyak (39,4%) berpendidikan SMP, yang berdampak pada rendahnya pengetahuan responden cara mengendalikan stress seperti tidur yang cukup dan melakukan interaksi sosial. Sedangkan faktor lain seperti pekerjaan sebanyak (54,5%) responden sebagai ibu rumah tangga berdampak pada kesibukan yang tinggi dalam mengurus keluarga sehingga memicu peningkatan stress terutama dalam mengurus kebutuhan anak-anaknya. Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan kemampuan seseorang

menerima informasi dan menganalisis dan mengolahnya menjadi suatu pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka pengetahuannya cenderung semakin baik (Rakkuea, S., Winarsih Nur, A., & NS, E. , 2016). Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Perry & Potter (2005), menyatakan bahwa tingkat pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi pikiran seseorang. Seorang yang berpendidikan ketika menemui suatu masalah akan berusaha berfikir sebaik mungkin dalam menyelesaikan masalah tersebut. Orang yang

berpendidikan baik cenderung akan mampu berfikir tenang terhadap suatu masalah (Maita, Dkk, 2013). Menurut penelitian Siagian, H. J. (2020) menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan yang dicapai seseorang maka penerimaan seseorang akan suatu informasi akan lebih mudah karena dengan pendidikan seseorang dapat berfikir secara rasional dan terbuka terhadap ide-ide baru dan perubahan, serta pendidikan secara tidak langsung akan berpengaruh pada status sosial, kedudukan seorang wanita, peningkatan mereka terhadap kehidupan, kemampuan untuk membuat keputusan sendiri dan menyediakan pendapat. Sehingga wanita yang

berpendidikan lebih mudah mendapatkan pelayanan kesehatan karena mereka menyadari manfaat dari pelayanan kesehatan tersebut.

Hasil penelitian karakteristik pekerjaan ibu diperoleh data bahwa pekerjaan paling banyak yang dimiliki oleh responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 14 orang atau 43,8 %. Hasil penelitian ini sesuai dengan Putri, H. D., Hernawaty, T., & Sukmawati, S. (2020) menunjukkan Wanita yang menghadapi menopause paling dominan berstatus sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 39 responden (45,3%). Pekerjaan adalah sesuatu yang dikerjakan oleh setiap manusia setiap hari, dimana pekerjaan dapat

membantu pekerjaan lelah, yang sebenarnya pekerjaan itu dapat membantu mengendalikan berat badan mengolah otot dan juga memperkuat tulang Siagian, H. J. (2020) . Aktivitas wanita sehari-hari dapat mempengaruhi kualitas hidup yang dimiliki. Seorang wanita yang berperan hanya sebagai ibu rumah tangga saja tingkat pengetahuan yang dimiliki cenderung tidak banyak perubahan (Isnaeni, L. D., & Ulfiana, E, 2022). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan juga oleh Saimin, J., Hudfaizah, C., & Hafizah, I. (2016) bahwa ibu rumah tangga belum mengetahui banyak mengenai menopause. Sebagian besar responden

hanya mengetahui definisi menopause tetapi tidak mengetahui gejala yang mempengaruhi menopause. Wanita yang bekerja umumnya mempunyai cara berfikir yang tidak sempit, merasa lebih aman dan mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuannya. Menurut Misrina, M., & Nuzula, R. (2021) menjelaskan bahwa wanita yang bekerja akan lebih siap dan mampu menjalani masa menopause dengan baik dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga, dikarenakan pada wanita yang bekerja sudah terbiasa dengan aktivitas fisik dan masalah-masalah yang sering dihadapi dalam

pekerjaan, sehingga ketakutan terhadap menopause lebih berkurang dan dianggap bukan masalah yang sulit untuk dihadapi. Peneliti berpendapat bahwa aktivitas sehari-hari seseorang berpengaruh pada cara berfikir seseorang. Ibu yang tidak bekerja cenderung belum banyak memiliki pengetahuan tentang gejala pre-menopause dan memiliki kecemasan atau ketakutan dari pada ibu yang bekerja sehingga memungkinkan ibu yang bekerja akan lebih siap menjalani masa menopause. Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan lama berhenti haid diatas diketahui mayoritas responden memiliki lama waktu berhenti haid < 6 bulan yaitu 28 orang (87,5 %).

Menopause yaitu masa jika tidak lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur untuk terjadinya masa menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan Hanifah, I., Hidayati, T., & Yuliana, W. (2021). Pada permulaan siklus,

otak melepaskan hormone FSH kedalam aliran darah sehingga sel telur tumbuh di ovarium dan sel telur yang dominan kemudian memproduksi hormon estrogen yang dilepaskan kedalam aliran darah, jika sel telur tidak dibuahi endometrium akan meluruh hingga terjadi menstruasi. Dalam periode ini, jumlah folikel primordial berkurang secara progresif oleh karena adanya pengambilan yang terus menerus sampai jumlahnya sangat berkurang hingga tidak terjadi ovulasi. Gagalnya ovulasi menyebabkan kadar estrogen turun menjadi sangat rendah, sehingga lapisan uterus tidak terstimulasi untuk menyiapkan telur yang dibuahi. Hal ini

menyebabkan menstruasi tidak terjadi lagi maka disebut dengan menopause (Nurlaili, N., 2012). Menurut penelitian Fariantika, (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan antara riwayat siklus menstruasi dengan kejadian menopause dini. Indung telur wanita dalam usia reproduktif menghasilkan sel telur dan hormon wanita yang di sebut estrogen dan progesteron. Sel telur berperan dalam proses konsepsi sedangkan hormon estrogen dan progesterone berperan dalam pengaturan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia di dapatkan hasil bahwa semua responden berada pada usia antara 42-51

siklus haid beserta perubahan-perubahan pada tubuh dan mental yang menyertai siklus haid tersebut. Pada menopause, indung telur ini akan berhenti menghasilkan baik sel telur maupun hormon, faktor genetika diduga berperan terhadap usia menopause. Oleh sebab itulah, riwayat siklus menstruasi berhubungan erat dengan kejadian menopause dini sebagai bentuk mekanisme fisiologis hormonal pada tubuh wanita.

KESIMPULAN DAN SARAN

tahun sebanyak 32 orang (100,0 %). Untuk Karakteristik Pendidikan diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir

SMP yaitu 14 orang (43,9 %). Untuk karakteristik pekerjaan yang dimiliki oleh ibu premenopause mayoritas adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 14 orang atau 43,8 %. Karakteristik responden berdasarkan lama berhenti haid diatas diketahui mayoritas responden memiliki lama waktu berhenti haid < 6 bulan yaitu 28 orang (87,5 %).

2. Analisa tingkat keluhan premenopause vasomotor, urogenital, psikologis, gangguan haid sebelum dan setelah pemberian senam aerobik *low impact* pada wanita premenopause yaitu

- a. gangguan vasomotor menunjukkan nilai sebelum diberikan terapi senam aerobik *low impact* mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 26 responden (81,3 %), sedangkan nilai setelah diberikan terapi senam aerobik *low impact* memperoleh mayoritas responden berada pada kategori ringan yaitu 31 responden (96,9%)

- b. berdasarkan gangguan urugenital menunjukkan nilai sebelum diberikan terapi *senam aerobik low impact* sebagian besar responden berada pada kategori ringan

yaitu 30 responden (93,8 %) dan nilai setelah diberikan terapi senam aerobik *low impact* memperoleh sebagian besar responden berada pada kategori ringan yaitu 31 responden (96,9 %).

- c. berdasarkan gangguan psikologis menunjukkan nilai sebelum diberikan terapi *senam aerobik low impact* paling banyak berada pada kategori sedang yaitu 29 responden (90,3 %), sedangkan nilai setelah diberikan terapi senam aerobik *low impact* memperoleh paling banyak responden

berada pada kategori ringan yaitu 30 responden (93,8 %).

- d. berdasarkan gangguan haid menunjukkan nilai sebelum diberikan terapi *senam aerobik low impact* paling banyak pada kategori ringan yaitu sebanyak 29 responden (91%) dan nilai setelah diberikan terapi *senam aerobik low impact* memperoleh hasil yaitu semua responden berada pada kategori ringan yaitu 32 responden (100,0 %).

3. Analisa perbedaan tingkat perubahan keluhan premenopause vasomotor, urogenital, psikologis,

gangguan haid sebelum dan sesudah pemberian senam aerobik *low impact* pada wanita premenopause yaitu dengan nilai $p\text{-value } 0,000$ $value$ $0,000 < 0,05$. Maka hasil ini terdapat perbedaan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap keluhan premenopause.

4. Analisa pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap keluhan premenopause yaitu dengan nilai $p\text{-value } 0,000$ $value$ $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap keluhan premenopause.

Saran

1. Bagi responden

Responden dapat melakukan latihan senam aerobik *low impact* secara rutin untuk mengurangi perubahan keluhan premenopause.

2. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi referensi kepustakaan mengenai manfaat senam aerobik *low impact* bagi perubahan keluhan premenopause

3. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat diharapkan adanya pengembangan penelitian tentang senam aerobik *low impact* yang bermanfaat bagi wanita premenopause dan dapat melengkapi kekurangan yang ada. Selain itu juga dapat

digunakan sebagai data dasar bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan tindakan pemberian senam aerobik *low impact* bagi perubahan keluhan premenopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y & Rachmawati, I.M. (2014). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Riset Keperawatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S.(2010).Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 2010). Jakarta: Rineka Cipta.
- Agdila Agik. (2013). “Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Senam Body Language Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Ibu-Ibu Pemula Di Karangasem Tahun 2012.” *Phederal: Physical Education, Health and Recreation Journal*. 1(1):12-16.
- BPS. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Boyolali, 2019*. BPS Kabupaten Boyolali. <https://boyolalikab.bps.go.id/statistictable/2020/07/23/1050/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-boyolali-2019.html>.
- Budiyono, Yulianto. (2019). “Pengembangan Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Melalui Berbagai Jenis Gerak.” *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in sports towards a healthy lifestyle*. 1-5.
- Candra, B.(2008).Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: EGC
- Creswell, John.W. (2013). *Qualitatif Inquiry & Research Design : Chossing Among Five Approaches* (Second Edition ed). Thousand Oaks : Sage Publication Ltd.
- Dahlan, S. (2011). Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5.Jakarta, Salemba Medika .
- Darsi. (2018). “Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan V02max.” *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 1 (2): 42-51.
- Dharma, kelana kusuma. (2011). *metodologi penelitian keperawatan*. CV. Trans Info Media.

- Dewi, R., Rifki S. M. (2020). "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran.Jasmani Siswa". *Jurnal STAMINA*. 3(6): 393-416.
- Dharma, KK. (2011), Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian, Jakarta, Trans InfoMedia.
- De Kruif, M., Spijker, A. T., & Molendijk, M. L. (2016). Depression During The Perimenopause: A Meta-Analysis. *Journal Of Affective Disorders*, 206 (1),174- 180, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.040>
- Fruitasari, M. K. F. (2017). Dampak Senam Aerobik Low Impact terhadap Tingkat Kebugaran dan Gejala Premenopause. *Masker Medika*, 5(1), 184–198. <https://journal.physan.id/index.php/jkm%0A>.
- Feriantika, I. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini Pada Wanita Didusun Daleman Desa Gilangharjo Kecamatan Pandak Bantul (Doctoral Dissertation, Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta)
- Fajarwati, F., & Kurniawati, H. F. (2017). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Ghony, M.D & Almanshur, F. (2012). Metodologi Penelitian Kualitatif. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hidayat, A.(2008).Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Ginting, S. F., Syukur, S., Ibrahim, S., Tjong, D. H., & Fachrial, E. (2015). Lipid Profile and Estradiol Analysis between Pre-menopause and Postmenopause Women in Medan Areas of North Sumatera, Indonesia. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*, 7(10), 505–508. <http://jocpr.com/vol7-iss10-2015/JCPR-2015-7-10-505-508.pdf%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed16&NEWS=N&AN=609719612>.
- Haryanto, Ibrahim. (2012). *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Dasar Senam*. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Hidayat, Alimul. (2012).Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif. Jakarta: Salemba Medika .
- Haniza, H., Widiani, E., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia 40-50 Tahun

- (Premenopause) Di Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Hanifah, I., Hidayati, T., & Yuliana, W. (2021). Edukasi Kesehatan Perubahan Fisiologis Menopause Pada Ibu Muslimatan (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause). *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 241-246.
- Hanasiwi, M. I., & Pertiwi, H. W. (2015). Hubungan Paritas Dan Pemakaian Kb Hormonal Dengan Usia Menopause. *Jurnal Kebidanan*.
- Irfana. (2021). *Faktor Determinan Kejadian Menopause*. Jakarta: Erlangga.
- Imas Masturoh, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (N. S. Bangun Asmo Darmanto (ed.); 1st ed.). pusat pendidikan sumber daya manusia kesehatan.
- Isnaeni, L. D., & Ulfiana, E. (2022). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Wanita Pre Menopause Di Desa Selomanik. *Journal Of Holistics And Health Sciences (Jhhs)*, 4(1), 101-109
- Istighosah, N. (2017). Kajian Asuhan Pada Menopause; Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 43-49.
- Khoirunnisa. A. (2019). "Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Hot Flashes Pada Wanita Perimenopause Di Magelang Tengah Tahun 2019". *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Magelang: Magelang.
- Kiki Rizky Yolanda, P., Bau, A. S., & Saranani, M. (2017). Identifikasi Keluhan Yang Terjadi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Rw 02 Kelurahan Kessilampe Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Karmi, R., & Tampilang, O. K. Y. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkatkecemasan Pada Ibu Premenopause Usia (40-50 Tahun). *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 37-58.
- Kania, D. (2019). Hubungan Antara Siklus Menstruasi, Paritas Dan Asupan Gizi Pada Wanita Usia 46-55 Tahun Dengan Kejadian Menopause Di Puskesmas Jelekong Kab. Bandung Tahun 2019
- Lapau, B.(2012).Metode Penelitian Kesehatan : Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

- Listyarini. (2012). "Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani". *Jurnal Medikora*. 8(2).
- Laili N. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember. Skripsi. Jember: Universitas Jember. (<http://Repository.Unej.Ac.Id/Handle/123456789/16364>),
- Murti, B. (2010). Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2013). Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3), 128-131.
- Misrina, M., & Nuzula, R. (2021). Hubungan Karakteristik Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Di Desa Meunasah Capa Kecamatan Kota Juang Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(1), 439-450.
- Naandreyni T. (2019). "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Premenopause Dengan Gangguan Haid Di Puskesmas Kelayan Dalam Banjarmasin." *Studi Kasus. Banjarmasin: Kebidanan Universitas Sari Mulia Banjarmasin*.
- Ni Ketut Riani. (2021). STRATEGI PENINGKATAN PELAYANAN PUBLIK. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(11), 6.
- Ni Nyoman Sasnitiari, Sri Mulyati. (2018) 'pengaruh Senam Aerobik Low Impac Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause Di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016', *Jurnal Bidan* 30LGZLIH_RXUQDO¥ Volume 5 No. 01, Jan 2018
- Nasution Z. (2019). "Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Menghadapi Pre Menopause Di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan". *Jurnal Darma Agung*. 27(3): 1221-1233.
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Nursyi R. I. (2018). "Gambaran pengetahuan dan sikap wanita usia 48-55 tahun tentang menopause di desa weru RT 02 RW 05 weru sukoharjo tahun 2015." *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 7(1): 67-77.
- Nursalam. (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Intrumen Penelitian Keperawatan . Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.

- Notoatmojo, Soekidjo. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlaili, N. (2012). Menopause Dan Pengaruhnya Dalam Kehidupan Perkawinan. Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender, 11(2), 1-20.
- Nababan, P. R. P. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Masa Menopause Di Komplek Asrama Khatulistiwa Kota Pontianak Tahun 2021. *Miracle Journal*, 2(1), 74-87.
- Puspitasari B. (2020). "Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause." *Jurnal Kebidanan*. 9(2): 115-119.
- Putra, Septyani Widya. (2022). "Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia". *Physio Journal*. Volume 2, Nomor 1, Maret 2022
- Polit & Beck, P. (2010). *Essential of Nursing Research : methods, apraisal, and utilization* (Sixth Edition ed). Philadephia: Lippincot.
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Edisi Ke-4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Sarwono Prawirohardjo. <https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>
- Putri, H. D., Hernawaty, T., & Sukmawati, S. (2020). Gambaran Mekanisme Koping Pada Wanita Premenopause. *Journal Of Maternity Care And Reproductive Health*, 3(3).
- Putra , S, W., Winarni, & Ari Sapti Mei Leni., (2022). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia*. *Physio Journal*. Volume 2, Nomor 1, Maret 2022.
- Rangkuti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Wanita tentang Pre Menopause di Wilayah Puskesmas Onolalu Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Jurkesmas)*, 1(1), 51–59.
- Rosita, I., Pertiwi, S., & Wulandara, Q. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact terhadap Penurunan Gejala Premenopause di Kelurahan Kersamenak Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya. *Journal of Midwifery Information*, 1(1), 52–59.
- Rakkuea, S., Winarsih Nur, A., & Ns, E. (2016). *Gambaran Pengetahuan Wanita Tentang Menopause Di Dukuh Sorobaon Kelurahan Jati Kecamatan Jaten Kabupaten Karangayar* (Doctoral

- Dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sugiyono., 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sasnitari. N., Mulyati. S. (2018). "Pengaruh Senam Aerobik Low Impac Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016." *Jurnal Bidan*. 5(1): 62-73.
- Sebtalesy, Mathar. (2019). *Menopause Kesehatan Reproduksi Wanita Usia Lanjut*. Diponegoro: UWAIS inspirasi Indonesia.
- Setiawan, R., Iryanti, Muryati. (2020). "Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung." *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*. 2(1): 1-8.
- Sumantri, Arif. (2011). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Sutopo (ed.); 1st ed.). Cv Alfabet.
- Suparni, I. E., & Trisnawati, Y. (2013). Hubungan Gangguan Masa Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause Di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. *Eduhealth*, 4(2).
- Siagian, H. J. (2020). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menopause Di Puskesmas Wua-Wua Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 348-354.
- Saimin, J., Hudfaizah, C., & Hafizah, I. (2016). Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause, Sebuah Studi Crossectional. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), 226-230.
- Sasnitari, N., N , Mulyati, S., (2018). *PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPAC TERHADAP PENGURANGAN KELUHAN IBU PREMENOPAUSE DI WILAYAH PUSKESMAS MERDEKA BOGOR TAHUN 2016*, *Jurnal Bidan Volume 5 No. 01*, Jan 2018.
- Sholikhah, S. 2014. *Pengaruh Terapi Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Respon Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Dr. Rajiman Widjodiningrat Lawang*

- Malang, Lamongan. Skripsi. Stikes Muhammadiyah Lamongan.*
- Tom G. Bailey, N. Timothy Cable¹, Nabil Aziz, Greg Atkinson, et al. (2018) 'Exercise training reduces the acute physiological severity of post-menopausal hot flushes', *J Physiol* 594.3 (2016) pp 657–667
- Weber, M. T., Maki, P. M., & McDermott, M. P. (2014). Cognition and Mood in Perimenopause: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 142, 90–98. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2013.06.001>.
- Winderlich, S. M. 2012. *Accommodation Low Impact Exercise in The Workplace and Duration of Exclusive Breastfeeding*. *Jurnal Midwifery Womans Health* 58 (6): 24-60.
- Yustiana, E (2014) *Pengaruh Latihan Aerobic Walking On A Treadmill Terhadap Insomnia Pada Wanita Premenopause Skripsi : Jurusan S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah*