

## **PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA *PREMENOPAUSE* DI DESA SALAKAN BOYOLALI**

Gadis Desty Febriasanti <sup>1)</sup>, Saelan <sup>2)</sup>, Erlina Windyastuti <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup> Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3)</sup> Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[gadisdesty05@gmail.com](mailto:gadisdesty05@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Premenopause* merupakan fase yang terjadi pada wanita berumur 40 tahun dengan dimulainya tahap klimakterik. Perubahan nyata yang dialami oleh wanita *premenopause* termasuk *hot flushes* (sensasi panas), sulit tidur, cepat lelah, keringat berlebih di malam hari. Sedangkan perubahan psikologis yang dialami wanita *premenopause* yaitu mudah lupa, cemas, dan mudah tersinggung. Kecemasan dapat diatasi dengan cara non farmakologi yaitu melalui senam *aerobic low impact*. *Aerobic low impact* dapat meningkatkan kesehatan psikologis dalam jangka pendek dan panjang, seperti meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi depresi, kecemasan, serta berpikir positif tentang diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap tingkat kecemasan pada wanita *premenopause* di Desa Salakan Boyolali.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experiment*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre and post test without control group*. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* dengan sampel wanita usia 40-50 tahun yang mengalami kecemasan di Desa Salakan Boyolali sebanyak 34 responden. Teknik analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian sebelum diberikan senam *aerobic low impact* mayoritas responden pada kategori kecemasan sedang sebanyak 16 responden (47,1%). Setelah diberikan senam *aerobic low impact* mayoritas responden pada kategori tidak cemas sebanyak 22 responden (64,7%).

Kesimpulan dari uji *wilcoxon* didapatkan angka *p-value* 0,000 dimana *p-value*  $0,000 < (0,05)$  bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap tingkat kecemasan pada wanita *premenopause* di Desa Salakan Boyolali.

**Kata kunci** : *Senam aerobic low impact, Kecemasan, Premenopause*

**THE EFFECT OF LOW IMPACT AEROBIC GYMNASTICS ON  
ANXIETY LEVEL IN PREMENOPAUSE WOMEN  
IN SALAKAN VILAGE BOYOLALI**

Gadis Desty Febriasanti <sup>1)</sup>, Saelan <sup>2)</sup>, Erlina Windyastuti <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Student of Bachelor Program of Nursing Program Study of Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

<sup>2)</sup> Lecturer of Bachelor Program of Nursing Program Study of Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

<sup>3)</sup> Lecturer of Nursing Program Study Diploma 3 of Universitas Kusuma Husada Surakarta

[gadisdesty05@gmail.com](mailto:gadisdesty05@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Pre-menopause happens in women aged 40 years old with the start of the climacteric stage. The alteration experienced by premenopausal women are hot flushes, difficulty sleeping, tiredness, excessive sweating at night. While, the psychological changes experienced by premenopausal women are easily forget, anxiety, and gushy. Anxiety can be overcome by a non-pharmacological way, through low impact aerobic exercise. Low impact aerobics can stimulate endorphins production which provide a feeling of comfort and happiness. This study aims to determine the effect of low impact aerobic exercise on anxiety levels in premenopausal women in Salakan Village Boyolali.*

*This research is a quantitative research with a quasy experimental design. The research design used are pre and post test without control group. The sample are taken from a non-probability sampling technique with a sample of 40-50 years old women who experienced anxiety in Salakan Village Boyolali as many as 34 respondents. Furthermore, the data are analyzed using Wilcoxon Test.*

*The results is a before given low impact aerobic exercise show, the majority of respondents in the moderate anxiety category were 16 respondents (47.1%). After they are given low impact aerobics, the majority of respondents were is not in anxious category as many as 22 respondents (64.7%).*

*Conclusion from the Wilcoxon test, the p-value is 0.000 where the p-value is 0.000 < (0.05) that Ho is rejected and Ha is accepted, meaning that there is an effect of low impact aerobic exercise on anxiety levels in premenopausal women in Salakan Village Boyolali.*

**Keywords:** *Low impact aerobic exercise, Anxiety, Pre-menopause*

## PENDAHULUAN

Menopause terjadi pada wanita apabila tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan setelah periode menstruasi terakhir, menopause biasanya pada umur 51 tahun (Shaver, 2017). Sebelum tahap menopause terjadi, akan dilewati terlebih dahulu oleh tahap *premenopause* (Triastin, 2018). Wanita yang telah mencapai masa pubertas akan mengalami kondisi fisiologis yang disebut dengan *premonopause*, yang ditandai dengan penurunan estrogen yang diproduksi dari ovarium (Setyaningsih, 2018).

*Premenopause* adalah tahap yang dialami perempuan berusia 40 tahun dengan dimulainya tahap klimakterik. Tahap ini digambarkan dengan periode yang tidak dapat diprediksi, darah yang lebih feminin, dan siksaan selama siklus bulanan (Mulyani, 2013). Perubahan nyata yang dialami oleh wanita *premenopause* termasuk *hot flushes* (sensasi panas), sulit tidur, cepat lelah, keringat berlebih di malam hari. Sedangkan perubahan psikologis yang dialami wanita *premenopause* yaitu mudah lupa, cemas, dan mudah tersinggung (Jannah, 2018).

Prevalensi wanita *premenopause* didunia yaitu 70-80 persen di Eropa, 60 persen di Amerika, 57 persen di Malaysia, 18 persen di Indonesia (Sasrawita, 2017). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menyatakan bahwa perempuan memasuki menopause di dunia pada tahun 2030 di perkirakan akan mencapai angka 1,2 miliar, tahun 2025 wanita memasuki menopause dapat melonjak dari 107 juta mencapai 373 juta (Desy, 2019). Sedangkan prevalensi wanita Indonesia pada fase *premenopause* sebanyak 7,4% (Swetri, 2018). Menurut Badan Pusat Statistik (2018), sekitar 916.446 perempuan dengan umur 40-50 tahun di Jawa Tengah telah memasuki masa *premenopause*. Jumlah wanita *premenopause* di Boyolali dengan usia

40-50 tahun sebanyak 73.999 (Badan Pusat Statistik Boyolali, 2021).

Menurut Qonitaton (2015), kebanyakan gejala dan keluhan cemas biasanya dimulai pada wanita *premenopause*. Pada usia ini akan timbul rasa tidak nyaman akibat perubahan yang terjadi pada tubuh. Bahwa 48,9% wanita *premenopause* mengalami kecemasan dan stres berdasarkan data dari *University of Pittsburgh Department of Epidemiology and Psychiatry* (Setyaningsih, 2018).

Indonesia adalah negara berkembang dimana kecemasan mempengaruhi 2% sampai 5% dari populasi umum dan jumlah orang yang menderita kecemasan meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Eka (2020) didapatkan hasil wanita *premenopause* dengan usia 40–50 tahun mengalami kecemasan, mereka memiliki gejala seperti susah tidur, pusing, berkeringat, cemas dengan situasinya. Terdapat 11 wanita *premenopause* atau 20,4% yang terakhir bersekolah di SMP dan berusia 50 tahun ke atas serta tidak bekerja.

Apabila wanita *premenopause* memiliki pengetahuan yang kurang, mereka akan menghadapi berbagai masalah seperti ketakutan dan kecemasan. Cemas karena tidak menarik bagi pasangannya, cemas dengan perubahan fisik yang dialami dan kecemasan menjadi tua. Kecemasan ini muncul dari emosi negatif dalam diri seseorang (Damayanti, 2021). Kecemasan adalah kondisi mental seseorang yang diliputi ketakutan dan kegugupan, di mana ada sensasi ketakutan dan kegelisahan akan sesuatu yang mendasar akan terjadi (Muyasaroh, 2020).

Kecemasan yang dirasakan wanita *premenopause* sebagian besar karena berakhirnya masa regeneratif yang berarti menghentikan hasrat seksualnya, selain pemahaman bahwa mereka akan menjadi tua yang berarti kehebatan

mereka akan kabur. Dampak kecemasan mempengaruhi aktivitas seksual dengan suami, kualitas diri menurun, dan perubahan hormon menyebabkan wanita *mood swing* atau suasana hati tidak menentu. Apabila kecemasan tidak segera diatasi menyebabkan wanita *premenopause* mengalami stress dan depresi yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Dampak ini dapat berlanjut pada gangguan kejiwaan (Rena, 2014).

Kecemasan dapat diatasi dengan cara non farmakologi untuk mengurangi gejala *premenopause*, yaitu melalui senam. Senam dapat membantu mengelola emosi dan mengurangi kegugupan yang dapat mengurangi tingkat kecemasan (Pane, 2015). Menurut Sukarni (2020) mengatakan bahwa senam merupakan salah satu cara untuk menumbuhkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Relaksasi senam membuat tubuh lebih bugar, dan akan bekerja pada kesehatan secara keseluruhan serta merasa tenang. Senam dapat meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kejernihan mental, meredakan stress, dan memunculkan perasaan senang.

Aktivitas yang ampuh untuk mengurangi kecemasan adalah melakukan senam dengan efek rendah. Aktivitas fisik yang intensitasnya berkisar dari rendah hingga tinggi adalah *aerobic low impact*. Latihan *aerobic low impact* dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, dan meningkatkan aliran nutrisi dan oksigen. Senam *aerobic low impact* juga dapat meningkatkan kesehatan psikologis dalam jangka pendek dan panjang, seperti meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi depresi, kecemasan, serta berpikir positif tentang diri sendiri (Permadi, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Septyani (2022) diperoleh hasil senam efek rendah dapat membantu menurunkan tingkat stress. Sebelum

diberikan intervensi tingkat stress sebanyak 11 responden (61,1%), dan setelah diberikan intervensi tingkat stress ringan sebesar 12 responden (94,4%). Kegiatan aerobik meningkatkan level dopamin dan serotonin yang menyampaikan perasaan lebih tenang, serta perasaan damai sehingga dapat mempengaruhi penurunan perasaan cemas (Guyton dan Heryati, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriani (2022) bahwa fisiologi reproduksi wanita *premenopause* dapat didukung dengan melakukan relaksasi dengan intensitas sedang dan berdampak rendah. Relaksasi dengan senam juga dapat merangsang produksi endorfin yang memberikan rasa nyaman dan bahagia (Budayati, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Salakan Boyolali pada bulan Februari 2023 melalui wawancara menggunakan kuesioner HARS, didapatkan hasil 7 wanita yang berusia 40-50 tahun mengalami kecemasan. Didapatkan hasil 5 wanita usia 40-48 tahun mengalami kecemasan sedang ditandai dengan sulit tidur, mudah lelah, keringat berlebih di malam hari, mudah lupa, haid tidak teratur, mereka juga mengatakan perubahan yang terjadi membuatnya cemas dan takut suami tidak tertarik lagi. Sedangkan 2 wanita usia 49 dan 50 tahun tidak mengalami tanda dan gejala kecemasan hanya saja mengalami haid yang tidak teratur. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita *Premenopause* Di Desa Salakan Boyolali".

## **METODE PENELITIAN**

Secara desain penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experiment*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre and post test without control group*. Populasi pada penelitian ini

adalah wanita usia 40-50 tahun di Desa Salakan berjumlah 52 orang. Sampel pada penelitian ini 34 orang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini telah terlaksana pada 09 Juli – 15 Juli 2023 di Desa Salakan Boyolali. Instrumen dalam penelitian ini yaitu *speaker*, laptop, musik *aerobic low impact*, dan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS). Analisa univariat pada penelitian ini yaitu karakteristik responden meliputi umur, pendidikan terakhir, dan pekerjaan. Sedangkan untuk analisa bivariat dalam penelitian ini adalah menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan senam *aerobic low impact*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

**Tabel 1.1** Karakteristik responden di Desa Salakan Boyolali (n= 34)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Umur</b>		
36-45 tahun	19	55,9
46-55 tahun	15	44,1
<b>Pendidikan</b>		
SD	5	14,7
SMP	11	32,4
SMA	15	44,1
Perguruan Tinggi	3	8,8
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	24	70,6
Wiraswasta	4	11,8
Buruh/petani	6	17,6
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1.1 distribusi frekuensi umur responden sebanyak 19 orang (55,9%) mayoritas berumur 36-45 tahun. Menurut Mulyani (2013) *premenopause* merupakan fase yang diawali pada wanita umur 40 tahun yang dimulainya fase klimakterik. Pada fase *premenopause* akan menyebabkan perubahan pada fisik dan psikologis, sehingga pada fase ini akan

menyebabkan timbulnya emosional serta kecemasan (Betti, 2018). Menurut Setyaningrum (2014) umur dapat berpengaruh terhadap psikologi seseorang. Semakin tua usia seseorang, maka kematangan emosi dapat terkontrol dalam menyikapi permasalahan. Hal ini juga sesuai dengan Eka (2020) yang mengamati 11 wanita *premenopause* yang mengalami kecemasan, yang sebagian besar berusia antara 40 hingga 45 tahun. Pada penelitian Ruswanti *et.al* (2019) juga didapatkan hasil kecemasan wanita *premenopause* paling banyak pada umur 40-45 tahun dengan jumlah responden 43 atau 64,2%.

Berdasarkan hasil penelitian ini menurut peneliti, sebagian besar wanita *premenopause* pada umur 36-45 tahun akan lebih mudah mengalami cemas, karena perubahan yang terjadi pada wanita *premenopause* akan dimulai pada umur 40 tahun. Semakin tuanya umur seseorang maka akan semakin tinggi juga tingkat kematangan emosionalnya, sehingga kecemasan akan lebih mudah dialami oleh umur lebih muda.

Berdasarkan tabel 1.1 distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan mayoritas yaitu SMA sebanyak 15 responden (44,1%). Hal ini juga sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Syifa *et.al* (2021) jumlah kecemasan pada wanita *premenopause* dengan tingkat pendidikan tertinggi yaitu SLTA berjumlah 32 orang (35,16%) dan yang paling sedikit yaitu 16 orang (17,58) dengan pendidikan terakhir perguruan tinggi. Hal ini juga sesuai dengan penilaian Notoatmodjo (2017), menjelaskan derajat pendidikan akan berdampak pada seseorang, besarnya pendidikan akan semakin besar pula pengetahuannya. Menurut Hasim (2018), bahwa wanita dengan pendidikan yang lebih besar akan lebih mudah dan lebih mampu mengendalikan rasa cemas.

Berdasarkan hasil penelitian ini menurut pendapat peneliti, bahwa sebagian besar responden mempunyai

tingkat pendidikan yaitu SMA. Tingkat pendidikan menjadi penyebab utama kurangnya pengetahuan sehingga mereka tidak mengetahui perubahan yang terjadi pada wanita *premenopause*.

Berdasarkan tabel 1.1. distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan 24 responden (70,6%) mayoritas sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Aktivitas fisik wanita dapat memengaruhi kepuasan pribadi yang dimilikinya. Pekerjaan juga mempengaruhi derajat informasi (Asih, 2017). Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Eka (2020), responden *premenopause* umumnya sebagai IRT dengan jumlah 28 responden (51,9%).

Menurut Merdianti (2019) wanita yang bekerja tidak mudah mengalami rasa gugup, karena wanita yang bekerja lebih banyak sibuk atau melakukan aktivitas di luar ruangan yang dapat mengalihkan keluhannya, sehingga rasa tidak nyamannya akan lebih kecil dibandingkan wanita tidak bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian ini menurut pendapat peneliti, bahwa sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (IRT) hal ini dapat berpengaruh pada keluhan yang dirasakan pada wanita *premenopause*, karena wanita bekerja akan lebih memiliki kesibukan sehingga akan lupa dengan keluhan yang dirasakan. Hal ini juga berdasarkan dengan riset Apriana *et.al* (2022) menunjukkan bahwa ibu *premenopause* dengan kecemasan mayoritas tidak bekerja atau IRT berjumlah 39 orang (81,2%).

**Tabel 1.2** Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan senam *aerobic low impact*

Kategori Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Cemas Ringan	14	41,2
Cemas Sedang	16	47,1
Cemas Berat	4	11,8
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1.2 distribusi frekuensi tingkat kecemasan berdasarkan kuesioner HARS sebelum dilakukan intervensi senam *aerobic low impact* didapatkan hasil presentase dengan kategori cemas sedang sebanyak 16 responden (47,1%), cemas ringan sebanyak 14 responden (41,2%), dan cemas berat sebanyak 4 responden (11,8%).

Hal ini juga sesuai dengan Syifa (2020) bahwa 39 responden (42,9%) mengeluhkan cemas sedang dan 23 orang (25,3%) mengeluhkan cemas ringan. Dalam penelitian Rudi *et.al* (2021), bahwa 26 responden (38%) dengan cemas ringan, 21 orang (31%) dengan cemas sedang dan 15 orang (15 %) dengan cemas berat. Menurut penelitian Yazia (2020) cemas atau gelisah yang dialami oleh ibu *premenopause* karena masa regeneratif yang akan terhenti artinya hasrat seksualnya juga akan terhenti, bahwa mereka akan menjadi tua yang artinya kehebatan mereka akan memudar.

Antara usia 40 sampai 50 tahun terdapat masa transisi yang disebut *premenopause* yang ditandai dengan perdarahan haid menjadi berkepanjangan dan siklus menstruasi yang tidak teratur (Suprani&Reni, 2016). Perubahan yang pada wanita *premenopause* yaitu perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan psikologis yaitu mudah lupa, cemas, dan mudah tersinggung (Jannah, 2018). Tingkat kecemasan yang dirasakan responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu psikologi, genetik, umur, ekonomi atau pekerjaan, dan pendidikan (Stuard, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian ini menurut pendapat peneliti, bahwa mayoritas menunjukkan hasil responden mengalami cemas sedang dan ringan. Kecemasan ini disebabkan karena beberapa faktor seperti perubahan psikis dan fisik pada wanita *premenopause* yang sebelumnya tidak dialami. Hal ini

sesuai dengan penelitian yang dilakukan Yazia (2020) bahwa ekonomi, pendidikan, dan pekerjaan juga merupakan faktor yang akan mempengaruhi kecemasan pada ibu *premenopause*.

**Tabel 1.3** Tingkat kecemasan responden setelah diberikan senam *aerobic low impact*

Kategori Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Cemas	22	64,7
Cemas Ringan	12	35,3
Cemas Sedang	0	0
Cemas Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1.2 distribusi frekuensi tingkat kecemasan berdasarkan kuesioner HARS setelah dilakukan senam *aerobic low impact* didapatkan hasil presentase kategori tidak cemas sebanyak 22 responden (64,7%), dan cemas ringan sebanyak 12 responden (35,3%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2020) bahwa tingkat ketegangan responden setelah diberikan aktivitas senam aerobik diperoleh 21 orang tidak kegelisahan, 10 orang kegelisahan ringan, dan mengalami kegelisahan sedang.

Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan aktivitas senam yang rendah. Aktivitas fisik yang ini berkisar dari rendah hingga tinggi *aerobic low impact*. Latihan *aerobic low impact* dapat meningkatkan aliran nutrisi dan oksigen. Senam *aerobic low impact* juga dapat meningkatkan kesehatan psikologis dalam jangka pendek dan panjang, seperti meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi depresi, kecemasan, serta berpikir positif tentang diri sendiri (Permadi, 2019). Dengan melakukan

senam secara teratur akan menimbulkan hormon endorfin sehingga perasaan menjadi tenang, dan sejahtera (Salama, 2015).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2020) pada mahasiswa dengan kecemasan yang berjumlah 32 orang didapatkan hasil responden mengalami penurunan pada tingkat kecemasan setelah diberikan aktivitas aerobik, aerobik dapat mengendalikan perasaan sehingga dapat menghilangkan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian ini menurut pendapat peneliti, bahwa setelah pemberian intervensi senam *aerobic low impact* mayoritas responden tidak mengalami kecemasan, sehingga disimpulkan bahwa setelah dilakukan senam *aerobic low impact* tingkat kecemasan responden berkurang. Hal ini sesuai dengan riset Fitriani (2022) bahwa senam *aerobic low impact* mempunyai manfaat bagi *premenopause* diantaranya meningkatkan konsumsi oksigen, memperlambat penuaan secara biologis, serta mempunyai efek yang positif dan meningkatkan suasana hati.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 1.4** Uji *Wilcoxon*

Kategori Cemas	Pre Test		Post Test		Z	Asymp Sig.
	F	%	F	%		
Tidak Cemas	0	0,00	22	64,7	-5.391	0,000
Cemas Ringan	14	41,2	12	35,5		
Cemas Sedang	16	47,1	0	0		
Cemas Berat	4	11,8	0	0		

Berdasarkan tabel 1.4 hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil signifikansi *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap tingkat kecemasan pada wanita *premenopause* di Desa Salakan Boyolali.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2020) tentang senam *aerobic* terhadap tingkat kecemasan diperoleh hasil sebelum diberikan senam *aerobic* responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 17 orang (53%) dan setelah diberikan senam *aerobic* responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 66%, kesimpulannya terdapat pengaruh senam *aerobic* terhadap tingkat kecemasan.

Kecemasan wanita *premenopause* adalah adanya rasa gentar dalam menghadapi keadaan yang sebelumnya tidak ditakuti, wanita saat ini sangat peka terhadap perasaan mereka. Penanganan kecemasan dengan cara non farmakologi yaitu dengan peningkatan aktivitas seperti senam, peningkatan aktivitas berfungsi untuk menurunkan level kecemasan maupun depresi (Sukarni, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Septyani (2022) bahwa hasil penelitian senam *aerobic low impact* terhadap tingkat stress pada lansia didapatkan hasil sebelum diberikan senam *aerobic low impact* responden dengan stress sedang sebanyak 61,1% dan setelah diberikan senam *aerobic low impact* stress ringan sebanyak 94,4%. Hal ini sesuai dengan penelitian Yulisar (2022) bahwa *aerobic low impact* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Pada gerakan senam *aerobic low impact* yang lambat dapat bekerja pada kesejahteraan mental dan aktual, senam *aerobic* adalah terapi ekspresif ketika melakukan senam seseorang dapat mengekspresikan emosi sehingga sangat baik untuk mengatasi ketegangan, stress, dan kecemasan (Ritonga, 2018).

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap tingkat kecemasan wanita *premenopause* di Desa Salakan Boyolali. Hasil ini sesuai dengan Harira *et.al* (2023) intervensi senam *aerobic* merupakan cara non farmakologis untuk

mengatasi masalah keadaan pikiran. Senam ini dapat menyeimbangkan gejala kecemasan, serta suasana hati. Penelitian tersebut diperoleh hasil sebelum dilakukan senam *aerobic* tingkat kecemasan berat sebanyak 31,5%, sedangkan setelah dilakukan senam *aerobic low impact* 3 kali selama seminggu didapatkan hasil tidak ada kecemasan sebanyak 12,2%.

## KESIMPULAN

1. Karakteristik pada responden menunjukkan, sejumlah 19 responden (55,9%), mayoritas pada umur 36-45 tahun, sejumlah 15 responden (44,1%) mayoritas berpendidikan terakhir SMA, dan sejumlah 24 responden (70,6%) mayoritas sebagai ibu rumah tangga (IRT).
2. Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan senam *aerobic low impact* mayoritas dengan kecemasan sedang sejumlah 16 responden (47,1%).
3. Setelah diberikan senam *aerobic low impact* tingkat kecemasan responden mayoritas pada kategori tidak cemas sejumlah 22 responden (64,7%).
4. Terdapat pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap tingkat kecemasan pada wanita *premenopause* di Desa Salakan Boyolali dengan nilai *p value*  $0,000 < 0,05$  yang menggunakan uji *Wilcoxon*.

## SARAN

1. Bagi Desa Salakan Boyolali  
Hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi untuk tindakan non-farmakologis di Desa Salakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada wanita *premenopause* dengan senam *aerobic low impact*.
2. Bagi Institusi  
Hasil penelitian ini akan menambah pemahaman serta informasi mengenai salah satu terapi



non-farmakologis senam *aerobic low impact* pada tingkat kecemasan.

3. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dengan menerapkan senam *aerobic low impact* sebagai tindakan untuk mengatasi kecemasan.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan menambah pemahaman dan sebagai sumber informasi bagi peneliti.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian yang akan datang dapat memakai variabel lain dan dapat dilakukan menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat mengetahui perbandingan kelompok intervensi serta kelompok kontrol.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ama, Apriana, et.al. (2022). *Tingkat Pendidikan dan Dukungan Suami Berkaitan Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause. Jurnal Ilmiah Keperawatan Alturistik*, 10-19.
- Annisa Farah, et al. (2020). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan Saat Mengalami Pramenstruasi Sindrom Di Stikes Bhamada Slawi. JHNMSA ADPERTISI JOURNAL*, 1(1), 70-79
- BPS Boyolali. (2021). Kabupaten Boyolali Dalam Angka Tahun 2021
- Budiyono, K., & Yulianto, P. F. (2019). *Pengembangan Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Melalui Development of Aerobic Gymnastics in Women Through Various Types of Motion . Griya Jurnal Tunas Pembangunan*, 39(1), 1–5
- Damayanti, R., & Lestari, R. (2021). *Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Eka (2020) *Pengaruh Music Gending Karawitan Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Di Dusun Candirejo Desa Jatisari Kecamatan Wonogiri*.
- Giriwijoyo. Santosa. (2013). *Ilmu Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Harira.H.,Irmawati, Y., & Muriana, E. A. (2023). *Efektivitas Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Soropia Kota Kendari. Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 205-212.
- Jayanti, K. D., & Or, M. (2021). *Senam Aerobik*. Media Sains Indonesia
- Kautsar, F.,Gustopo,D.,&Achmadi,F. (2015). Uji Validitas Dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan Dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti. Seminar Nasional Teknologi Institusi Malang, 558-559
- Pontianak. Universitas Tanjungpura Pontianak
- Muyasaroh, H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. LP2M UNUGHA Cilacap
- Nasution. (2019). *Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Menghadapi Pre Menopause Di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan*
- Notoadmojo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika

- Permadi, A. W. (2019). *Manfaat Latihan Aerobik Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup*. Warmadewa Medical Journal. Universitas Binawan
- Setyaningsih, D. (2019). Penerapan Yoga Dengan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause. Skripsi.STIKES Muhammadiyah Gombang
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Yazia, Velga, & Hamdayani, D. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 53-68