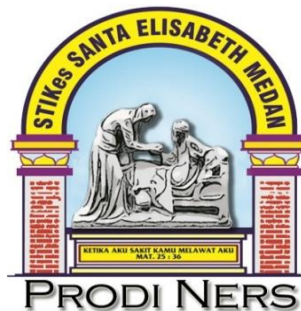


SKRIPSI

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE DI KABUPATEN BATU BARA TAHUN 2024



Oleh:

YENIFEBRIANI GULTOM

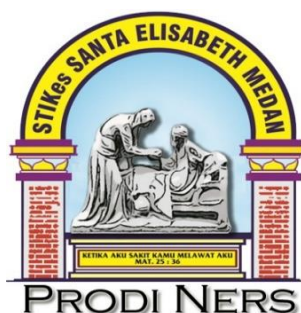
NIM: 032020013

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2024**



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*
TERHADAP PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE
DI KABUPATEN BATU BARA
TAHUN 2024**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Dalam
Program Studi Ners Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan

Oleh:

YENIFEBRIANI GULTOM

NIM: 032020013

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2024**



STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : YENIFEBRIANI GULTOM
NIM : 032020013
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis, 4 Juni 2024



(YeniFebriani Gultom)



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : YeniFebriani Gultom
Nim : 032020013
Judul : Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala
Menopause Di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan
Medan, 4 Juni 2024

Pembimbing II

Pembimbing I

(Amnita A.Y. Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep) (Dr. Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengetahui
Ketua prodi Studi Ners

(Lindawati F Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep)



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada tanggal, 4 Juni 2024

PANITIA PENGUJI

Ketua :

Dr.Lilis Novitarum , S.Kep.,Ns.,M.Kep

Anggota :

1. Amnita A.Y. Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep

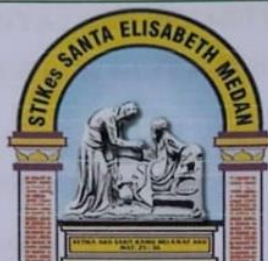
2. Ernita Rante Rupang, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep)



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : YeniFebriani Gultom
Nim : 032020013
Judul : Pengaruh senama erobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan
Tim Penguji Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Medan, 4 Juni 2024 dan dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

TANDA TANGAN

Penguji I : Dr. Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II : Amnita A.Y. Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji III : Ernita Rante Rupang, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui
Ketua Prodi Studi Ners

Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabet Medan

(Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep) (Mestiana Br.Karo, M.Kep., DNSc)



STIKes Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIKA

Sebagai sivitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yenifebriani Gultom

NIM : 032020013

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Loyalti Non-eksklusif (Non-exclusive royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul **"Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Menopause Di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024"**,

Dengan Hak bebas Loyalti Non-eksklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 4 Juni 2024

Yang menyatakan

(Yenifebriani Gultom)



ABSTRAK

Yenifebriani Gultom 032020013

Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause Di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024

(xv+53+lampiran)

Menopause merupakan kondisi yang akan dialami oleh seluruh wanita. Perubahan yang akan terjadi yaitu fungsi reproduksi mulai menurun, perubahan hormon, fisik, maupun psikis. Salah satu jenis latihan yang dapat mengurangi atau mengatasi resiko perubahan-perubahan tersebut yaitu senam aerobik *low impact*. Manfaat dari senam aerobik mengurangi keluhan gejala menopause. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024. Jenis penelitian adalah experiment semu (*quasi experiment*) dengan desain *pre-post test design with control grup*. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Batu Bara pada bulan Maret hingga April 2024. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 60 orang. Instrumen adalah kusioner MRS (*Menopause Rating Scale*) dan lembar observasi. Kegiatan senam dilakukan duabelas kali pertemuan dengan empat kali dalam satu minggu selama tiga minggu dengan waktu 30 menit setiap pertemuan. Menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji statistik diperoleh *p Value*= 0,001 yang menunjukkan ada pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024. Diharapkan para wanita akan memasuki masa menopause dapat melakukan aktifitas fisik khususnya senam aerobik *low impact* agar dapat mengurangi gejala di masa menopause.

Kata Kunci: Senam aerobik *low impact*, Gejala menopause

Daftar Pustaka Indonesia (2014-2024)



ABSTRACT

Yenifebriani Gultom 032020013

The Effect of Low Impact Aerobic Exercise on Reducing Menopause Symptoms at Batu Bara Regency 2024

(xv+54+appendixs)

Menopause is a condition that all women will experience. Changes that will occur are reproductive function starting to decline, hormonal, physical and psychological changes. One type of exercise that can reduce or overcome the risk of these changes is low impact aerobic exercise. The benefits of aerobic exercise reduce menopausal symptoms. The aim of this research is to determine the effect of low impact aerobic exercise on reducing menopausal symptoms at Batu Bara Regency 2024. The type of research is a quasi-experiment with a pre-post test design with control group. This research is conducted at Batu Bara Regency from March to April 2024. The sampling technique is purposive sampling with a total of 60 respondents. The instruments are the MRS (Menopause Rating Scale), questionnaire and observation sheet. Gymnastics activities are carried out in twelve meetings four times a week for three weeks with 30 minutes per meeting. Using the Wilcoxon test. The statistical test results obtains p value = 0.001 which shows that there is an influence of Low Impact Aerobic Exercise on Reducing Menopausal Symptoms at Batu Bara Regency 2024. It is hoped that women entering the menopause can do physical activity, especially low impact aerobic exercise, in order to reduce symptoms during menopause.

Keywords: Low impact aerobic exercise, Menopausal symptoms

Bibliography (2014-2024)



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat kemurahan kasih-Nya dan perlindungan-Nya yang selalu diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Adapun judul skripsi saya yaitu “Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024”. Namun skripsi ini disusun untuk menyelesaikan salah satu tugas akhir dalam Pendidikan jenjang S1 Ilmu Keperawatan Santa Elisabeth Medan.

Dalam penyusunan skripsi yang telah disusun adapun peneliti telah banyak mendapatkan bimbingan, perhatian, dukungan serta kerja sama pada berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti ucapkan terimakasih terkhusus kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan menyediakan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Helda, S.Keb selaku ibu kepala Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara, yang telah memberikan izin kepada peneliti.
3. Zaharuddin selaku Bapak kepala Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara, yang telah memberikan izin kepada peneliti.
4. Lindawati F Tampubolon, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan yang bersedia memberikan waktu membimbing dan memberikan arahan serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.



5. Dr. Lilis Novitarum S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing I yang telah memeberikan waktu kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi, memberikan arahan, masukan serta selalu sabar untuk membimbing peneliti dalam hal apapun.
6. Amnita A. Y. Ginting, S.Kep., Ns.,M.Kep, selaku pembimbing II yang telah sabar mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi, selalu memberikan motivasi, serta meluangkan waktu untuk membimbing peneliti sehingga skripsi peneliti tersusun dengan baik dan tepat waktu.
7. Ernita Rante Rupang, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku penguji III yang telah membantu, memberikan dukungan, waktu, motivasi, nasehat dan membimbing serta mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan memberikan ilmu yang bermanfaat dalam proses pembuatan skripsi ini.
8. Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing akademik, yang telah membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis selama mengikuti Pendidikan di STIKes Santa Elisabeth medan.
9. Seluruh staff dosen STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing dan mendidik peneliti mencapai pendidikan sejak semester 1 sampai semester VIII. Terimakasih untuk motivasi dan dukungan yang diberikan kepada peneliti, untuk segala cinta dan kasih telah tercurah selama proses pendidikan sehingga peneliti dapat sampai pada penyusunan skripsi.
10. Teristimewa kepada kedua orang tua saya Bapak H. Gultom dan Ibu saya S. Sitorus yang telah mendidik saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, memberikan doa yang tiada henti serta dukungan moral dan motivasi yang



luar biasa dalam menyelesaikan skripsi ini, serta kepada Abang saya Yuda Putra Setiawan Gultom dan Adik-adik saya Yedi Arto Gultom, Yanto Sari Tando Gultom, Yunar Zio Gultom dan seluruh keluarga saya terkhusus Uda saya S. Purba dan naguda saya H. Sitorus, Kakak saya Nurmayanti Elita Gultom dan Mbak saya Listen Karunian Barimbing atas doa serta dukungan yang telah diberikan kepada peneliti.

11. Koordinator asrama Sr. M. Ludovika FSE dan seluruh tim karyawan asrama yang telah memberikan nasehat dan yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan proposal ini.

12. Seluruh rekan-rekan sejawat dan seperjuangan Program Studi Ners Tahap Akademik Angkatan XIV stambuk 2020 yang telah saling mendukung dan memotivasi satu sama lain selama proses Pendidikan dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik isi maupun teknik dalam penulis. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis akan menerima kritikan dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Medan, 4 Juni 2024

Penulis,

(Yenifebriani Gultom)



DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
PERSYARATAN GELAR.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan umum.....	5
1.3.2. Manfaat praktis.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat teoris.....	5
1.4.2. Manfaat praktis.....	6
BAB 2 TINJUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Konsep Menopause.....	7
2.1.1 Defenisi menopause.....	7
2.1.2. Fisologi menopause.....	8
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi menopause.....	9
2.1.4. Tanda dan gejala menopause.....	10
2.1.5. Macam-Macam Menopause.....	12
2.1.6. Hormon yang mempengaruhi sistem reproduksi wanita.....	13
2.1.7. Terapi menopause.....	14
2.2. Senam Aerobik.....	15
2.2.1. Defenisi senam arobik.....	15
2.2.2. Jenis-jenis senam arobik.....	15
2.2.3. Defenisi senam arobik <i>low impact</i>	16
2.2.4. Manfaat senam aerobik <i>low impact</i>	16
2.2.5. Teknik gerakan senam arobik <i>low impact</i>	16
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESISI PENELITIAN.....	25
3.1. Kerangka Konsep Penelitian.....	25
3.2. Populasi dan Sampel.....	27



BAB 4 METODE PENELITIAN	28
4.1. Rancangan Penelitian	28
4.2 Populasi dan Sampel	29
4.2.1. Populasi	29
4.2.2. Sampel	29
4.3. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional.....	29
4.3.1. Variabel penelitian.....	29
4.3.2. Defenisi operasional	29
4.4. Instrumen Penelitian.....	31
4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
4.5.1. Lokasi penelitian	32
4.5.2. Waktu penelitian.....	32
4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengolahan Data	32
4.6.1. Pengambilan Data.....	32
4.6.2. Tehnik Pengumpulan Data	32
4.6.3. Uji Vadilitas dan Rehabilitas.....	33
4.7. Kerangka Konsep	34
4.8. Pengolahan Data.....	34
4.9. Analisis Data	34
4.9.1. Analisis Univariat	36
4.9.2. Analisis Bivariat	36
4.10. Etika Penelitian	36
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	38
5.2 Hasil Penelitian.....	39
5.2.1 Gejala menopause sebelum diberikan senam aerobik <i>low impact</i> di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024	40
5.2.2 Gejala menopause sesudah diberikan senam aerobik <i>low impact</i> di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024	41
5.2.3 Pengaruh senam aerobik <i>low impact</i> terhadap penurunan gejala menopause di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec. Lima Puluh Pesisir Kab. Batu Bara Tahun 2024	42
5.3 Pembahasan	43
5.3.1 Pengaruh senam aerobik <i>low impact</i> terhadap penurunan gejala menopause sebelum Intervensi di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024	43
5.3.2 Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Gejala Menopause <i>Post</i> di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024	47
5.3.3 Pengaruh senam aerobik <i>low impact</i> terhadap penurunan gejala menopause di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024.....	49
5.4 Keterbatasan Penelitian	51



BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....	53
6.1. Simpulan	53
6.2. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

1. Surat Pengajuan Judul
2. Surat Ulasan Judul Skripsi dan Tim Pembimbing
3. Lembar Permohonan Pengambilan Data Awal
4. Surat Etika Penelitian
5. Surat Permohonan Ijin Penelitian
6. Surat Balasan Penelitian
7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
8. *informed consent*
9. SOP Senam Aerobik *Low Impact*
10. Kusioner MRS (*Menopause Rating Scla*)
11. Surat Keterangan Selesai Meneliti
12. Lembar Observasi
13. Lembaran Konsul Skripsi
14. Dokumentasi Penelitian
15. Master Data
16. Hasil *Output* SPSS



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Desain penelitian pra-pasca-tes dalam suatu kelompok	28
Tabel 4.2 Kerangka operasional pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Batu Bara tahun 2024	31
Tabel 5.3 Pelaksanaan Kegiatan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kabupataen Batu Bara Tahun 2024.....	39
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Kab.Batu Bara Tahun 2024 (N=60)	40
Tabel 5.5 Gejala menopause kelompok perlakuan sebelum diberikan senam aerobik <i>low impact</i> di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024 (N=30).....	41
Tabel 5.6 Gejala menopause kelompok kontrol sebelum diberikan senam aerobik <i>low impact</i> di Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024 (N=30).....	41
Tabel 5.7 Gejala menopause kelompok perlakuan sesudah diberikan senam aerobik <i>low impact</i> di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024 (N=30)	42
Tabel. 5.8 Gejala menopause kelompok kontrol sebelum diberikan senam aerobik <i>low impact</i> di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024 (N=30)	41
Tabel 5.9 Pengaruh senam aerobik <i>low impact</i> terhadap penurunan gejala menopause di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec. Lima Puluh Pesisir Kab. Batu Bara Tahun 2024 (N=60)	42



DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1. Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Gejala Menopause Kabupaten Batu-Bara Tahun 2024.	26
Bagan 4.2. Kerangka operasional pengaruh senam aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024	34



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Menopause yaitu akhir dari masa reproduksi seorang perempuan, serta akan terjadi pada umur 45 dan 55 tahun (Yuneta et al., 2020). Saat memasuki fase menopause akan mengalami gejala fisik dan psikologis, dimana gejala fisik yang dialami wanita menopause artinya *hot flushes*, sakit kepala, mudah lelah, sulit untuk mengingat kembali kejadian yang baru saja dirasakan serta akan mengingatnya kemabali jika sudah berlarut-larut, naiknya berat badan, merasakan nyeri dibagian tubuh, imsomnia, berkurangnya untuk berhubungan seksual pada pasangan serta vagina terasa kering. Sedangkan untuk psikologis yang dirasakan oleh wanita menopause adalah takut, gelisah, mudah marah, cemas, stress bahkan sampai mengalami depresi serta sulit berkonsentrasi (Fadhilla, Amirudin & Agustriyani., 2023).

Perempuan yang menikah dan sudah menopause merasa tidak percaya diri lagi karena adanya perubahan fisik yang dialami seperti kulit yang mulai keriput, munculnya binti-binti penuan diwajah dan vagina terasa kering sehinggah wanita merasa tidaknyaman pada saat berhubungan seksual (Dirgahayu, Rustikayanti & Jayanti, 2023). Adapun gejala menopause jika di alami dengan jangka panjang akan menyebabkan timbulnya penyakit yaitu, penyakit jantung, hipertensi, DM, stroke, osteoporosis dan akan menyebabkan menurunnya kualitas hidup pada wanita menopause (Wahyuningsih et al., 2023). Menurut Sagululu, Febriyona & Sudirman (2023) mengatakan akibat terjadinya hormon esterogen menurun serta

meningkatnya hormon kortisol pada perempuan menopause akan lebih mudah stress yang berdampak pada peningkatan tekanan darah atau hipertensi dan juga dapat menyebabkan resiko terjadi kardiovaskular.

Menurut Kamallia, Utami & Suyani, (2021) wanita menopause juga akan mengalami penurunan pada kualitas hidup yang diakibatkan merasa cemas dan vagina kering ketika berhubungan seksual pada pasangan yang akan mengakibatkan perceraian karena hilangnya keharmonisan dalam berumah tangga. Tetapi wanita yang belum menikah namun sudah menopause mengalami tidak puas pada kehidupan seksual karena tidak memiliki tempat untuk saling berbagi cerita dan sejalan dengan (Ginting & Brahmana, 2019).

Penelitian yang dilakukan anggraeni 2022 yang dikutip dari Nuriman, Utami & Tarwati, (2023) seiring bertambahnya usia wanita sering kali khawatir tentang proses kognitif seperti keriput mulai muncul diwajah, yang akan membuat wanita takut akan memasuki masa menopause karena akan mengurangi ketertarikan pada diri wanita yang sudah menopause. Sejalan dengan penelitian Matessa & Bin (2023) mengatakan bahkan wanita yang memasuki masa menopause yang menganggap dirinya semakin tua, tidak menarik dan tidak cantik akan berpikir panjang dengan hal tersebut dan akan mengakibatkan stress serta depresi yang berlanjut sampai terjadinya gangguan jiwa.

Pravalensi wanita yang memasuki masa menopause di Amerika diperkirakan sekitar 1,3 juta. Dari hasil *Studi of Women's Across thd Nation* (SWAN) menunjukkan bahwa 58% wanita menopause akan mengalami gejala menopause (Norisa, Fitriani, Asriah & Novemi., 2022). Diperkirakan di negara

Indonesia pada tahun 2025 terdapat jumlah wanita menopause 60 juta (Winarni & Dyaswati 2020.). Berdasarkan hasil survei dan penelitian di Indonesia 70% wanita akan cenderung mengalami gejala menopause baik gejala fisik dan psikologis (Koeryaman & Ermiami, 2018). Di Provinsi Sumatra Utara jumlah penduduk wanita yang dikelompokkan berdasarkan usia 50 tahun keatas yang sudah menopause 1.195.016 jiwa. Berdasarkan hasil dari penelitian Departemen Obstetri dan Ginekologi di Sumatra masalah kesehatan yang dihadapi wanita menopause adalah gejala fisik yaitu keluhan vagina kering (93,33%) (Harahap & Hasibuan, 2021).

Hasil penelitian dari Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Sumatra Utara dikutip dari Rohaeni, (2021) bahwa gejala yang dialami wanita menopause yaitu masalah fisik: vagina kering (93,33%), rasa panas pada vagina (84,44%), nyeri berkemih (77,77%), inkontinensia urine (68,88%) dan gejala psikologis yang dialami yaitu mudah tersinggung, merasa takut, gelisah, mudah marah (90%), insomnia (50%), depresi (70%). Namun hasil penelitian yang dilakukan Bachmid, Suciati & Caput, (2020) yaitu perempuan menopause juga mengalami Inkontinensia Urine yaitu sebanyak (98,4%) dan hiperpigmentasi (51,6%).

Salah satu solusi akan dilakukan oleh peneliti adalah senam aerobik *low impact* yang dapat membantu mengatasi dari beberapa gejala yang dialami oleh wanita, baik fisik maupun psikologis.

Menurut penelitian yang dilakukan Harira, Irnawati & Muriana (2023) didapatkan rata-rata penurunan menopause sebelum serta sesudah diberikan senam

aerobik *low impact* 3 kali seminggu dalam 4 minggu ada penurunan gejala menopause yaitu 19 (95%) responden merasa pada kecemasan berat yaitu (31,5%), dan setelah diberikan senam aerobik *low impact* 12 responden (60%) tidak mengalami tingkat kecemasan (12,2%).

Adapun penelitian yang dilakukan (Nurlina, Emillia & Kurniawan, 2018) didapatkan bahwa senam aerobik *low impact* sebelum dilakukan didapat rata-rata nilai kualitas hidup menopause (60,99), sesudah dilakukan senam 3 kali seminggu selama 4 minggu didapatkan kualitas hidup wanita menopause meningkat menjadi (71,72%). Dapat disimpulkan bahwa senam aerobik *low impact* ini adalah salah satu pencegahan untuk mengatasi dari beberapa gejala fisik dan gejala psikologis yang dialami wanita menopause.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara terdapat 442 wanita yang sudah menopause. Dilakukan wawancara kepada 20 wanita menopause didapatkan 9 (90%) wanita mengalami gejala menopause yaitu mudah lelah, nyeri otot, daya ingat berkurang, merasa cemas pada suatu hal yang belum tentu akan terjadi, vagina kering dan berkurangnya keinginan untuk berhubungan seksual. Tetapi ada 3 (30%) wanita hanya mengalami yaitu, sulit mengiga kembali kejadian yang baru saja terjadi, merasa lelah, dan sangat menurunnya rasa ingin berhubungan seksual pada suami sendiri, sedangkan 8 wanita tidak merasakan gejala menopause.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dibahas mengenai menopause, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh senam

aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Batu Bara tahun 2024’?

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang mengenai menopause, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Kab.Batu Bara Tahun 2024”?

1.3. Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gejala menopause sebelum diberikan senam aerobik *low impact*.
2. Mengidentifikasi gejala menopause sesudah dilakukan senam aerobik *low impact*.
3. Menganalisis pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa digunakan sebagai informasi tentang Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Wanita Menopause/Masyarakat

Wanita menopause atau masyarakat yang mengikuti senam dapat memahami bahwa senam aerobik *low impact* sebagai alternatif untuk mengurangi dari beberapa gejala menopause yang dirasakan serta mampu mengikuti gerakan senam aerobik dengan baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam mata kuliah martenitas dan komunitas yang terkait dengan materi menopause dan pelaksanaan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan gejala menopause”, “Pengaruh *Activities Of Daily Living* (ADL) dengan Penurunan Gejala Pasca Menopause”.

BAB 2 TINJUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Menopause

2.1.1 Defenisi Menopause

Menopause adalah berasal dari kata Yunani yang kata “menos”, artinya “bulan” dan pause “berhenti”. Berarti menopause yaitu siklus menstruasi yang sudah berhenti. (Romadhona, 2022). Serta berakhir proses biologis pada masa menstruasi diakibatkan perubahan pada hormon serta turunnya dalam memproduksi esterogen yang dihasilkan oleh ovarium. Maka penurunan esterogen mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Mulyani, 2021). Usia menopause terjadi pada usia 45-55 tahun (Arini et al, 2022).

Ada tiga fase-fase menopause menurut teori Suparni & Astutik (2016) yaitu:

1. Klimaterium (*Pramenopause*)

Priode klimaterium yaitu fase peralihan diantara masa reproduksi dengan senium, biasanya disebut dengan pra menopause usia 40 tahun yang ditandai dengan siklus haid tidak teratur dengan perdarahan yang banyak (Suparni & Astutik, 2016).

2. Menopause

Menopause yaitu berhentinya menstruasi terjadi pada umur 50 tahun meskipun sebagian wanita mengawali menopause 30 tahun, namun ada juga sebagian wanita yang menopausenya tertunda sampai umur 50 tahun. Karena tubuhnya sudah kehabisan sel telur dan menurunnya hormon esterogen

(Suparni & Astutik, 2016). Akibat terjadinya penurunan fungsi esterogen pada tubuh maka gejala yang dialami yaitu keringat malam hari, mudah marah, insomnia, gangguan fungsi seksual, kekeringan vagina, sulit konsentrasi, mudah lupa, nyeri otot sendi, dan depresi (Pratiwi & liswanti, 2021).

3. Senium

Fase postmenopause kadang-kadang dikenal sebagai istilah “postmenopause”. Ketika seseorang mengalami menopause selama setahun penuh, mencapai keenium dan biasanya berkembang pada saat berusia 50 tahun, gangguan ini dapat dideteksi. Dalam kasus wanita pasca-menopause yang mampu mengelola penyakit untuk mencegah penyakit fisik. Ketika mereka mencapai usia 65 tahun. Namun beberapa wanita juga menderita berbagai gejala sebagai akibat dari ketidakseimbangan hormon. Sementara beberapa tubuh wanita menunjukkan tanda-tanda penuaan yang terlihat, kebanyakan wanita harus terus aktif secara fisik intelektual dan seksual jauh melampaui menopause (Suparni & Astutik, 2016).

2.1.2 Fisiologi Menopause

Hormon reproduksi juga menurun. Bersama dengan ovarium yang menyebabkan menopause. Wanita yang baru lahir memiliki antara satu dan dua juta sel telur dalam folikel mereka saat lahir. Siklus menstruasi yang merupakan tanda pubertas adalah hasil dari folikel yang matang dan bekerja untuk membuat telur. Salah satu hormon reproduksi wanita, esterogen, secara otomatis diproduksi oleh granulos. Kemudian esterogen bekerja untuk memaksa folikel mengekstraksi sel

telur dari coepus luteum, meningkatkan sintesis tubuh dari progesterone menebalkan dinding endometrium mempersiapkan konsepsi.

Setiap bulan ada kemungkinan bahwa telur yang tidak dibuahi akan menyebabkan dinding tubuh endometrium berkurang. Jumlah folikel yang dihasilkan juga akan menurun dari satu hingga dua juta telur menjadi 300.000 hingga 500.000 ketika ovarium tertidur. Jumlah folikel ini akan terus berkurang yang akan mengurangi stimulus untuk pembentukan progesterone dan estrogen. Folikel ovarium dengan atresia yang menyebabkan siklus menstruasi terganggu adalah karakteristik dari kondisi yang akhirnya akan mendekati menopause (Romadhona, 2022).

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Menopause

1. Usia Saat Haid Pertama Kali (*Menarche*)

Penelitian yang sudah dilakukan menemukan adanya hubungan antara usia pertama haid serta mengatakan semakin muda seseorang mengalami menstruasi awal akan lama menuju menopause (Suparni & Astutik, 2016).

2. Jumlah Anak

Semakin sering seorang wanita melahirkan maka semakin tua atau lama memasuki masa menopause (Suparni & Astutik, 2016).

3. Usia Melahirkan

Salah satu yang mempengaruhi menopause adalah usia lahiran yang semakin tua seseorang wanita melahirkan anak maka semakin lambat dalam hidupnya untuk memulai memasuki menopause. karena kelahiran dan kehamilan melambatkan

sistem reproduksi mereka juga memperlambat proses penuan pada tubuh (Suparni & Astutik, 2016).

4. Faktor Psikis

Perubahan psikologis serta yang fisik terkait dengan kadar esterogen serta ditandainya yaitu tenaga yang semakin menurun dan rasa, timbulnya perubahan emosi yaitu seperti mudah tersinggung, insomnia, merasa kekurangan, sunyi serta takut. Perubahan fisik dan psikologis berbeda-beda (Suparni & Astutik, 2016).

5. Sosial Ekonomi

Aspek fisik pendidikan dan Kesehatan dipengaruhi oleh situasi sosial ekonomi. Seorang wanita akan mengalami penurunan beberapa gejala fisik dan psikologis ketika parameter diatas cukup tinggi (Suparni & Astutik, 2016).

6. Budaya dan Lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat memengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase klimakterium dini (Suparni & Astutik, 2016).

2.1.4 Tanda dan Gejala Menopause

1. Gejala Psikologis

Perempuan menopause akan memunculkan perubahan psikologis karena akibat dari kurangnya atau berhentinya produksi hormon esterogen pada wanita keluhan yang dialami yaitu:

a. Penurunan daya ingat pada masa menopause

Secara fisikologis ingatan adalah kemampuan penyaluran sinapatik dari suatu neuron ke neuron selanjutnya, akibat dari aktifitas neural sebelumnya.

Sebelum memasuki fase menopause wanita dalam mengingat akan lebih mudah, tetapi setelah mengalami menopause akan mengalami penurunan dalam hal untuk mengingat suatu hal. Pada beberapa wanita menopause kadang-kadang tidak hanya terjadi penurunan dalam kecepatan mengingat, tetapi juga kemampuan untuk mengingat kembali hal-hal yang telah terjadi (recall). Bahkan tahap post menopause terjadi penurunan produksi hormon estrogen yang mengakibatkan penurunan kadar neurotransmitter yang berperan sebagai fungsi ingatan yaitu asetilkolin, glutamate, neurotrophic, dan edorfin yang ebrada di otak. Hal ini dapat menyebabkan penurunan daya ingat pada wanita post menopause.

Daya ingat wanita yang memasuki menopause, menurunnya kemampuan tersebut tidak hanya sebatas dalam kecepatan mengingat saja. Namun gejala menunjukan bahwa wanita cenderung berlebihan sebelum menopause tetapi kecenderungan itu menurun setelah menopause. wanita bahkan melupakan hal-hal yang mereka ingat tanpa banyak berpikir.

b. Depresi

Kehilangan kemampuan seseorang terkait dengan reproduksi sering menjadi sumber kesedihan dan menjadi depresi besar bagi wanita yaitu merasa murung dan sedih karena hilangnya kemampuan reproduksi.

c. Kecemasan

Kecemasan dialami wanita menopause adanya kekhawatiran yang akan dihadapi tidak pernah dirasakan. Serta merasa dirinya menjadi tua yang berarti kecantikan semakin memundur, kulit yang semakin keriput dan fungsi tubuhnya yang semakin menuru, yang mengakibatkan hilangnya kebanggaan nya sebagai

wanita. Keadaan atau ketakutan yang di alami wanita mempengaruhi kondisi suami maupun lingkungan sosialnya.

2. Gejala Fisikologi

a. *Hot flashes*

Wanita mengalami rasa panas yang menyebabkan rasa ketidaknyamanan dan memancarkan panas dari dada ke bagian belakang leher dan wajah. Wanita menopause mungkin mengalami kelemahan, detak jantung yang tidak teratur, kecemasan dan berkeringat dan kemerahan yang berlebihan yang dapat menyebabkan gangguan tidur (Hasnita,Sulung & Novradayanti, 2019). *Hot flashes* terjadi karena penurunan kadar esterogen (Hasnita,Pratiwi & Fatmawati, 2019).

b. Insomnia

Masalah yang akan terjadi salah satunya adalah resiko terjadinya insomnia dimana kondisi yang dialami wanita yaitu terbangun di malam hari dan akan sulit tidur kembali dan lebih awal bangun. Penyebab insomnia adalah ketegangan, perasaan gelisah, obat-obatan, rasa cemas yang berlebihan, dan emosi yang berlebihan (Gürler , Kızılırmak, Baser 2020).

2.1.5 Macam-Macam Menopause

Menurut Mulyani, (2021) ada 3 yang terjadi pada perempuan dimasa menopause dimana yaitu:s

1. Menopause Premature

Dibawah usia 40 tahun mengalami menopause premature yang didefenisikan oleh penghentian menstruasi dini. Malnutrisi yang kurang merusak

jaringan ovarium sekunder adalah salah satu kondisi kompleks yang terkait dengan menopause dini, namun itu tidak diperlukan untuk menopause dini kecuali wanita menerima informasi decoding atau relevan (Mulyani, 2021).

2. Menopause Normal

Menopause yang mengalami serta umumnya terjadi pada usia diakhir 40 tahun atau di awal 50 tahun (Mulyani, 2021).

3. Menopause Terlambat

Meskipun 52 adalah usia menopause beberapa wanita terus menstruasi setelah usia itu. Fibromyoma rahim dan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen pada wanita yang didiagnosis dengan karsinoma endometrium secara historis telah disebut sebagai menopause terlambat karena pertimbangan konstitusional (Mulyani, 2021).

2.1.6 Hormon yang mempengaruhi dalam system reproduksi wanita

Hormon-hormon yang mempengaruhi dalam system reproduksi wanita menurut Sherwood, 2001 yang dikutip dari (Supriani & Yuli, 2016).

1) Hormon Esterogen

Ovarium menciptakan esterogen yang bertanggung jawab untuk pembentukan jaringan payudara, kemiringan, dan rambut rontok pada wanita serta proliferasi (kembang) sel-sel dalam jaringan labium, vagina, Rahim, tabung telur, dan payudara. Dalam sistem menstruasi esterogen juga memainkan peran dalam membuat ketebalan pada endometrium dan keseimbangan cairan pada serviks yang memfasilitasi masuknya sperma. Tubuh menghasilkan tiga jenis esterogen: estradiol, estron, dan estriol.

2) Hormon Progesteron

Plasenta menghasilkan hormon yang diproduksi oleh corpus luteum pada wanita hamil. *Luteinizing hormone* (LH) yang membantu mempersiapkan dinding rahim untuk konsepsi merangsang sintesis dan sekresi progesterone. Sampai plasenta dapat menghasilkan hormon yang dikenal sebagai *Hormon Chorionic Gonadotropin* (HCG).

3) *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH)

Hipotalamus otak bertanggung jawab untuk memproses hormon ini *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dilepaskan oleh kelenjar pituitary sebagai respons terhadap GnRH.

4) FSH dan LH

Kelenjar pituitary anterior menghasilkan FSH dan LH, sering dikenal sebagai hormon gondotropik sebagai stimulus dan GnRH. FSH merangsang pematangan folikel sementara LH menyebabkan folikel matang untuk memecah dan melepaskan (Marks, 2000).

2.1.7 Terapi Menopause

Menurut (Arini, 2022) ada beberapa terapi yang dapat dilakukan yaitu:

1. HRT atau perawatan pengganti hormon. Terapi hormon menopause adalah nama lain untuk itu penggunaan obat-obatan yang bertindak sebagai unit penyimpanan hormon yang tidak dapat dibuat tubuh. Selain memperkuat tulang beberapa obat atau kombinasi obat dapat membantu mengelola gejala seperti demam dan ketidaknyamanan dosis terendah yang mungkin itu bekerja

sesingkat mungkin karena ada resiko masalah Kesehatan seperti penyakit jantung.

2. Terapi hormon topikal, ini adalah krim, sisipan atau gel esterogen yang dimasukkan ke dalam vagina untuk membantu mengatasi kekeringan.
3. Obat non-hormonal paroxetine obat depresi (Brisdelle Paxil) disetujui FDA untuk mengobati *hot flushes*. Gabapentin obat saraf (Gralise, Nueraptine, Neurotin) dan obat tekanan darah clonidine (Cetapres, Kaovay) yang dapat meredakan. Obat modulator reseptor esterogen selektif (SERM) yang dapat mengobati *hot flushes* dan kekeringan vagina.
4. Obat untuk osteoporosis mengkonsumsi obat atau suplemen vitamin D untuk membantu menjaga kepadatan pada tulang.

2.2 Senam Aerobik

2.2.1 Defenisi Senam Aerobik

Senam aerobik yaitu gerak-gerakan yang dipandu dengan irama musik yang dipilih dengan durasi yang cukup (Kholifat, 2018).

2.2.2 Jenis-Jenis Senam Aerobik

Menurut Darsi, (2018) aerobik dibagi menjadi 3 yaitu:

1. *Low Impact*, yaitu mencampurkan music ritme dan kecemasan lambat dengan alih gerakan, jenis latihan ini memprioritaskan kekuatan daya tahan dan kemampuan motorik (Darsi, 2018).
2. *High Impact*, mendorong gerakan melompat yang lebih besar dengan kedua kaki diangkat dari tanah Latihan ini membutuhkan stamina, dan kekuatan (Darsi, 2018).

3. *Mixed Impact*, otot kaki yang digunakan untuk melompat mengangkat tubuh dan memperkuat kemampuan jantung untuk memompa darah, aktivitas ini dapat membantu meningkatkan daya tahan dan meningkatkan Kesehatan jantung dan sirkulasi (Darsi, 2018).

2.2.3 Defenisi Senam Aerobik *Low Impact*

Senam ini memiliki gerakan ringan intensitas serta mudah untuk dilakukan yang tidak melakukan gerakan lompat-lompat. Senam aerobik *low impact* merupakan gerakan yang diiringi Bersama musik yang memiliki irama sedang tanpa gerakan lompat-lompat dan menggunakan otot-otot tubuh baik bagian atas maupun bagian bawah tubuh dengan tujuan yaitu meningkatkan daya tahan tubuh (Herlinda, 2022).

2.2.4 Manfaat Senam Aerobik *Low Impact*

Menurut (Patel et al., 2017) manfaat senam aerobik *low impact* yaitu:

1. Yang dapat memperkuat otot pada jantung
2. Meningkatkan sirkulasi yang dapat mengurangi tekanan darah dan membakar lemak yang ada pada tubuh
3. Meningkatkan keseimbangan koordinasi mental mengurangi resiko depresi
4. Meningkatkan kualitas tidur/ memperbaiki pola tidur.

2.2.5 Teknik Gerakan Senam Aerobik *Low Impact*

Adapun langkah-langkah dalam senam aerobik *low impact* (Priyanto, 2018) :

1) Gerakan pemanasan (*Warming Up*)

Pola *Warming up* dilakukan terlebih dahulu scretching/pengularan otot pada tubuh kemudian dan gerakan yang dinamis. Untuk mengurangi resiko cedera gerakan dilakukan dari kepala, dada, pinggang, lengan dan kaki. Berikut adalah gerakan-gerakan:

A. Jalan ditempat (2x8 hitungan)



Gambar. Gerakan Jalan Ditempat

- Jalan ditempat diikuti dengan gerakan seperti:

1. Kepala menunduk (2x8 hitungan)



Gerakan 1. Kepala menunduk

2. Kepala menengadah (2x8 hitungan)



Gerakan 2. Kepala menengadah

2. Menolehkan kearah kanan dan kiri (2x8 hitungan)



Gerakan 3. Kepala menoleh

3. Memiringkan kepala (*lateral fleksi*) kekanan dan kekiri (2x8 hitungan)



Gerakan 4. Memiringkan kepala

a. *Basic Biceps* (2x8 hitungan):

1. Luruskan tangan kebawah lalu lengan ditekuk sampai menempel dilengan atas, yaitu untuk melatih otot lengan bagian depan.



Gerakan 1. *Basic biceps*

b. *Butterfly* (2x8):

Tujuannya untuk melatih otot pectorol

1. Pertama kedua telapak tangan digenggam kemudian lengan bawah ditekuk sikunya.



Gerakan 1. *Butterfly*

2. Kedua membuka tangan ke samping sejauh mungkin



Gerakan 2. *Butterfly*

2). Gerakan inti

Gerakan inti dilakukan sebagai memperkuat otot-otot pada tubuh dengan gerakan inti sebagai berikut:

a. *Single step*/ langkah tunggal

Mengikurki kaki kiri-kanan kekanan ambil Langkah penutup dan bawa kaki kiri kekanan.



Gerakan 1. *Single step*

b. *Double step*/ Langkah

Langkah kekanan dengan kaki kanan anda, kemudian langkah kekiri dengan kaki kiri anda untuk menyelesaikan langkah.



Gerakan 2. *Double step*

c. *V step*/ Langkah segitiga

Kaki kiri melngkung ke diagonal depan kiri kaki kanan diturunkan kediagonal depanan kanan dan kedua kaki harus dibawa kembali ke posisi awal mereka.



Gerakan 3. *V step*

d. Berjalan atau *Single Diagonal Step*

Lakukan satu langkah kedepan langkah 2 hanya harus dilakukan dengan kaki kiri bukan kaki kanan tetapi lebih tepatnya punggung kaki kanannya dengan lutut diangkat dan satu kaki ditanah dan lainnya dilantai.



Gerakan 4. *Single Diagonal Step*

3). Pendinginan (*cooling down*)

Tujuan pendinginan sehabis berolahraga biasanya mengurangi denyut jantung dan melemaskan otot secara bertahap. Berikut fungsi dalam gerakan ini yaitu membantu tekanan darah menjadi normal, membentuk otot pada tubuh menjadi rileks serta mengurangi kelelahan yang dialami oleh otot (Rezki et al., 2022).



Gerakan 1. *cooling down*



Gerakan 2. *cooling down*



Gerakan 3. *cooling down*



Gerakan 4. *cooling down*



Gerakan 5. *cooling down*

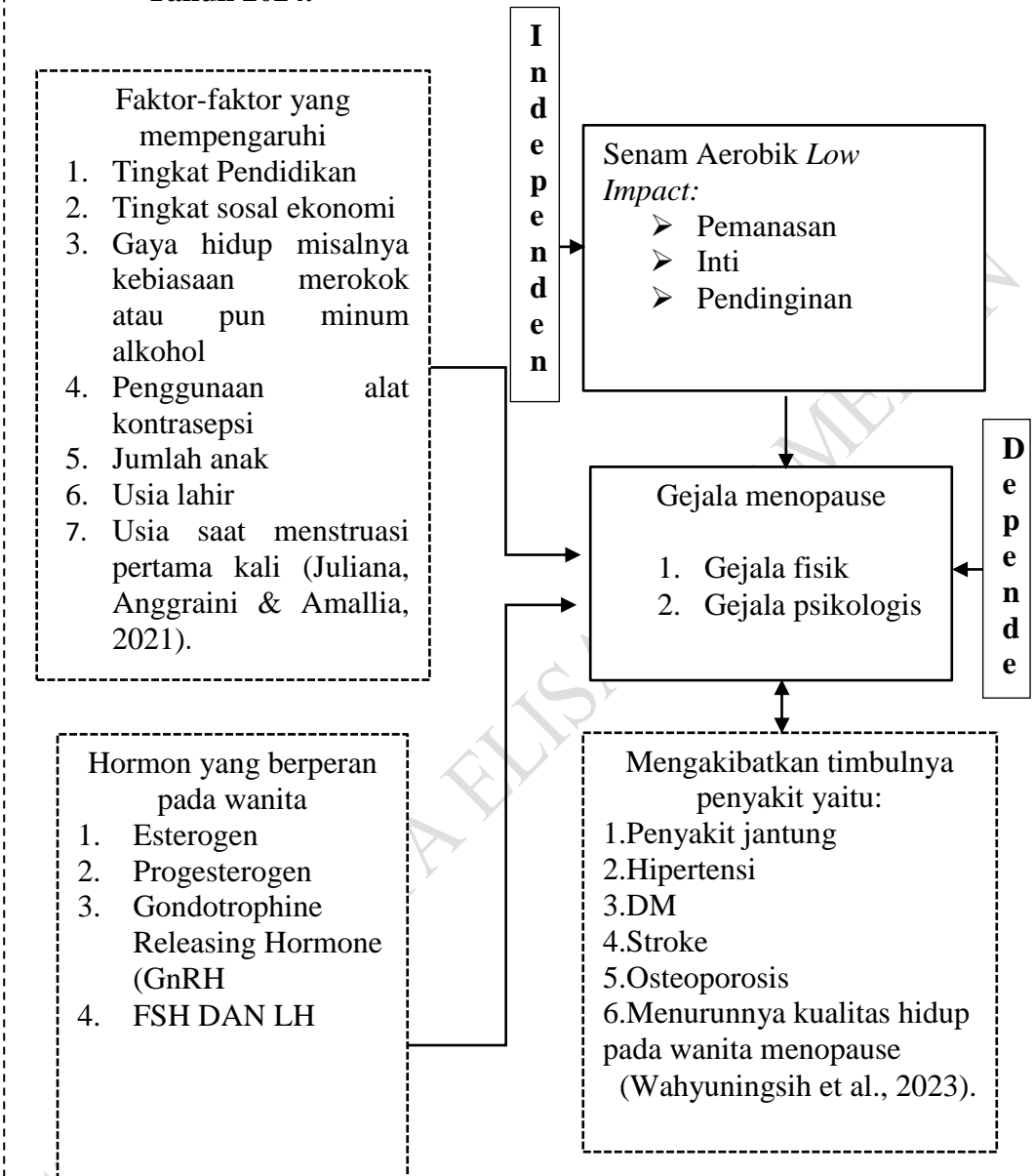
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep yaitu yang berhubungan antara konsep yang akan diukur atau diamati melalui teori-teori yang telah dibaca atau ditelaah, kemudian akan dikembangkan oleh peneliti serta akan membentuk sebuah gagasan akan yang digunakan sebagai landasan pada penelitian serta mencakup pada variabel yang diteliti dan tidak diteliti (Adiputra et al., 2021).

Adapun tujuan dalam penelitian bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Batu Bara.

Bagan 3.1 Kerangka konseptual Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu-Bara Tahun 2024.



Keterangan:

- : Variabel diteliti
 : Pengaruh
 : Variabel tidak diteliti
 : Sebab Akibat

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi sementara yang kemudian dikonfirmasi menggunakan model dan analisis yang relevan. Hipotesis penelitian dikembangkan menggunakan kerangka konseptual yang menyediakan Solusi untuk pernyataan masalah. Karena hipotesis penelitian teoritis yang diambil dari studi perpustakaan ia diserahkan secara procedural setelah peneliti tersebut telah melakukan investigasi perpustakaan (Anggun, Dian, Amalia & Salma, 2020).

Ha: ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Batu Bara tahun 2024

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan peneliti yang mencakup perubahan variabel bebas sebagai bagian dari proses investigasi untuk membangun hubungan penyebab dan efek dikenal sebagai hubungan penyebab dan efek dikenal sebagai rancangan penelitian eksperimental. Sebuah studi kasus kohort atau kontrol hanya mencapai tingkat asumsi yang kuat dengan teori atau lompatan logis yang dilakukan penelitian namun percobaan adalah rencana studi yang memberi pengujian hipotesis yang paling terstruktur dan menyeluruh (Nursalam, 2020).

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi-experimental* dengan desain pra pasca-tes. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024.

Tabel 4.1 Desain penelitian pra-pasca-tes dalam suatu kelompok

S	Pra	Perlakuan	Pasca-tes
K-A	O	12	O1-A
K-B	O	-	O1-B

Keterangan:

- K-A :Kelompok subjek yang mendapatkan senam (Kelompok perlakuan)
K-B : Kelompok kontrol
O : mengobservasi terlebih dahulu
12 : Intervensi
O1(A+B) : melakukan observasi kembali kepada kedua kelompok

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi yang terdiri atas objek maupun subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang tertentu serta ditetapkan oleh peneliti (Roflin, Liberty & Pariyana, 2021). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu wanita di Kab.Batu Bara yang sudah menopause usia 45-60 tahun sebanyak 442 wanita.

4.2.2. Sampel

Purposive sampling adalah pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik pengaturan sampel yang memiliki sampel dari populasi berdasarkan kebutuhan tujuan dan masalah penelitian adalah alasan peneliti memilihnya. Sampel kemudian akan mewakili populasi yang diperoleh para peneliti dengan karakteristik yang sama (Nursalam, 2020). Hasil perhitungan dilakukan oleh peneliti menggunakan *software G-Power* maka hasil yang didapatkan yaitu 60 responden. Kemudian peneliti menggunakan kriteria inklusi yaitu:

- 1) Wanita yang berusia 45-60 tahun
- 2) Wanita yang mengalami gejala menopause
- 3) Wanita yang bersedia sebagai responden

4.3. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

4.3.1 Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan pada teoritis berdampak pada variabel lain (Hardani at el, 2022). Independen penelitian ini

yaitu senam aerobik *low impact* yang akan mempengaruhi serta menjadi suatu tindakan keperawatan yang mampu menurunkan gejala menopause yang dialami oleh wanita.

2. Variabel Dependen

Variabel sementara akan dipengaruhi oleh nilai serta ditentukan oleh lain. Respons akan muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel lain. Variabel yang terikat yaitu aspek dan tingkahlaku yang diamati dari suatu organisme yang dikenai stimulus. Merupakan suatu faktor yang dilihat dan diukur sebagai menentukan apakah ada hubungan atau tidak ada pengaruh (Nursalam, 2020). Variabel dependen pada peneliti ini adalah gejala menopause sedangkan sebagai variabel terikatnya yaitu diberikannya senam aerobik *low impact*.

4.3.2. Defenisi Operasional

Defenisi operasional yaitu karakteristik pada objek maupun fenomena yang akan diamati serta mampu memungkinkan peneliti atau dilakukan pengukuran serta pengamatan secara terhadap pada suatu objek maupun fenomena yang mampu digunakan kembali oleh orang lain (Nursalam, 2014).

Tabel 4.2 Kerangka operasional pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Batu Bara tahun 2024

Variabel	Defenisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independent Senam aerobic <i>low impact</i>	Senam aerobik <i>low impact</i> adalah senam yang berbentuk gerakan ringan	-Pemanasan -Gerakan inti -Pendinginan	-SOP -Lembar observasi	n o m i n a l	1. sebelum dilakukan senam 0. setelah dilakukan senam
Dependen Gejala Menopause	Menopause adalah berhentinya menstruasi yang menurunnya tingkat kesuburan pada wanita.	1.Psikologis 2.Fisikologis	- Kuesioner dengan jumlah 11 pertanyaan -liaflet	o r d i n a l	0= 1-14= Gejala Ringan 15- 29=Gejala Sedang 30- 44=Gejala Berat

4.4. Instrumen Penelitian

Instrument merupakan bantuan untuk mengumpulkan data supaya saat melaksanakan penelitian berjalan dengan baik. Adapun alat digunakan peneliti untuk variabel independen yaitu SOP, lembar observasi yang berfungsi untuk melakukan pengecekan apakah responden mengikuti senam atau tidak. Dan untuk variabel dependen yaitu dengan menggunakan kuesioner yaitu *Menopause Rating Scale* (MRS) terdiri 11 pertanyaan, serta dengan menggunakan leaflet yaitu sebagai alat bantu untuk memaparkan mengenai menopause dan melihat gerakan senam aerobik.

4.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian

4.5.1. Lokasi

Tempat untuk penelitian dilaksanakan di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara, lokasi tersebut memiliki jumlah populasi yang cukup banyak.

4.5.2. Waktu penelitian

Penelitian ini sudah dilaksanakan pada tanggal 9 Maret sampai 14 April 2024.

4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

4.6.1 Pengambilan data

Merupakan suatu perjalanan diperoleh pada subjek pada pengambilan data suatu penelitian yang dilakukan. Tahap-tahap mengumpulkan data yang spesifik pada setiap studi tergantung kepada teknik desain serta ukuran penelitian yang dilakukan, kemudian responden sendiri memberikan data primer untuk peneliti yang dikumpulkan. Dan dilakukan pengkajian serta mengisi lembar observasi yang sudah dibuat oleh peneliti (Rahman, 2022).

4.6.2 Teknik pengumpulan data

Data yang dikumpulkan menjadi satu yaitu data primer yang didapat dari responden yaitu menggunakan kusioner sebagai berikut:

1. Peneliti terlebih dahulu mengumpulkan sampel di Kabupaten Batu Bara lalu meminta waktu kesedian responden jika responden bersedia selanjutnya memberikan lembaran persetujuan atau inform consent pada responden untuk ditandatangani.

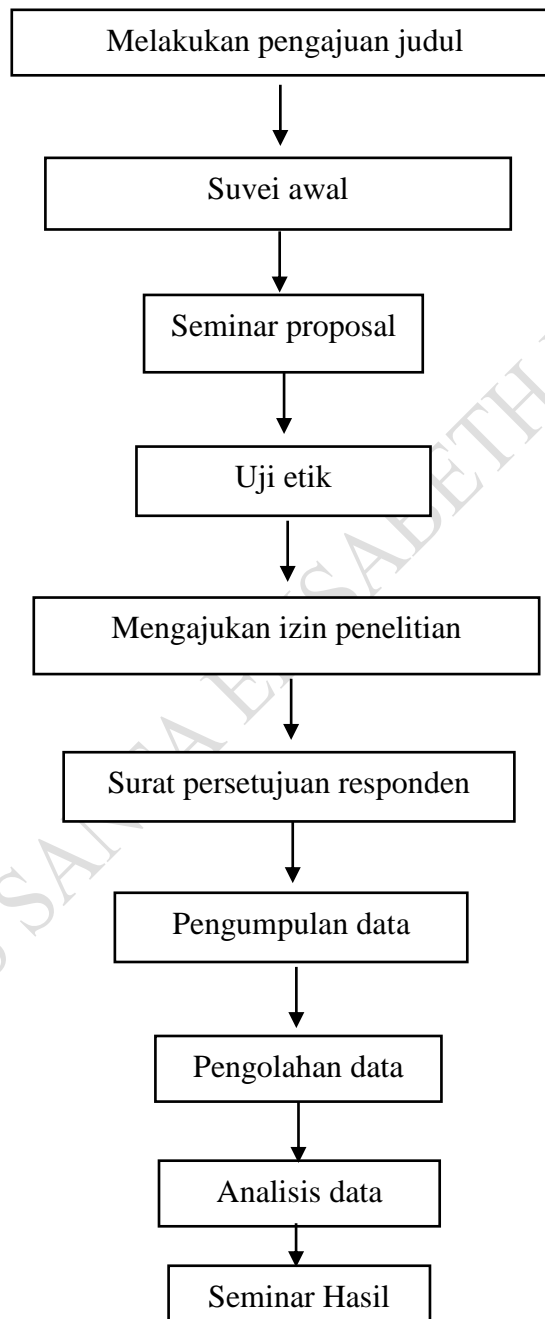
2. Selanjutnya peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan lain-lainnya dengan menggunakan alat bantu yaitu leaflet yang sudah dibuat oleh peneliti.
3. Setelah itu peneliti melakukan pre intervensi kepada responden dengan menggunakan alat ukur membagikan lembaran kusioner dan mengarahkan responden untuk mengisi lembaran tersebut.
4. Setelah itu peneliti mengecek setiap jawaban responden dan yang dibagi menjadi dua kelompok sebelum diberikan intervensi. Serta menandai responden kelompok kontrol dan perlakuan.
5. Selanjutnya peneliti memberikan intervensi dengan senam aerobik *low impact* dengan jadwal waktu 4 kali seminggu yang dilakukan selama 3 minggu.
6. Setelah selesai dilakukan senam selama 12 kali pertemuan maka di akhir peneliti akan melakukan post intervensi kepada responden dengan membagikan lembar kuesioner kepada responden. Selanjutnya peneliti mengumpulkan lembaran tersebut dan akan melakukan kontak waktu selanjutnya untuk mengucapkan terimakasih kepada responden atas waktu yang sudah diberikan kepada peneliti.

4.6.3. Uji Validitas dan Rehabilitas

Prinsip validitas yaitu mengukur atau pengamatan sebagai prinsip dalam mengumpulkan data serta harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Rehabilitas yaitu sementara dalam suatu hasil pengukuran kemudian jika nyata dalam hidup maka diukur dan diamati kembali dalam waktu yang berbeda. Penelitian ini tidak melakukan uji validitas serta rehabilitas sebab peneliti menggunakan SOP disusun dari (Priyanto, 2018).

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4.1 Kerangka operasional pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024



4.8. Pengolahan Data

Proses mendekati subjek mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk survei sebagai pengumpulan data. Survei dan teknik instrument menentukan tahap pengumpulan data (Nurslam, 2020). Jika sudah data sudah terkumpul, maka penelitian akan melihat kembali daftar kusioner yang sudah diberikan kepada responden, peneliti membagikan proses menjadi beberapa bagian dengan tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) Editing untuk mengecek kembali hasil jawaban dari responden serta peneliti memeriksa apakah semua pertanyaan isi atau masih ada kesalahan yang pada jawaban responden.
- 2) Coding data diubah menjadi huruf oleh proses pengkodean yang juga mengubah data menjadi angka. Dengan merujuk pada program computer statistik yang mereka gunakan, para peneliti secara individual memasukan data kedalam file.
- 3) Tabulasi proses pengolahan data untuk menghasilkan tabel ringkasan statistik dikenal sebagai data tabulasi.

4.9. Analisa Data

Analisa data yaitu disebut analisis statistik karena dianalisis menggunakan statistik, dimana data ditujukan untuk menguji hipotesis terutama pada penelitian (Heryana, 2020). Fungsinya adalah untuk mengurangi, mengatur, serta memberikan makna pada data. Analisis inferensial dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan, memeriksa hipotesis, serta menentukan perbedaan antara dua kelompok dalam penelitian (Nursalam, 2014).

4.9.1. Analisis Univariat

Analisa yang bertujuan sebagai menjelaskan maupun mendeskripsikan karakteristik pada setiap variabel yang diteliti (Priantoro, 2017). Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk memeriksa distribusi frekuensi gejala menopause sebelum dilakukan senam serta distribusi gejala menopause setelah senam.

4.9.2 Analisis Bivariate

Tujuan dari studi bivariat adalah untuk menentukan apakah senam aerobik *low impact* memiliki pengaruh pada gejala menopause di Kabupaten Batu Bara. Pengolahan data didapatkan tidak berdistribusi normal maka akan dilakukan uji alternative yaitu uji *Wilcoxon*. Bila hasil yang diperoleh dengan tingkat signifikan $p < 0,05$ maka ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause. Namun jika hasil yang didapatkan adalah $> 0,05$ maka tidak ada pengaruh antar variabel.

4.10. Etika Penelitian

Polit & Beck, (2018) untuk menjelaskan kepada responden potensi tujuan dan teknik eksekusi peneliti ingin memperkenalkan beberapa pertanyaan tentang masalah etika yaitu:

- 1) Responden diberikan surat untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden atau *informed consent*.
- 2) *Beneficence* dimana peneliti memberikan tindakan yang bermanfaat bagi responden.



- 3) *Respect for human dignity* peneliti memberikan kesempatan pada responden untuk memberikan pendapat
- 4) *Justice* memberikan perlakuan adil kepada setiap responden
- 5) *Confidentiality* (kerahasiaan) peneliti akan selalu menjaga kerahasiaan yang dialami oleh responden

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai pada tanggal 9 Maret 14 April 2024 di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara. Desa Lubuk Cuik yang berada di kecamatan Lima Puluh Pesisir, Kabupaten Batu Bara, Provinsi Sumatera Utara. Dimana desa yang dibagi menjadi 7 Dusun dengan seluruh jumlah penduduk 4,036. Data rumah ibadah yaitu Masjid ada 8 yang berada di Dusun I, III, IV, VI, Gereja ada 2 yaitu yang terdapat di Dusun V. Terdapat 2 sekolah UPT.SDN 11 Lubuk Cuik terletak Dusun 1, UPT.SDN 03 Lubuk Cuik terletak Dusun II. Jumlah wanita yang berusia 45-59 tahun 326.

Desa Gambus Laut adalah sebelah utara berbatasan dengan Selat Malaka - sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Lau kuk Bulan, sebelah Barat berbatasan dengan Desa Suka Ramai Kuala Indah, sebelah Timur berbatasan dengan desa Perupuk. Desa Gambus Laut merupakan wilayah pesisir dan terletak di dataran rendah dengan ketinggian di atas permukaan laut sebesar 0,5 m. Kondisi geografis dan rendahnya permukaan tanah menyebabkan Desa Gambus Laut di pengaruhi oleh pasang surut air laut, beberapa rumah di Desa Gambus Laut ini terutama pemukiman warga yang terletak di pinggiran sungai saat air pasang besar maka akan terendam air sampai ketinggian 50 cm. Pasang surutnya air dapat terjadi siang dan malam. Curah hujan rata-rata 16 mm setiap tahun dan suhu udara rata-rata 36 derajat C° setiap tahun. Terdiri VIII Dusun dengan Jumlah penduduk 6.167, jumlah rumah tempat tinggal 1.388. Rumah ibadah Masjid, Mushollah,

Gereja HKBP. Terdapat jembatan Sungai Titi Payung Dusun V, jembatan Titi Sungai Kubuh Dusun V, jembatan Sungai Sebrang Dusun VII. Dengan jumlah penduduk yaitu, Bayi 0-1 Tahun 48, Bayi 1-3 Tahun 258, Balita 3-5 Tahun 261, Anak 6-12 Tahun 939, Anak 13-15 Tahun 773, Usia 17-18 Tahun 1.113, Usia 19-50 Tahun 1.416, Usia 50-60 Tahun 228, Usia 60 Tahun keatas 185.



Gambar 1. Kabupaten Batu Bara

Tabel 5.3 Pelaksanaan Kegiatan Senam Aerobik *Low Impact* Di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kabupataen Batu Bara Tahun 2024

Kegiatan	Bulan November				Bulan Januari				Bulan Februri				Bulan Maret				Bulan april				Bulan Juni			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Survey Awal																								
Proposal																								
Etik Penelitian																								
Penelitian																								
Pelaksanaan kegiatan senam																								
Seminar Hasil																								

Keterangan:

Warna hitam : Pelaksaen kegiatan

5.2. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 60 responden dengan karakteristik responden yaitu yang terdiri dari umur reponden, agama responden dan suku responden terdapat seperti pada tabel berikut 5.4.

Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Kab.Batu Bara Tahun 2024 (N=60)

Umur	Frekuensi (f)	%
46-55	48	80,0
56-65	12	20,0
Total	60	100,0
Agama		
Islam	23	38,3
Khatolik	10	16,7
Kristen Protestan	27	45,0
Total	60	100,0
Suku		
Jawa	23	40,2
Batak Toba	37	59,8
Total	60	100,0

Tabel 5.4 Berdasarkan data distribusi, frekuensi dan persentase data demografi responden mayoritas usia paling tinggi yaitu berusia 46-55 tahun sebanyak 48 orang (80,0%). Berdasarkan data distribusi frekuensi dan presentase data demografi responden mayoritas agama responden yang paling tinggi adalah Kristen Protestan 27 (45,0%). Berdasarkan data distribusi frekuensi dan presentase data demografi responden mayoritas suku responden yang paling tinggi adalah suku Batak Toba 37 (61,7%) .

5.2.1 Gejala menopause sebelum diberikan senam aerobik *low impact* di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024

Tabel 5.5 Gejala menopause kelompok perlakuan sebelum diberikan senam aerobik *low impact* di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024 (N=30)

Kategori	Kelompok Perlakuan	
	Frekuensi (f)	%
Ringan	4	13,3
Sedang	17	56,7
Berat	9	17,6
Total	30	100,0

Tabel 5.5 berdasarkan data distribusi, frekuensi dan persentase data kelompok perlakuan sebelum diberikan senam aerobik *low impact* dengan gejala menopause paling tertinggi adalah gejala sedang sebanyak 17 responden (56,7%) gejala berat sebanyak 9 responden (17,6%) dan gejala ringan sebanyak 4 responden (13,3%).

Tabel 5.6 Gejala menopause kelompok kontrol sebelum diberikan senam aerobik *low impact* di Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024 (N=30)

Kategori	Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	%
Ringan	8	26,7
Sedang	14	46,6
Berat	8	26,7
Total	30	100,0

Tabel 5.6 berdasarkan data distribusi, frekuensi dan persentase data kelompok kontrol sebelum diberikan senam aerobik *low impact* dengan gejala menopause paling tertinggi adalah gejala sedang sebanyak 14 responden (46,6%) gejala berat sebanyak 8 responden (26,7%) dan gejala ringan sebanyak 8 responden (26,7%).

5.2.2 Gejala menopause sesudah diberikan senam aerobik *low impact* di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024

Tabel 5.7 Gejala menopause kelompok perlakuan sesudah diberikan senam aerobik *low impact* di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024 (N=30)

Kategori	Kelompok Perlakuan	
	Frekuensi (f)	%
Tidak Ada Gejala	14	46,7
Ringan	9	30,0
Sedang	6	20,0
Berat	1	3,3
Total	30	100,0

Tabel 5.7 berdasarkan data distribusi, frekuensi dan persentase data kelompok perlakuan sesudah diberikan senam aerobik *low impact* dengan kategori gejala menopause paling tertinggi adalah tidak ada gejala sebanyak 14 responden (46,7%), gejala ringan sebanyak 9 responden (30%), gejala sedang sebanyak 6 responden (20%), gejala berat sebanyak 1 responden (3,3%).

Tabel. 5.8 Gejala menopause kelompok kontrol sebelum diberikan senam aerobik *low impact* di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024 (N=30)

Kategori	Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	%
Ringan	10	33,3
Sedang	12	40,0
Berat	8	26,7
Total	30	100,0

Tabel 5.9. berdasarkan data distribusi, frekuensi dan persentase data kelompok kontrol sesudah diberikan senam aerobik *low impact* dengan kategori gejala menopause paling tertinggi adalah gejala sedang sebanyak 12 responden (40%), gejala ringan sebanyak 10 responden (33,3%), gejala berat sebanyak 8 responden (26,7%).

5.2.3 Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec. Lima Puluh Pesisir Kab. Batu Bara Tahun 2024

Tabel 5.9 Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec. Lima Puluh Pesisir Kab. Batu Bara Tahun 2024 (N=60)

	N	Mean	p Value
Kelompok Intervensi			
Pre/ Post	30	2.17/0,80	p=0,001
Kelompok Kontrol			
Pre/ Post	30	2,00/1,97	p=0,480
Total	60		

Uji statistik *Wilcoxon* untuk gejala menopause pada kelompok perlakuan sesudah diberikan Senam Aerobik *Low Impact*, Dimana kelompok perlakuan responden yang mengalami penurunan sebesar 14 responden (46,7%) yang tidak mengalami gejala, 9 (30,0%) responden yang mengalami gejala ringan, 6 (20,0%) yang mengalami gejala sedang, 1 (3,3%) responden yang mengalami gejala berat. Dengan *p Value (asympt.sig. (2-tailed))* yang didapatkan sebesar $0,001 < 0,05$ hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a di terima. H_a diterima berarti terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sudah diberikan Senam Aerobik *Low Impact* terhadap penurunan gejala menopause. Sedangkan untuk kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan perlakuan setelah di cek kembali dan dilakukan Uji statistik *Wilcoxon* pada 30 responden yang mengalami gejala adalah 10 (33,3%) gejala ringan, 12 (40,0%) gejala sedang dan 8 (26,7%) gejala berat. Dengan nilai *p Value (asympt.sig. (2-tailed))* sebesar $0,480 > 0,05$ hal ini berarti H_0 di terima dan H_a ditolak. H_0 di terima berarti tidak ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan perlakuan.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause sebelum Intervensi di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari 30 responden pada kelompok perlakuan, wanita sebelum diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* di Desa Lubuk Cuik Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara menunjukkan bahwa responden yang mengalami gejala tertinggi adalah gejala sedang sebanyak 17 responden (56,7%), gejala berat sebanyak 9 responden (30%) dan gejala ringan

sebanyak 4 responden (13,3%). Sedangkan pada kelompok kontrol di Desa Gambus Laut Kec. Lima Pulus Pesisir Kab. Batu Bara hasil yang didapatkan dari 30 responden sebelum diberikan senam aerobik *low impact* menunjukkan bahwa yang mengalami gejala yang tertinggi adalah gejala sedang sebanyak 14 responden (46,7%), gejala berat sebanyak 8 responden (26,7%) dan gejala ringan sebanyak 8 responden (26,7%).

Wanita menopause mengalami penuaan pada ovarium yang menyebabkan penurunan hormon estrogen sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan pada hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon ini dapat mengakibatkan fase folikular dari siklus menstruasi yang pendek sampai tidak terjadi lagi (Nainggolan & Iliwandi., 2023). Wanita tersebut mengalami perubahan produksi hormon estrogen dan progesteron sehingga terjadi peralihan dari masa produktif ke masa non produktif. Seseorang wanita menopause akan mengalami yang diakibatkan karena adanya perubahan pada hormon yang diproduksi ovarium yaitu estrogen dan progesteron yang berperan penting sebagai neuroprotektif dan memicu proses sinaptogenesis didalam otak. Hormon yang berperan penting pada wanita menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang memepengaruhi keadaan emosional termasuk penurunan fungsi kognitif, memori (daya ingat) dan kelainan pada koordinasi motoric (Tallutondok et al., 2019).

Linda dan Yetti R., (2019) hasil yang didapatkan dari 35 responden yang mengalami perubahan fisik sedang yaitu sebanyak 17 orang (48,6%), perubahan fisik berat yaitu sebanyak 13 orang (37,1%) dan perubahan fisik ringan yaitu sebanyak 5 orang (14,3%). Zolekhah & Sholihah, (2018) juga dalam penelitiannya

didapatkan berkurangnya daya ingat sebanyak 10 responden (33.3%), susah tidur sebanyak 4 responden (13.3%). Sulit tidur atau insomnia disebabkan karena rendahnya kadar serotonin yang dipengaruhi pada masa pre menopause. Dimana kadar serotonin dipengaruhi oleh kadar endofrin. Serosonin mempengaruhi suasana oleh hati seseorang, jika kadar dalam tubuh menurun, hal ini akan menyebabkan depresi dan sulit tidur (Idris, Kurniawati & Ardiansah, 2019).

Gejala menopause yang dirasakan oleh wanita menopause dapat berkisar dari ringan hingga berat, dan dapat berlangsung dalam waktu singkat atau lama (Romadhona, Fauziah & Khairunnisaet., 2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah tingkat pendidikan, tingkat sosal ekonomi, gaya hidup misalnya kebiasaan merokok atau pun minum alkohol, penggunaan alat kontrasepsi, jumlah anak, usia lahir, usia saat menstruasi pertama kali (Juliana, Anggraini & Amallia, 2021)

Peneliti berasumsi bahwa gejala menopause pada responden yang dialami dipengaruhi oleh usia responden yang telah mencapai 46-58 tahun dimana pada usia ini seorang wanita akan rentan terhadap penurunan fungsi organ tubuh. Penurunan hormon esterogrn dan progesterone akan mengalami terjadinya gejala menopause.

Berdasarkan tabel distribusi rekuensi data demograsi juga menjelaskan bahwa usia wanita menopause yang mengalami gejala adalah 46-58 tahun. hal ini sesuai dengan penelitian dari Linda & Yetti R., (2019) yang mengemukakan bahwa wanita yang telah memasuki masa menopause akan cenderung mengalami gejala menopause. Beberapa hormon pada masa menopause dapat memiliki efek aktif pada peningkatan gejala menopause seperti terjadinya penuaan pada ovarium

yang menyebabkan penurunan hormon estrogen sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan pada hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon ini dapat mengakibatkan fase folikular dari siklus menstruasi yang pendek sampai tidak terjadi lagi.

Penelitian mengasumsikan bahwa gejala yang dialami oleh responden selama melaksanakan penelitian dilihat dari kebiasaan pola makanan responden, tingkat pendidikan responden, pengetahuan yang rendah dan dilihat dari hasil kuesioner yang didapatkan oleh peneliti dimana responden merasakan susah tidur responden yang mengalami susah tidur akan mengakibatkan kurang beristirahat, badan lelah, kurang fokus yang akan menyebabkan terganggunya aktivitas lainnya, lalu menurunnya daya ingat responden yang disebabkan, vagina kering yang disebabkan berkurangnya kelembapan dari dinding vagina, selalu cemas pada hal yang belum tentu akan terjadi. Responden yang mengalami gejala menopause disebabkan karena menurunnya masa reproduksi pada wanita sehingga mengalami penurunan hormon pada tubuh wanita yang mengakibatkan wanita mengalami gejala menopause.

5.3.2 Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause sesudah di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari 30 responden pada kelompok perlakuan wanita sesudah diberikan senam aerobik *low impact* di Desa Lubuk Cuik menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* responden mengalami penurunan dimana responden yang tidak mengalami gejala sebanyak 14 (46,7%), gejala ringan sebanyak 9 responden (30%), gejala sedang

sebanyak 6 responden (20%) dan gejala berat sebanyak 1 responden (3,3%). Sedangkan untuk kelompok kontrol di Desa Gambus Laut sesudah diobservasi kembali yang tidak diberikan sama sekali perlakuan senam aerobik *low impact* yang mengalami gejala sedang sebanyak 12 responden (40%), gejala ringan sebanyak 10 responden (33,3%), gejala berat 8 (26,7%).

Menurut Susanti & Indrajati, (2022) menopause juga berdampak pada segi psikologis karena kebanyakan wanita menganggap menopause sebagai gerbang selamat datang usia lanjut, pudarnya daya pikat fisik dan seksual, bahkan pikiran yang menganggap bahwa usia lanjut adalah anggota masyarakat yang tidak produktif yang menambah beban dalam hidup. Hal ini menyebabkan wanita merasa murung, merasa tidak disayangi, mudah tersinggung dan marah. Dampak psikologis juga berdampak pada kehidupan sosial dimana akan mengakibatkan kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain karena curiga yang berlebihan, kurang konsentrasi, tidak mampu memberikan keputusan.

Menurut Yuliyani, Daramatasia & Rufaindah., (2022) salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause serata mengatasi tanda dan gejala menopause supaya tidak terganggu aktivitas kesehariannya adalah dengan melakukan senam secara rutin. Melakukan senam aerobik *low impact* secara rutin banyak memperoleh manfaat antara lain: manfaat fisik (misalnya semakin lancar peredaran darah), manfaat psikis (contoh terjadinya penurunan stress), dan manfaat social yang membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat memperluas jaringan komunikasi (Sasnitari & Mulyati, 2018).

Menurut Anas et al., (2022) pemberian senam aerobik *low impact* dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh yang berdampak pada peningkatan oksigen dan nutrisi yang diperlukan untuk metabolisme. Senam aerobik dapat mempertahankan aliran darah otak, meningkatkan nutrisi otak, memfasilitasi metabolisme neurotransmitter dan menjaga plastisitas otak. Gerakan senam akan menimbulkan kontraksi otot melalui jalur muscle spindle. Kontraksi otot akan menyebabkan peningkatan konsumsi energi. Kebutuhan oksigen pada jaringan yang bekerja akan menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah balik vena. Selama latihan sekresi glucagon meningkat, kerja otot meningkat, katekolamin keluar dari medulla adrenal dan hormon epineprin dan norepineprin bekerja untuk meningkatkan glikogenolisis. Proses ini dapat berpengaruh pada penurunan perasaan cemas dalam diri seseorang wanita menopause.

Claudia et al., (2022) juga mengemukakan bahwa secara psikologis dampak dari senam aerobik dengan gerakan ringan dapat membantu memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan dan kecemasan, meningkatkan perasaan menjadi senang, karena ketika melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkat jumlah atau volume darah, maka akan terjadi peningkatan sekresi endofrin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang menimbulkan rasa gembira, serta menghilangkan depresi. Demikian juga Fruitasari, (2017) mengemukakan senam aerobik *low impact* yang merupakan latihan menggerakkan seluruh otot terutama otot besar dengan gerakan terus menerus, berirama, maju, berkelanjutan dan dengan benturan ringan atau *low impact*.

Penelitian berasumsi bahwa dengan adanya senam aerobik *low impact* wanita juga akan cenderung lupa dengan beban stress karena bertemu atau berkumpul dengan tetangga dan masyarakat lainnya. Hal ini dapat meningkatkan hormon kortisol (stress) dalam tubuh wanita akan cenderung secara otomatis menciptakan suasana relaksasi dalam diri seorang yang selanjutnya akan menyebabkan penurunan gejala stress yang dialami oleh wanita menopause. Hal ini bahwa seorang wanita yang diberi perlakuan senam aerobik *low impact* dapat mengatasi masalah gejala menopause.

Dapat juga dilihat bahwa kelompok kontrol yang tidak sama sekali diberikan senam aerobik *low impact* wanita tidak mengalami penurunan gejala menopause.

5.3.3 Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024

Penulis mengemukakan menggunakan Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa *p value (asympt.sig. (2-tailed))* pada gejala menopause = $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Desa Lubuk Cuik Kec.lima Puluh Pesisir Kab. Batu Bara Tahun 2024. Namun untuk kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan perlakuan tidak ada mengalami perubahan penurunan gejala yang dialami dengan hasil yang didapatkan dengan menggunakan uji *wilcoxon* nilai *p Value (asympt.sig. (2-tailed))* sebesar $0,480 > 0,05$ hal ini berarti H_0 di terima dan

H_a ditolak. Artinya berarti tidak ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi & Nurhayani, (2023) adanya efektifitas senam aerobik *low impact* untuk menurunkan gejala kecemasan wanita menopause setelah dilakukan intervensi senam aerobik *low impact* di Puskesmas Soropia Kota Kendari dengan hasil nilai yang didapat $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Menurut Sasnitiari & Mulyati, (2018) hormon bahagia otak seperti endorphin dan serotonin dapat ditingkatkan dengan senam aerobik, serta senam juga dapat menghentikan peningkatan hormon kortisol dan epineprin yang merupakan hormon depresi yang menyebabkan stress dan kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan Wibowo & Yustiana., (2022) Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon dan Mann Whitney Hasil: Perbedaan rata-rata skor gejala menopause kelompok intervensi adalah 1,88 ($p=0,001$) dengan penurunan tingkat gejala menopause dari sedang menjadi ringan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause.

Penelitian ini sejalan dengan Nurlina, Emilia & Fitriani Kurniawati., (2018) dimana analisis yang digunakan adalah uji *independent t test* dan *paired sample t test* dengan tingkat kemaknaan 95%. Hasil penelitian terdapat peningkatan skor kualitas hidup perempuan menopause yang melakukan senam aerobik *low impact* dibandingkan yang tidak melakukan senam aerobik *low impact*, terbukti dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$.

Penelitian ini juga beramsumsi bahwa wanita di Desa Lubuk CuiK Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara dapat berkumpul dan berjumpa pada tetangga maupun masyarakat yang dapat bercerita dengan satu sama lainnya hal ini akan mempengaruhi pada jumlah hormon kortisol yang dihasilkan oleh tubuh. Hal ini juga akan berpengaruh pada gejala menopause yang dapat meningkatkan kualitas hidup responden, rasa kepercayaan pada diri sendiri, mengatasi stres atau rasa cemas yang dialami oleh wanita serta dapat mengurangi rasa kelalahan fisik yang di alami oleh responden. Senam aerobik ini juga jika dilakukan secara rutin akan meningkatkan hormon yang ada pada wanita yang dapat menurunkan gejala menopause.

Dapat juga di lihat maupun dibandingkan pada kelompok kontrol di Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh pesisir Kab. Batu Bara yang tidak sama sekali diberikan pelakuan responden tetap mengalami gejala menopause. Dengan demikian terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Desa Lubuk CuiK Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024, dan Ha diterima.

5.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilakukan sesuai dengan prosedur ilmiah, kendali demikian penelitian ini masih banyak memiliki keterbatasan antara lain:

1. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 60 responden. Pada kelompok perlakuan dari 30 responden yang rutin mengikuti kegiatan

senam 20 responden selama 12 kali pertemuan yang dilaksanakan selama 3 minggu.

2. Jumlah sampel yang tidak penuh maupun hanya mengikuti 2 kali pertemuan saja ada 10 responden karena adanya kegiatan yang dimiliki sehingga tidak dapat hadir dan keterbatasan kendaraan untuk tidak hadir.
3. Tidak semua responden memiliki handphone, dan peneliti melakukan dengan cara mendatangi kerumah-rumah responden untuk mengingatkan kembali agar mengikuti kegiatan senam aerobik *low impact*

BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Hasil penelitian dengan jumlah sampel kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan jumlah 60 responden diperoleh hasil adanya pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Desa Lubuk Cuik Kec. Lima Puluh Pesisir Kab.Batu Bara Tahun 2024. Secara keseluruhan diuraikan sebagai berikut:

1. Gejala menopause sebelum diberikan senam aerobik *low impact* pada kelompok perlakuan yaitu dengan kategori gejala sedang sebanyak 17 orang (56,7%) sedangkan pada kelompok kontrol kategori gejala sedang sebanyak 14 responden (46,7%).
2. Gejala setelah diberikan senam aerobik *low impact* pada kelompok perlakuan mengalami penurunan gejala menopause yaitu terdapat 14 (46,7%) yang tidak mengalami gejala sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sama sekali yang mengalami gejala menopause yaitu gejala sedang 12 (40%).
3. Pada kelompok perlakuan terdapat penurunan gejala menopause sebelum dan sesudah dilakukan senam aerobik *low impact* dengan hasil ($p \text{ Value} = 0,001$). Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak ada mengalami penurunan gejala menopause hasil yang didapat ($p \text{ Value} = 0,480$).

6.2 Saran

Penelitian menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini maka peneliti menyarankan kepada

1. Bagi Wanita Menopause /Masyarakat

Senam aerobik *low impact* diharapkan dapat dilanjutkan meski peneliti telah selesai melaksanakan penelitian dan dapat digunakan untuk membantu menurunkan gejala menopause.

2. Bagi Insitusi Pendidikan

Diharapkan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini dapat menjadi non-farmakologi dalam mata kuliah marternitas dan komunitas untuk mengatasi gejala menopause dalam pelaksanaan senam aerobik *low impact*.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan selanjutnya dapat meningkatkan intensitas intervensi lebih sering dan lebih lama yaitu 1-2 kali seminggu dalam 6 minggu atau lebih agar lebih baik untuk menurunkan gejala menopause. Melakukan penelitian dengan intervensi non-farmakologi lainnya agar dapat membandingkan dengan senam aerobik *low impact* serta dapat mengendalikan variabel lainnya seperti aktivitas fisik, konsumsi makanan, dan variabel lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Anggun Resdasari Prastyo, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Amalia Rahmandani, Salma, J. A. (2020). *Buku Ajaran Metodologi Eksperimen*.
- Bachmid, A. F., Suciatty, S., & A. Caput, J. (2020). Karakteristik Pasien Menopause Yang Berobat Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsu Anutapura Palu Tahun 2017. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 13–16. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i1.42>
- Claudia, J. G., Ali Abdul, N., Nurhidayah, N., Mohamad, S., Ibrahim, F., & Astuti, E. R. (2022). Penurunan Hot Flashes pada Menopause dengan Senam Lansia. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i1.769>
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Eerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan V02MAX. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 42–51. <https://media.neliti.com/media/publications/256200-pengaruh-senam-aerobic-low-impact-terhad-22e1d0aa.pdf>
- Desi N.T.Idris, Fidiana K, Y. A. (2016). Description of women of women in insomnia components rating scale. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(1), 1–10.
- Dwi, H. R., & Nurhayani, Y. (2023). Efektivitas senam Aerobik Low Impact terhadap penurunan kecemasan pada wanita menopause di Puskesmas Soropia Kota Kendari. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Asma Bronchial Pada Penderita Asma Bronchial Di Wilayah Kerja Puskesmas Rimbo Tengah Tahun 2021*, 3(2), 101–111.
- Eko Saputra, Y. (2022). Gambaran Menopause dan Cara Mengatasi Menopause. *Surabaya Biomedical Journal*, 1(2), 104–113. <https://doi.org/10.30649/sbj.v1i2.15>
- Fadhilla, E. S. arrel, Amirudin, I., & Agustriyani, F. (2023). Factors associated with menopause complaints in the Prolanis group at Aisyah Medical Center (AMC) Lampung, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 3(1), 25–30. <https://doi.org/10.47679/jchs.202342>
- Fisik, P., Tingkat, D. A. N., Fisik, K., Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. (2023). Pada Wanita Premenopause Pendahuluan Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 74 , 2 tahun di tahun 2019 . Peningkatan ini memiliki peluang untuk terjadinya peningkatan wanita yang Sebelum menopause , memasuki wanita. 8, 109–120.

- Fruitasari, M. K. F. (2017). Dampak Senam Aerobik Low Impact terhadap Tingkat Kebugaran dan Gejala Premenopause. *Seminar Workshop Nasional, 2012*, 218–222.
- Gandhi Nur Rohmat Kholifat. (2018). Senam aerobik pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. In *Populasi* (Vol. 25, Issue 2). <https://doi.org/10.22146/jp.36215>
- Ginting, D., & Brahmana, N. E. br. (2019). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Menopause Pada Ibu Di Puskesmas Dulu-Dulu Kecamatan Tambusai Riau*. 2(1), 71–77.
- Gürler, M., Klzllrmak, A., & Baser, M. (2020). The Effect of Aromatherapy on Sleep and Quality of Life in Menopausal Women with Sleeping Problems: A Non-Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, 27(6), 421–430. <https://doi.org/10.1159/000507751>.
- Harahap, S. A. J., & Hasibuan, A. P. (2021). Pengetahuan Wanita Usia 45-55 Tahun Tentang Menopause Di Desa Huta Koje Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 119–123. <https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.38>
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, R. R. I. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *LP2M UST Jogja* (Issue March).
- Harira, Irnawati, Y., & Muriana, E. A. (2023). Efektivitas senam Aerobik Low Impact terhadap penurunan kecemasan pada wanita menopause di Puskesmas Soropia Kota Kendari. *Of Nursing Pravtice and Education*, 3 no 2(2), 101–111. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.749>
- Hasnita, E., Sulung, N., & Novradayanti, N. (2019). Pengaruh Pemberian Olahraga Tempe Kukus Terhadap Gejala Hot Flashes Pada Ibu Menopause. *Jurnal Endurance*, 4(3), 496. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4581>
- Herlinda. (2022). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Hasanuddin*.
- Heryana, A. (2023). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. June, 34. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>
- Ina, N., Emilia, O., & Kurniawati, H. F. (2018). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 7–12. <https://doi.org/10.31101/jkk.206>

- Ita Eko Suparni, R. Y. A. (2016). *Menopause Masalah Penanganannya*.
- Juliana, D., Anggraini, D., Amalia, N., & Pontianak, P. K. (2021). *Keluhan Pada Wanita Menopause Di Tempat Kerja*. 3(1).
- Kamallia, L. N., Utami, T., & Suryani, R. L. (2023). *Gambaran kualitas hidup pada wanita menopause*. 8, 98–110.
- Ketut Novia Arini, Dewi Cndara Resmi, Chairunnisa Minarni Alamsyah, Ida Farida Handayani, Ugi Sugiarsih, Syastriani Isna Putri Syarif, Yuliyani, Bayu Pratam Putra, Maya Astuti, Arika Indah Styani, W. O. S. J. (2022). *Menopause Dengan Gangguan Reproduksi Wanita*.
- Koeryaman, T., & Ermia. (n.d.). *Adaptasi Gejala Perimenopause dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun*. 16(2), 21.
- Liliek Pratiwi, Y. L. (2021). *Serba-Serbi Menopause*.
- Linda, L., & Yetti R., E. (2019). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i1.526>
- Matessa, S. J., Sya, N., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F. I., Suherman, U. M., Industri, R., Gombong, P., Utara, C., & Barat, J. (2023). *Kesiapan Wanita Premenopause Menjelang Menopause Di Desa Cibusah Jaya Tahun 2023 Pendahuluan Menopause adalah suatu tahap akhir dari proses biologis yang dialami oleh wanita seperti produksi hormon seks wanita yaitu estrogen dan progesteron dari indung*.
- Mulyani, N. S. (2021). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Petengahan* (p. 8).
- Norisa, N., Fitriani, A., Asriah, A., & Novemi, N. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 72. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.668>
- Nuriman, S. A., Utami, T., & Tarwati, K. (n.d.). Hubungan Tingkat Pengetahuan Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Pre-Menopause. *Keperawatan*, 10(2).
- Nursalam. (2014). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Ompusunggu, F., Tallutondok, E. B., Tahapary, P. A., Ingrid, B. L., & Nugroho, D. Y. (2019). Pendidikan Kesehatan Pada Perempuan Menopause Tentang Screening Kesehatan Reproduksi Di Tangerang. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 483–489.

<https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v2i0.337>

- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Essentials of Nursing Research Appraising Evidence For Nursing Practice*.
- Priantoro, H. (2017). Hubungan Pengetahuan, Pelatihan, Penggunaan APD dan Fasilitas Kesehatan dan Keselamatan Kerja Terhadap Kecelakaan Kerja pada Proses Pengelasan di PT. Barokah Galangan Perkasa. *Journal of Industrial and Manufacture Engineering*, 16(1), 9–16.
- Priyanto, A. (2018). *Sehat Negeriku Dengan Senam Aerobik*. iv+ 20 hlm.
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7084>
- Rizqika Lufieta Wibowo¹, Yustiana Olfah², T. P. 123Jurusan. (2022). *PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE DI KELURAHAN SUMBERRAHAYU KECAMATAN MOYUDAN*. 2–3.
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (n.d.). *Populasi Sampel Variabel Dalam Penelitian Kedokteran*.
- Rohaeni, E. (2021). Dengan Keluhan Saat Menopause. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 110–117.
- Romadhona, N. F. (2022). *Menopause Permasalahan Dan Manfaat Senam Untuk Wanita Menopause*. 48.
- Romadhona, N. F., Fauziah, E., & Khairunisa. (2024). Studi Deskriptif Permasalahan Gerak Dan Fungsi Pada Wanita Menopause Nurul Faj'ri, Romadhona 1*, Enny Fauziah 2, Khairunnisa 3 1. 3(1).
- Sagalulu, R. S., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. (n.d.). Hubungan Akitivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Of Education Innovation and Public Health*, 2(1), 126–143.
- Sasnitari, N. N., & Mulyati, S. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016. *Midwife Journal*, 5(01), 62–73.
- Sugiarto. (2011). Metode Pengumpulan Data Sekunder. In *Asik Belajar* (Issue October). <https://www.asikbelajar.com/metode-pengumpulan-data-sekunder/>

- Supriani, I. E., & Yuli, R. (2016). *Menopause Masalah Penanganannya*.
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.56186/jkkb.107>
- Syulce Luselya Tubalawony*, A. S. (2023). Jurnal Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 15, 331–338. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Wahyuningsih, Murni, Yudhianto, K. A., Munawarrah, R., & Fatmawati, R. (2023). *Hubungan Usia menarche Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause*. 468–474.
- Widjayanti, Y. (2018). Gambaran Fungsi Seksual Wanita Menopause. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 38–43. <https://doi.org/10.47560/kep.v7i1.116>
- Winarni, & R, D. (n.d.). Memasuki Masa Usia Menopause Ditinjau Dari Usia Menarche Dan Jumlah Anak. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(2), 82–92. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.376>
- Yuliyani, Y., Daramatasia, W., & Rufaindah, E. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Tentang Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Sanggar Senam La Fresh Blimbing Kota Malang. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 798. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8543>
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 77. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43379>
- Zolekhah, D., & Sholihah, N. R. (2018). Tingkat Keluhan Berdasarkan Menopause Rating Scale Pada Ibu Menopause. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 7–16. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v5i1.355>



LAMPIRAN



STIKes Santa Elisabeth Medan

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : PENGARUH SERAM AEROMAT LOW IMPACT TERHADAP
PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE DI KABUPATEN BATU
BARA TAHUN 2024.

Nama mahasiswa : Yuni Fani. Gultom.

N.I.M : 032026013

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners

Lindawati F. Tampubolon. S.Kep. Ns., M.Kep

Medan, 22 / Januari / 2024

Mahasiswa,



Yuni Fani. G.

STIKes Santa Elisabeth Medan

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Yenitfebriani. Gultom
2. NIM : 032020013
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE DI DESA LUBUT LUTIK DAN DESA GAMAUS LAUT KEL. LIMA PULUH PESISIR KAB. BATU BARA TAHUN 2021.

5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Dr. Wus Novitarni S.Kep.Ns.M.Kep	
Pembimbing II	Amnita A.Y. Ginting S.Kep., Ns. M.Kep	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE DI KABUPATEN BATU BARA TAHUN 2021.....yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 22 / Januari / 2021.

Ketua Program Studi Ners



Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



STIKes Santa Elisabeth Medan



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 15 November 2023

Nomor: 1506/STIKes/Desa-Penelitian/XI/2023
Lamp. : -
Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:
Kepala Desa
Lubuk Cuik Dan Gambus Laut
Kec. Lima Puluh Pesisir Kab. Batu Bara
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin pengambilan data awal bagi mahasiswa tersebut di bawah ini. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal adalah:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Yenifebriani Gultom	032020013	Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Gejala Menopause Di Desa Lubuk Cuik Dan Gambus Laut Kec. Lima Puluh Pesisir Kab. Batu Bara Tahun 2024.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br/Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION

"ETHICAL EXEMPTION"

No.: 006/KEPK-SE/PE-DT/II/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Yenifebriani Gultom
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Februari 2024 sampai dengan tanggal 13 Februari 2025.

This declaration of ethics applies during the period February 13, 2024, until February 13, 2025.

February 13, 2024
Chairperson

Mestiana Br. Kard, M.Kep. DNSc

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 21 Februari 2024

Nomor : 0324/STIKes/Desa-Penelitian/II/2024

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

1. Kepala Desa Lubuk Cuik, Kabupaten.Batu Bara

2. Kepala Desa Gambus Laut Kec.Lima Puluh Pesisir, Kabupaten.Batu Bara
di
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Yenifebriani Gultom	032020013	Pengaruh senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Menopause Di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth MedanMestiana Br Kuro, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa Yang Bersangkutan
2. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN BATU BARA
KECAMATAN LIMA PULUH PESISIR
DESA LUBUK CUIK
KODE POS 21255

Lubuk Cuiik, 23 Februari 2024

Nomor : **088/ LC-II / 2024**
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Ketua Prodi STIKes Santa Elisabeth Medan.

di-
Tempat

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti surat Ketua Prodi STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor : 0324/STIKes/Desa Penelitian/II/2024 tanggal 21 Februari 2024 perihal permohonan Izin Penelitian.

Melalui surat ini kami telah menyetujui dan memberi izin kepada 1(satu) orang mahasiswa untuk melakukan sesuai perihal diatas, berikut adalah nama mahasiswa yang akan melakukan penelitian di Desa Lubuk Cuiik.

NO	N A M A	NPM	JUDUL PENELITIAN
1	Yenifebriani Gultom	032020013	Pengaruh senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024

Demikian surat ini disampaikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



HAMDAH, S.Pd.I
Penata TK.I

NIP. 19710410 200701 2 007



STIKes Santa Elisabeth Medan



PEMERINTAH KABUPATEN BATU BARA KECAMATAN LIMA PULUH PESISIR DESA GAMBUS LAUT

Sekretariat Jl.Tg.Tiram – Kuala Tanjung No:.....Hp.081370992055 Kode Pos 21255

Gambus Laut, 13 Maret 2024

Nomor : 460 / **08** /GL/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **IZIN PENELITIAN**

Kepada YTH
Ibu Kepala STIKes Santa
Elisabeth Medan

Di - Tempat

1. Menindaklanjuti surat Kepala STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor 0324/STIKes/Desa-Penelitian/II/2024, tanggal 21 Pebruari 2024, tentang Permohonan Izin Penelitian.
2. Berkaitan dengan hal tersebut diatas disini kami sampaikan bahwa kami tidak keberatan mahasiswi Ibu untuk melakukan penelitian di Desa kami yaitu atas nama :

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Yenifebriani Gultom	032020013	Pengaruh senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Menopause Di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024.

3. Demikianlah surat ini kami perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

KEPALA DESA GAMBUS LAUT

ZAHARUDDIN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon responden penelitian
Di
Tempat

Dengan hormat,

Dengan perantaraan surat ini saya ynag bertanda tangan dibawah ini

Nama : Yenifebriani Gultom

NIM : 032020013

Alamat : Jln. Bunga Terompot Pasar VII No. 118 Kel. Sempakata,
Kec.Medan Selayang

Mahasiswa Program Studi Ners Tahap Akademik yang sedang mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024”** penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada penelitian akan dijaga kerahasiannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan peneltiaan semata.

Apabila saudara/I yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, penelitian memohon kesedian responden untuk menandatangani surat persetujuan untuk mejadi responden dan bersedia untuk memebrikan informasi yang dibutuhkan penelitian guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kersama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terimakasih.

Hormat saya
Penulis

(Yenifebriani Gultom)



STIKes Santa Elisabeth Medan

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :


Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian “pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Kabupaten Btu Bara Tahun 2024”.
2. Memahami prosedur penelitian, tujuan dan manfaat penelitian yang dilakukan

Dengan pertimbangan tersebut, saya memutuskan tanpa paksaan dari pihak manapun juga, bahwa saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat dapat digunakan sebelumnya.

Medan, Mei 2024
Yang membuat pernyataan

SOP PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*

PENGERTIAN	Senam aerobik <i>low impact</i> adalah senam yang dilakukan dengan intensitas aliran gerak yang ringan atau lambat.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru 2. Meningkatkan kekuatan otot 3. Meningkatkan kelentukan 4. Membantu mengurangi ketegangan
ALAT	❖ Speaker (pengeras suara)
Persiapan Responden	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Meminta izin kepada kepala desa ❖ Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan ❖ Meminta izin kepada responden dengan memberikan <i>informed consent</i> ❖ Menyiapkan lingkungan yang nyaman dan menjaga privasi responden
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> a) Gerakan 1 <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan jalan ditempat dengan hitungan <div data-bbox="893 1440 1337 1865" data-label="Image">  </div> <p>Gerakan 1</p>

Jalan ditempat diikuti dengan gerakan-gerakan sebagai berikut:

- Kepala menunduk ke bawah, posisi kedua tangan berada di pinggang dengan hitungan 2x8



Gerakan 1

- Kepala menengadah atau posisi kepala mengarah keatas dan posisi kedua tangan dipinggang dengan hitungan 2x8



Gerakan 2

- Kepala menoleh kekanan dan kekiri dengan posisi tangan tetap berada di pinggang. Hitungan 2x8



Gerakan 3

- Memiringkan kepala (lateral fleksi) kekanan dan kekiri 2x8 hitungan



Gerakan 4

2. Gerakan pemanasan yang kedua adalah gerakan *basic biceps* yaitu yang terdiri dari gerakan:

- 1) Gerakan yang pertama tangan digenggam tegak lurus kebawah, posisi kaki kanan kedepan dengan hitungan 2x8



Gerakan 1 *Basic biceps*

2) Gerakan kedua *basic biceps* adalah menekukan lengan kebawah hingga menempel dengan lengan atas posisi kaki kiri mengarah kedepan dengan hitungan 2x8



Gerakan 2 *Basic biceps*

3. Gerakan pemanasan yang ketiga adalah gerakan *buttefly* dimana gerakan yang terdiri dari :

1. Gerakan pertama telapak tangan menggenggam kedua tangan didepan wajah lengan atas rata, siku tangan ditekuk



Gerakan 1. *Buttefly*

2. Gerakan kedua tangan membuka kesamping selebar mungkin dengan hitungan 2x8



Gerakan 2. *Buttefly*

Gerakan Inti yaitu :

- a) *Single step*/ langkah tunggal adalah gerakan yang pertama dengan melangkahkan kaki kanan kesamping dan diikuti dengan kaki kiri dan posisi tangan berada di pinggang dengan hitungan 2x8



Gerakan 1. *Single step*

- b) *Double step* gerakan inti yang kedua melangkahkan kaki ke samping dengan dua langkah hitungan 2x8



Gerakan 1. *Double step*

- c) Gerakan inti yang ke tiga *V- step* dimana langkahkan kaki kanan kearah diagonal kanan depan, langkahkan kaki kiri kearah diagonal kiri depan bawa Kembali kaki kanan ke posisi awal dan bawa kaki kiri kembali posisi awal dengan hitungan 2x8



Gerakan 1. *V-Step*

- d) Gerakan inti yang keempat adalah *Single Diagonal Step* melangkahkan kaki maju mundur hitungan 2x8



Gerakan 1. *Single Diagonal Step*

Pendinginan (*cooling down*) gerakannya yaitu:

1. Kaki dilebarkan sebah dan ditekuk, kemudian tangan diayunkan ke samping. Gerakan dilakukan secara bergantian dengan hitungan 2x8



Gerakan 1. *Cooling down*

2. Gerakan pendinginan yang kedua adalah sama dengan Gerakan pertama namun tangan diayun ke atas arah kesamping dengan hitungan 2x8 secara bergantian



Gerakan 2. *Cooling down*

3. Gerakan ketiga pendinginan *cooling down*



Gerakan 3. *Cooling down*

4. Gerakan keempat cooling down adalah posisi tangan lurus kearah depan sejajar dengan bahu dan diikuti dengan kaki dengan hitungan 2x8



Gerakan 4. *Cooling down*

5. Gerakan kelima *cooling down* gerakan kaki ditekuk mengarah ke samping tangan diruruskan kearah atas gerakan dilakukan secara bergantian dengan hitungan 2x8



Gerakan 5. *coling down*

Standar operasional prosedur (SOP) senam aerobik *low impact* ini diambil dari Priyanto (2018).

KUSIONER MENOPAUSE RATING SCALE (MRS)

Yang manakah dari gejala-gejala yang tertera di bawah ini yang anda alami sekarang ini dan seberapa berat atau ringankah gejala-gejala tersebut?

Tolong Anda berikan tanda 'X' di kotak yang tepat untuk setiap gejala yang tertera di bawah ini. Untuk gejala-gejala yang sekarang ini tidak Anda alami, berikan tanda 'X' di kotak nomor '0'.

	0	1	2	3	4
	TD	S	M	B	SB
1. Badan terasa sangat panas, berkeringat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Rasa tidak nyaman pada jantung (detak jantung yang tidak biasa, jantung berdebar berdebar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Masalah tidur (susah tidur, susah untuk Tidur nyenyak, bangun terlalu pagi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Perasaan tertekan (merasa tertekan, sedih, mudah menangis, tidak bergairah/lesu, mood yang berubah-ubah)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mudah marah (merasa gugup, rasa marah, agresif)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Rasa resah (rasa gelisah, rasa panik)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kelelahan fisik dan mental (menurunnya kinerja secara umum, berkurangnya daya ingat, menurunnya konsentrasi, mudah lupa/pikun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Masalah-masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktifitas seksual dan kepuasan seksual)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Masalah-masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, sering buang air kecil, buang air kecil yang tidak terkontrol)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kekeringan pada vagina (rasa kering atau terbakar, pada vagina, kesulitan dalam berhubungan intim)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Rasa tidak nyaman pada persendian dan Otot (sakit pada persendian, kelhan rematik)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KISI-KISI KUSIONER

NO	Pertanyaan	0 TD	1 S	2 M	3 B	4 SB
1.	Badan terasa sangat panas, berkeringat (Psy).					
2.	Rasa tidak nyaman pada jantung (detak jantung yang tidak biasa, jantung berdebar berdebar) (Psy).					
3.	Masalah tidur (susah tidur, susah untuk Tidur nyenyak, bangun terlalu pagi) (Psikis).					
4.	Perasaan tertekan (merasa tertekan, sedih, mudah menangis, tidak bergairah/lesu, mood yang berubah-ubah) (Psi).					
5.	Mudah marah (merasa gugup, rasa marah, agresif) (Psi).					
6.	Rasa gelisah dan panik (Psi)					
7.	Kelelahan fisik dan mental (menurunnya kinerja secara umum, berkurangnya daya ingat, menurunnya konsentrasi, mudah lupa/pikun) (Psi).					
8.	Masalah-masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktifitas seksual dan kepuasan seksual) (Psy).					
9.	Masalah-masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, sering buang air kecil, buang air kecil yang tidak terkontrol) (Psy).					
10.	Kekeringan pada vagina (rasa kering atau terbakar, pada vagina, kesulitan dalam berhubungan intim) (Psy).					
11.	Rasa tidak nyaman pada persendian dan Otot (sakit pada persendian, kelhan rematik) (Psy).					



**PEMERINTAH KABUPATEN BATU BARA
KECAMATAN LIMA PULUH PESISIR
DESA GAMBUS LAUT**

Sekretariat Jl Tg Tiram – Kuala Tanjung No Hp 081370992055 Kode Pos 21255

SURAT KETERANGAN
470 / 338/GL/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **ZAHARUDDIN**
Jabatan : Kepala Desa Gambus Laut

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :


Nama : **YENIFEBRIANI GULTOM**
NIM : 032020013

benar telah melakukan penelitian di Desa Gambus Laut Kecamatan Lima Puluh Pesisir Kabupaten Batu Bara sejak tanggal 7 Maret 2024 sampai dengan 14 April 2024 dengan judul Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024.

Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan, guna untuk melengkapi administrasi kuliah pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Gambus Laut, 3 April 2024
KEPALA DESA GAMBUS LAUT


ZAHARUDDIN

**PEMERINTAH KABUPATEN BATU BARA**
KECAMATAN LIMA PULUH PESISIR
DESA LUBUK CUIK
KODE POS 21255

SURAT KETERANGAN
Nomor : 470/ 194 / LC-V/ 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : HELDA,S.Keb
Jabatan : Pj.Kepala Desa Lubuk Cuik
NIP : 19760313 2008 01 2 003

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a : YENIFEBRIANI GULTOM.
NIM : 032020013.

Benar telah melakukan penelitian di Desa Lubuk Cuik Kecamatan Lima Puluh Pesisir Kabupaten Batu Bara sejak tanggal 7 Maret 2024 sampai dengan 14 April 2024 dengan judul Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024.

Surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan guna untuk melengkapi administrasi kuliah pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabet Medan

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Lubuk Cuik, 06 Mei 2024.
Pj.Kepala Desa Lubuk Cuik.

HELDA,S.Keb.
Penata Muda TK I/III b
NIP. 19760313 2008 01 2 003



 Dipindai dengan CamScanner

Lembar Observasi Kegiatan Senam Aerobik *Low Impact*





YENIFEBRIANI GULTOM
032020013
PRODI NERS
STIKes Santa Elisabeth Medan





NO	Na ma	Usi a	P1		P2		P3		P4		P5		P6		P7		P8		P9		P10	
			√	x	√	x	√	x	√	x	√	x	√	x	√	x	√	x	√	x	√	x
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						
27																						
28																						
29																						
30																						





PROPOSAL





Nama Mahasiswa : Yusephiani. Gultom
NIM : 035000013
Judul : Pengaruh Senam Aerobik low Impact Terhadap Pergerakan
Kepala Menopouse Di Desa Lubuk Cane Dan Gambur
Lubuk Ker. Uluh Pauh Kecamatan Lab. Rata-rata.
Nama Pembimbing I : Dr. Liris Norkam S.kep., Ns., M.kep
Nama Pembimbing II : Enrica Rante Rumpang S.kep., Ns., M.kep.
Ammila Andia Yanti Ginting S.kep., Ns., M.kep.

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1	Senin 18 September 2023	Dr. Liris Norkam S.kep., Ns., M.kep	Konsul Judul		
2	Senin 29 September 2023	Dr. Liris Norkam S.kep., Ns., M.kep	Konsul Judul Ace Judul.		

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

5	Jumat 30 September 2023	PI Erni Rante Ropang S.kep. Ns. M.kep	Konsul Judul Atc Judul		
4	Rabu 11 Oktober 2023	PI Dr. Lili Nurhanna S.kep. Ns. M.kep.	Konsul Bab 1 - Revisi Kardiologi, hyun - Revisi Kerangka Kerja		
5	Jumat 20 Oktober 2023	PI Erni Rante Ropang S.kep. Ns. M.kep	- Bab 1 Perbaikan kembali cek Mkes. - Bab 2. Kurang lengkap - Modul Perbaikan Judul dan foto di modul - Uptet Perbaikan kembali.		
6	Jumat 27 Oktober 2023	Dr. Uti Nurhanna S.kep. Ns. M.kep.	- Kerangka Kerja - Modul, video, lengkap Pembahasan - Revisi sistematis pembahasan.		

2	9/11/2023	Dr. Lili Naitaram S.kep., Nc., M.kep	<ul style="list-style-type: none"> - Cek penulisan Eutika - cek bab 3 → Berat patfis ngy partusya la kung Komp. - Mchapel bud. - Referen 		
8.	1/11/2023	Amrita Andia Yanti Ginting Skp., Ns. M.kep.	<ul style="list-style-type: none"> - Bab 1 Masalah, skala & transisi - Bab 2 Teorinya diambil dari buku - Bab 3 kerangka konsep - Buku sesuai dengan buku panduan skripsi 		
9.	20/11/2023	Amrita Andia Yanti Ginting Skp., Ns., M.kep	<ul style="list-style-type: none"> - BAB 1 BAB 2 BAB 3 BAB 4. 		
10	11/12/2023	Dr. Lili Naitaram Skp., Ns., M.kep.	<ul style="list-style-type: none"> - Review tagket - SOP Sistem - Mencari jurnal yang Mengaitkan Usia Menopouse So Faktor. 		

11	08/01/2024	Dr. Lili Novitram S.kep., Ns., M.kep	<ul style="list-style-type: none"> → Cek Spasi - Cek cara penulisan huruf - BAB 4. - Purpose & sampling - True eksperimen - Cek matriks dan tanah - Lipet 		
12	09/01/2024	Dr. Lili Novitram S.kep., Ns., M.kep	<ul style="list-style-type: none"> - Quasi eksperimen - 2 sampel - peminor judul. 		
13	11/01/2024	Annita Andri Yanti Ginting S.kep., Ns., M.kep	<ul style="list-style-type: none"> - BAB 1 o Revisi Rancangan kata survey awal. o tambah Uraian Sampel survey awal. g. - BAB 2. - Cek Gambar Buat nama gambar. - BAB 4 		
14	16/01/2024	Annita Andri Yanti Ginting S.kep., Ns., M.kep	<ul style="list-style-type: none"> - BAB 1 Revisi Spasi - BAB 4 regius rumus SOP. Gambar. 		



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

REVISI PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Yenifebriani Gultom
NIM : 032020013
Judul : Pengaruh Senam Aerobik *low Impact* Terhadap
Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara Tahun
2024
Nama Pembimbing I : Dr. Lilis Novitarum S.Kep.,Ns.M.Kep
Nama Pembimbing II : Amnita A. Y. Ginting S.Kep.,Ns.M.Kep
Nama Pembimbing III : Ernita Rante Rupang S.Kep.,Ns.Mkep

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF		
				PEMB I	PEMB II	PEMB III
1.	22/01/2024	Ernita Rante Rupang S.Kep.,Ns.M.Kep.	BAB 1 - Masalah - Skala - kronologis - solusi BAB II Kerangka Konsep Langkah Ternyata BAB 1 di pindahkan ke BAB 2 BAB 3			
2.	24/01/2024	Dr. Lilis Novitarum S.Kep.,Ns.M.Kep.	BAB 3 - Kerangka Konsep - Cek Turnit 			
3.	24/01/2024	Amnita A. Y. Ginting S.Kep.,Ns.M.Kep.	BAB 1 - Masalah - Skala - kronologis - solusi BAB 3 - Kerangka Konsep - Daftar Pustaka → Tambahkan Survei awal			





Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan



4.	27/01/2024	Erita Ranie Rupy S.kp., Ns. M.kp.	BAB I Latar Belakang Acc Jilid			
5.	29/01/2024	Amrita .A.Y. Ginting S.kp., Ns. M.kp.	BAB I → Menambahkan Jurnal yang tidak Menitah.			
6.	31/01/2024	Dr. Elus Novitarun S.kp., Ns. M.kp.	Acc digital			
7.	3/02/2024	Amrita .A.Y. Ginting S.kp., Ns. M.kp.	Acc jilid.			


Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan





3.	2 Mei 2024	Dr. Uls Novitum s.kep., Ns. M. kep.	<p>Bab 1 Pembahasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Untuk kelompok kontrol diberikan hasil dan pembahasannya. - Penjurusan Bab 5 sesuai dengan tujuan Menjunjung Pemahaman Fakta → Teori → Opini → Buku & literatur 		
4.	3 Mei 2024	Amrita A.Y. Ginting s.kep., Ns. M. kep.	<p>Bab 5 Pembahasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengapa Menggunakan Uji Wilcoxon? - Pre → Sebelum - Post → Setelah Bab 6 Sesuai dengan Maksud Penelitian 		
5.	7 Mei 2024	Amrita A.Y. Ginting s.kep., Ns. M. kep.	<ul style="list-style-type: none"> - Uji Wilcoxon digunakan karena data tidak berdistribusi normal hasil dibawah 0,05 - Cantumkan hasil penghitungan - Cantumkan rumus sesuai - didukung penelitian → Manti 		
6.	11 Mei 2024	Dr. Uls Novitum s.kep., Ns. M. kep.	<p>Ace ujian</p>		




STIKes Santa Elisabeth Medan


PRODI NERS

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

7.	11/Mei/2024.	Annita A.Y. Ginting, Skp.Ns.Mkp	Bab 6. - Simpulan. - Saran. - Cek Daftar pustaka.			
8.	14/Mei/2024	Annita A.Y. Ginting, Skp.Ns.Mkp.	Acc Sidang Skripsi			

3



 Ditandatangani dengan Cap Jember

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan



REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Yenifebriani Gultom
 NIM : 032020013
 Judul : Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause Di Kabupaten Batu Bara Tahun 2024
 Nama Pembimbing I : Dr.Lilis Novitarum, S.Kep.,Ns.,M.Kep
 Nama Pembimbing II : Amnita A.Y.Ginting, S.Kep.,Ns.,M.Kep
 Nama Pembimbing III : Ernita Rante Rupang, S.Kep.,Ns.,M.Kep

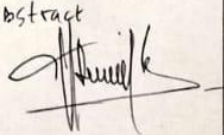
NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF		
				PEMB I	PEMB II	PEMB III
1.	Jumat 7/Juni/2024	Amnita. A. Y. Ginting S.kep.,Ns. M.kep.	-> Cek kata Proposa dari kata akan dari BAB 1-4. -> Cek kata pengantar -> BAB 3 -> BAB 5 Tabel Pelaksanaan Penelitian Tabel Berdasarkan Ura Esponden GBS d LBC			
2.	Sabtu 8/Juni/2024	Dr. lilis Novitarum S.kep.,Ns. M.kep.	- Perbaiki time table tambahkan keteng. Aee.			

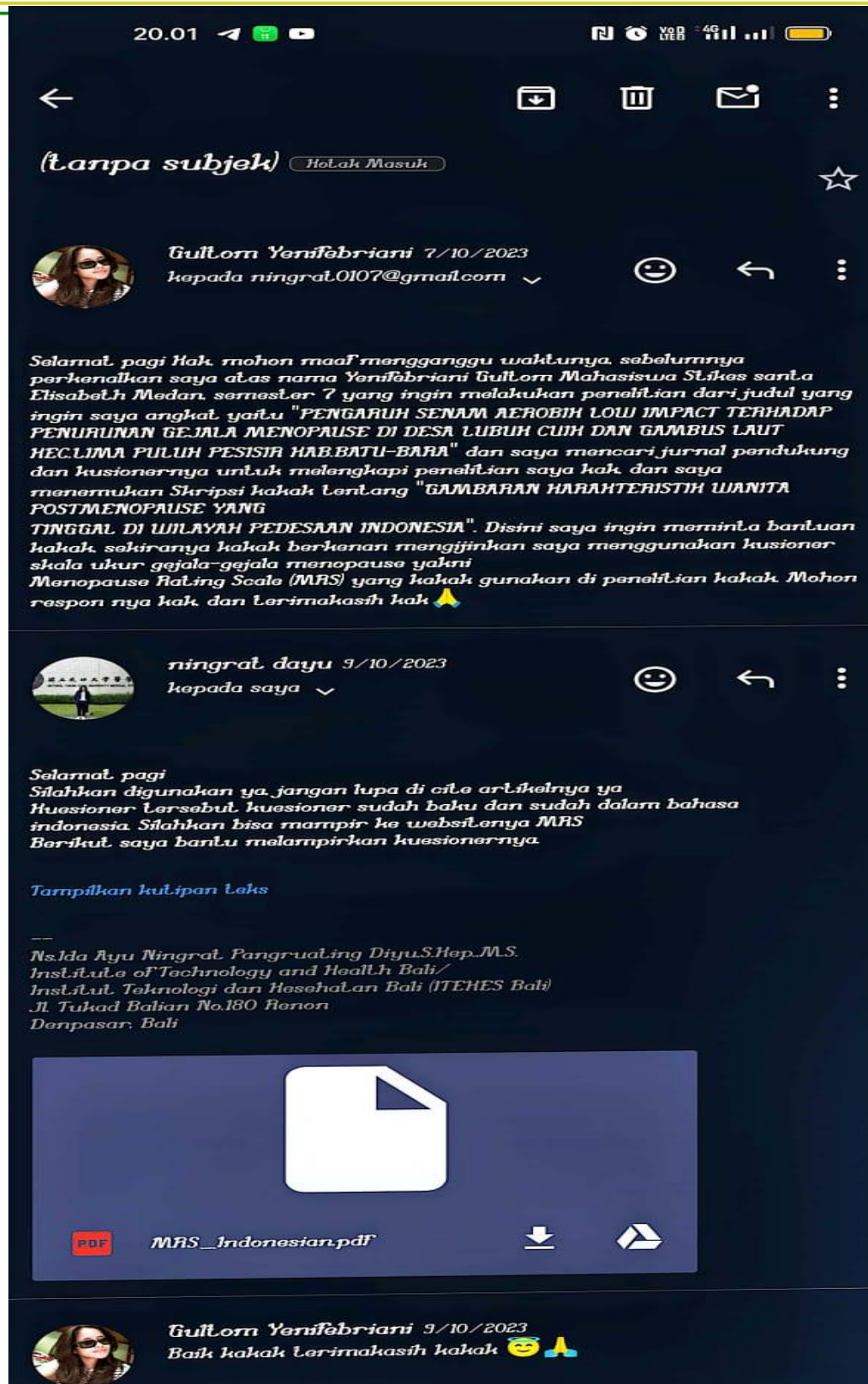


STIKes Santa Elisabeth Medan

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

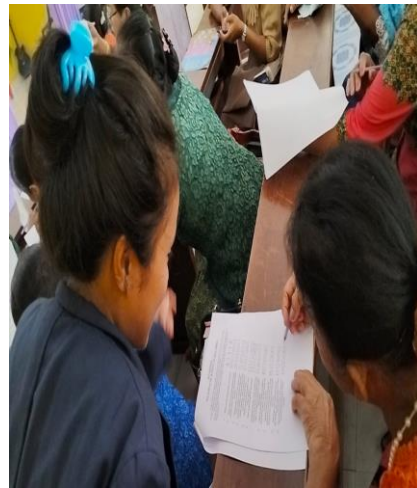


3.	Sabtu 08/Juni/2024	Ernita Rante Rupyang S.kep., Ns. M.kep	-Time Use penelitian - Kerangka Penelitian - Daftar Pustaka - Cara Penulisan - Bab 5 Data Demografi Mayoritas Usia, Agama, Suku			
4.	Senin 10/Juni/2024	Ernita Rante Rupyang J.kep., Ns. M.kep.	Acc			
5.	Senin 10/Juni/2024	Annisa A.Y. Ginting S.kep., Ns. M.kep.	Acc			
6.	Selasa 11/Juni/2024	Amanda Sinaga S.S. M.Pd	Abstract 			



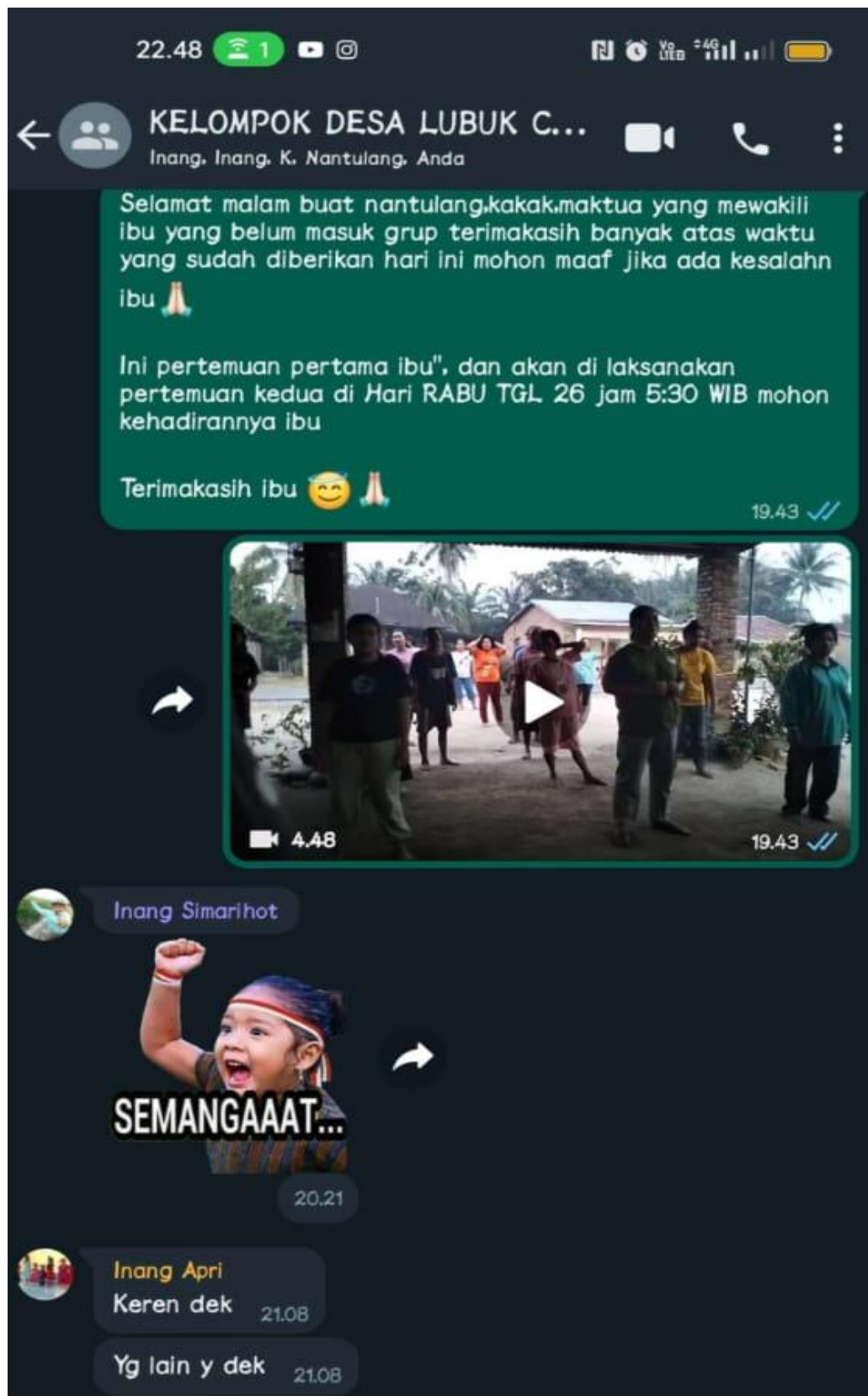
DOKUMENTASI PENELITIAN

STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan







Lembar Observasi Kegiatan Senam Aerobik Low Impact



YENIFEBRIANI GULTOM
032020013
PRODI NERS
STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	Nama	Usia	P1		P2		P3		P4		P5		P6		P7		P8		P9		P10		Pn	Pm
			√	x	√	x	√	x	√	x	√	x	√	x	√	x	√	x	√	x	√	x		
1	Ny.S	53 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
2	Ny.S	56 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
3	Ny.H	56 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
4	Ny.L	56 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
5	Ny.D	51 thn	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	-
6	Ny.L	50 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
7	Ny.R	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
8	Ny.R	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
9	Ny.L	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
10	Ny.N	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
11	Ny.S	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
12	Ny.X	50 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
13	Ny.K	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
14	Ny.T	51 thn	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	-
15	Ny.R	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
16	Ny.L	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
17	Ny.L	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
18	Ny.S	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
19	Ny.M	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
20	Ny.R	50 thn	✓		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	-
21	Ny.A	50 thn	✓		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	-
22	Ny.W	50 thn	✓		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	-
23	Ny.H	51 thn	✓		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	-
24	Ny.A	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
25	Ny.A	51 thn																						
26	Ny.H	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
27	Ny.S	51 thn	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
28	Ny.R	51 thn	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	-
29	Ny.S	51 thn			✓		-		-		-		-		-		-		-		-		-	-
30	Ny.H	51 thn	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	-



STIKes Santa Elisabeth Medan

MASTER DATA

MASTER DATA PRE

MASTER DATA POST

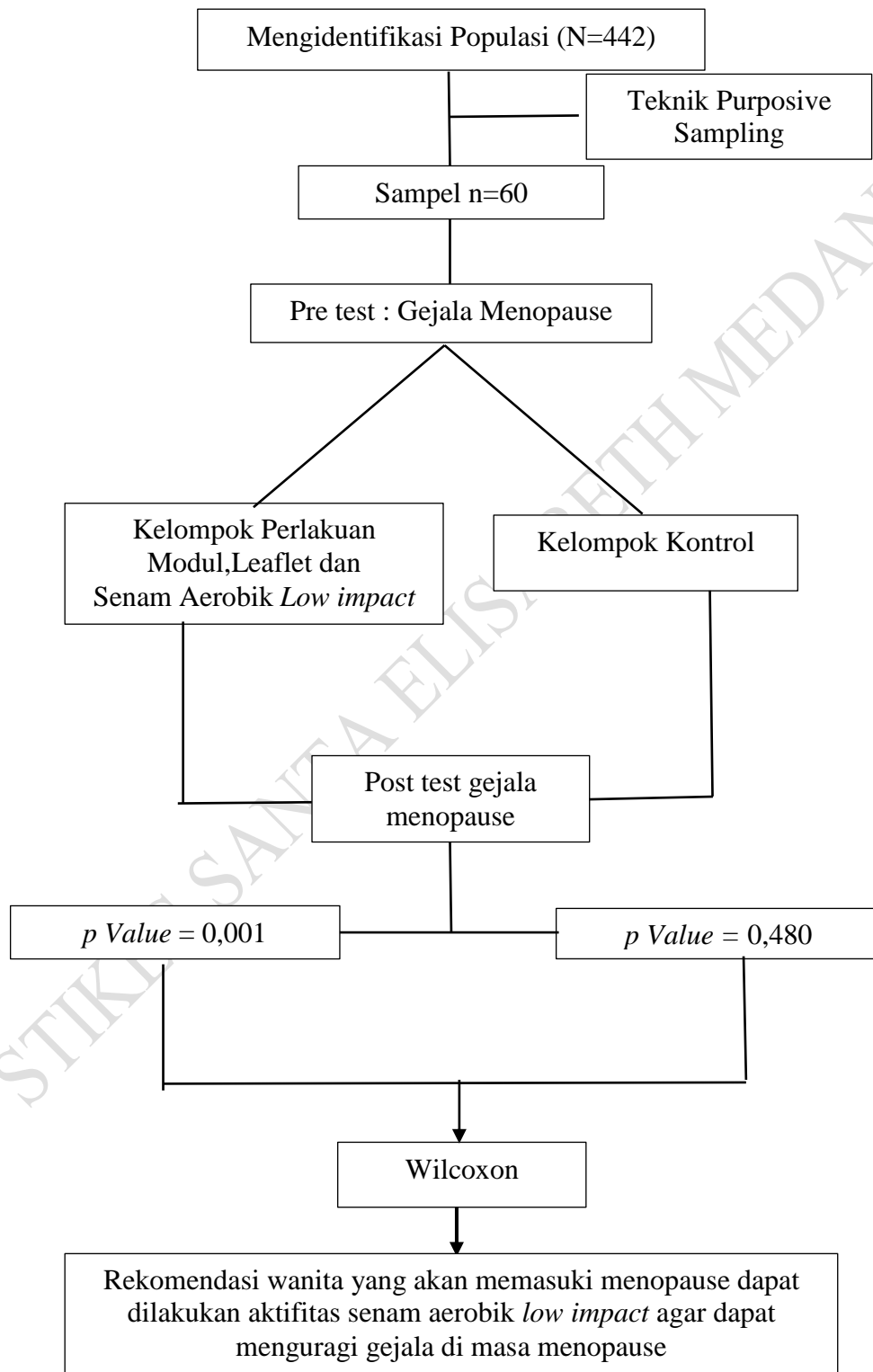
No	Inisial	Umur	Alamat	Agama	Suku	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Jlh	Kat	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Jlh	kat
1	Ny.E	58	1	2	2	4	1	3	3	3	3	4	1	0	4	4	30	3	4	1	3	3	3	3	4	1	0	4	4	30	3
2	Ny.K	56	1	2	2	4	1	3	3	3	3	4	1	0	4	4	30	3	4	1	3	3	3	3	4	1	0	4	4	30	3
3	Ny.P	55	1	2	2	4	1	3	3	3	3	4	4	0	4	4	33	3	4	1	3	3	3	3	4	4	0	2	3	30	3
4	Ny.N	55	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	1	1	0	16	2	1	4	0	3	2	3	3	3	0	3	4	26	2
5	Ny.N	48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	3	9	1
6	Ny.L	50	1	2	2	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	32	3	1	0	1	1	1	1	1	1	0	2	2	11	1
7	Ny.N	55	1	2	2	4	0	3	3	3	3	4	3	0	4	4	31	3	4	0	3	3	3	3	4	3	0	4	4	31	3
8	Ny.K	55	1	2	2	0	1	2	2	0	2	2	2	2	1	3	17	2	3	1	3	3	2	3	4	3	1	3	4	30	3
9	Ny.R	58	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	32	3	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	32	3
10	Ny.I	51	1	1	1	3	2	3	2	3	0	1	2	0	2	1	19	2	3	0	2	2	2	2	3	2	0	2	3	21	2
11	Ny.N	52	1	1	1	2	1	2	3	3	1	1	1	0	1	1	16	2	2	1	2	3	3	1	1	1	0	1	2	17	2
12	Ny.R	49	1	1	1	3	0	4	3	1	2	4	3	0	4	4	28	2	1	0	0	0	0	0	3	0	0	2	3	9	1
13	Ny.S	55	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	5	1	3	0	4	2	2	2	4	3	0	3	3	26	2
14	Ny.S	50	1	1	1	1	0	1	2	1	1	4	1	0	3	3	17	2	1	0	1	2	1	1	4	1	0	3	3	17	2
15	Ny.Y	50	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	3	2	2	4	22	2	3	2	1	1	1	2	1	3	2	2	4	22	2
16	Ny.R	48	1	1	1	3	2	2	1	1	2	1	2	0	2	2	18	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	5	1
17	Ny.S	51	1	2	2	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	7	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	7	1
18	Ny.P	55	1	2	2	1	0	2	2	2	2	1	2	0	0	3	15	2	1	0	2	2	2	2	1	2	0	0	3	15	2
19	Ny.E	55	1	2	2	4	0	3	3	3	3	4	4	1	4	4	33	3	3	4	2	3	3	3	4	4	0	3	4	33	3
20	Ny.P	50	1	2	2	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	1
21	Ny.R	52	1	2	2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1
22	Ny.C	53	1	2	2	1	0	2	2	2	2	3	0	0	0	1	13	1	1	0	2	2	2	2	3	0	0	0	1	13	1
23	Ny.H	54	1	2	2	2	0	2	2	2	2	3	2	0	1	2	18	2	2	0	2	2	2	2	3	2	0	1	2	18	2
24	Ny.R	55	1	2	2	2	0	3	2	2	2	3	1	0	1	1	17	2	2	0	3	2	2	2	3	1	0	1	1	17	2
25	Ny.P	53	1	2	2	2	0	3	2	2	2	3	1	0	2	1	18	2	2	0	3	2	2	2	3	1	0	2	1	18	2
26	Ny.E	49	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1
27	Ny.M	47	1	1	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
28	Ny.R	55	1	1	1	3	0	4	3	3	3	4	4	0	4	3	31	3	3	0	4	3	3	3	4	4	0	4	3	31	3



STIKes Santa Elisabeth Medan

29	Ny.S	55	1	1	1	2	0	3	2	2	2	4	1	0	2	1	19	2	2	0	3	2	2	2	4	1	0	2	1	19	2	
30	Ny.P	55	1	1	1	3	0	4	4	1	2	4	3	0	4	4	29	2	3	0	4	4	1	2	4	3	0	4	4	29	2	
31	Ny.S	56	2	1	1	1	0	2	2	2	2	2	1	1	0	4	17	2	1	0	3	2	1	1	3	1	0	1	3	16	2	
32	Ny.S	56	2	3	2	3	1	3	4	1	3	4	4	0	3	4	30	3	0	0	2	0	0	0	3	2	0	0	3	10	1	
33	Ny.H	52	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	0	4	16	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	1	
34	Ny.L	58	2	3	2	1	1	4	3	3	3	4	4	0	0	4	27	2	1	1	4	3	3	3	4	4	0	0	4	27	2	
35	Ny.O	52	2	3	2	1	0	3	2	1	1	3	2	0	0	2	15	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
36	Ny.L	58	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	0	1	0	3	15	2	0	1	0	0	0	0	3	0	0	0	0	4	1	
37	Ny.R	57	2	2	2	1	0	2	2	1	2	2	2	0	1	2	15	2	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	3	1	
38	Ny.R	55	2	3	2	4	1	3	3	3	3	4	4	1	4	4	34	3	0	0	3	1	1	1	4	1	0	1	3	15	2	
39	Ny.L	53	2	3	2	4	1	3	3	3	3	3	4	1	4	4	33	3	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	4	1	
40	Ny.N	54	2	2	2	4	2	3	3	3	3	4	4	0	2	4	32	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	9	1	
41	Ny.S	48	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	1	
42	Ny.R	50	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	4	1
43	Ny.J	54	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	1	4	4	33	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
44	Ny.R	58	2	2	2	4	1	3	3	3	3	4	3	0	3	4	31	3	4	0	3	3	3	3	4	3	0	1	4	28	2	
45	Ny.K	56	2	2	2	3	1	3	3	3	3	4	3	1	3	4	31	3	0	0	0	1	1	1	3	3	0	3	3	15	2	
46	Ny.T	50	2	1	1	2	0	2	2	2	2	2	1	0	0	2	15	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
47	Ny.R	56	2	1	1	1	0	1	2	2	2	2	2	1	0	3	16	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48	Ny.R	51	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
49	Ny.L	55	2	1	1	3	1	4	3	3	3	4	3	0	3	4	31	3	1	1	3	2	1	2	4	1	0	1	4	20	2	
50	Ny.S	53	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	
51	Ny.L	57	2	3	2	3	0	4	3	3	3	4	3	2	4	4	33	3	3	0	4	3	3	3	4	3	2	4	4	33	3	
52	Ny.S	52	2	1	1	1	0	2	2	2	2	2	2	0	1	4	18	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
53	Ny.M	51	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	2	1	0	3	17	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Ny.R	48	2	3	2	1	0	2	2	2	1	1	2	0	1	3	15	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55	Ny.A	50	2	2	2	1	0	2	2	2	2	3	1	0	0	3	16	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56	Ny.W	50	2	1	1	1	0	2	2	2	2	2	1	0	0	3	15	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	Ny.N	50	2	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	0	1	4	20	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58	Ny.A	50	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	3	19	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
59	Ny.S	48	2	1	1	1	0	2	2	2	2	2	2	0	0	3	16	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60	Ny.H	51	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	0	1	3	16	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Kerangka Penelitian di Desa Lubuk Cuik dan Desa Gambus Laut



HASIL OUTPUT SPSS

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	46-55	48	80.0	80.0	80.0
	56-65	12	20.0	20.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Agama Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Islam	23	38.3	38.3	38.3
	Khatolik	10	16.7	16.7	55.0
	Kristen Protestan	27	45.0	45.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Suku Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jawa	23	38.3	38.3	38.3
	Batak Toba	37	61.7	61.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Kategori Gejala Menopause Pada Kelompok Perlakuan *pre*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	4	13.3	13.3	13.3
	Sedang	17	56.7	56.7	70.0
	Berat	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Kategori Gejala Menopause Pada Kelompok Perlakuan *Post*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	14	46.7	46.7	46.7
	Ringan	9	30.0	30.0	76.7
	Sedang	6	20.0	20.0	96.7
	Berat	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Uji Statistik Wilcoxon kelompok perlakuan Test Statistics^a

Gejala Sesudah Perlakuan - Gejala Sebeleum Perlakuan	
Z	-4.508 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Kategori Gejala Menopause Pada Kelompok Kontrol *Pre*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	8	26.7	26.7	26.7
	Sedang	14	46.6	46.7	73.3
	Berat	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Kategori Gejala Menopause Pada Kelompok Kontrol *Post*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	10	33.3	33.3	33.3
	Sedang	12	40.0	40.0	73.3
	Berat	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Hasil Uji Statistik *Pre-Post* Pada Kelompok Kontrol

Test Statistics^a

Sesudah Perlakuan - Sebelum Perlakuan

Z	-.707 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.480

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
H	Pretest Eksperimen	.302	30	.000	.785	30	.000
a	Posttest Eksperimen	.283	30	.000	.802	30	.000
si	Pretest Kontrol	.233	30	.000	.813	30	.000
l	Posttest Kontrol	.216	30	.001	.807	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE DI KABUPATEN BATU BARA (YENIGULTOM)

ORIGINALITY REPORT

13%	12%	7%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	8%
2	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
3	sumut.kabardaerah.com Internet Source	1%
4	www.perisainusantara.com Internet Source	<1%
5	id.123dok.com Internet Source	<1%
6	jurnal.stikescirebon.ac.id Internet Source	<1%
7	Hellen Febriyanti, Iis Tri Utami, Atriana Yuri Saputri, Anafika Anafika, Antika Antika, Sista Rahayu. "UPAYA PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN WANITA MENOPAUSE TENTANG PERUBAHAN PADA MASA KLIMAKTERUM",	<1%

SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 2023 Publication

8	nanopdf.com Internet Source	<1%
9	www.kumpulanpengertian.com Internet Source	<1%
10	IAKMI Riau. "Prosiding Seminar Nasional Pengurus Daerah IAKMI Provinsi Riau "Hidup Sehat Melalui Pendekatan Keluarga" Kerjasama dengan Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes Hang Tuah Pekanbaru", Prosiding Hang Tuah Pekanbaru, 2018 Publication	<1%
11	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1%
12	Nurlina Ina, Ova Emilia, Herlin Fitriani Kurniawati. "Pengaruh senam aerobik low impact terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 2017 Publication	<1%

nirnas.com