

ABSTRAK

Nur Rohma Dewi Febrianti

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDURUS

Gejala menopause kerap mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti rasa panas di area wajah, keringat berlebih di malam hari, kekeringan pada vagina, gangguan daya ingat, sulit tidur, depresi, kelelahan, penurunan gairah seksual, hingga rasa nyeri saat berhubungan intim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause pada wanita di wilayah kerja Puskesmas Kedurus.

Penelitian ini termasuk dalam jenis eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah wanita menopause, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 57 orang. Intervensi yang diberikan berupa senam aerobik *low impact* yang dilaksanakan secara rutin selama 4 hari. Lokasi penelitian berada di wilayah kerja Puskesmas Kedurus. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Menopause Rating Scale (MRS)* yang dicatat dalam lembar observasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian pada 57 responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi senam aerobik *low impact*, sebagian besar partisipan mengalami gejala menopause berat. Setelah pelaksanaan intervensi, hampir setengah dari mereka mengalami penurunan ke tingkat gejala sedang. Berdasarkan hasil *uji Wilcoxon*, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di wilayah kerja Puskesmas Kedurus.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa senam aerobik *low impact* berpengaruh signifikan terhadap penurunan gejala menopause di wilayah kerja Puskesmas Kedurus. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan mutu pelayanan kesehatan secara menyeluruh, melalui komunikasi yang lebih efektif antara tenaga kesehatan dan pasien, serta penyediaan bimbingan rutin mengenai senam aerobik *low impact* sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam mengurangi gejala menopause.

Kata kunci: Senam *aerobic low impact*, Gejala Menopause

ABSTRACT

Nur Rohma Dewi Febrianti

THE EFFECT OF LOW-IMPACT AEROBIC EXERCISE ON THE REDUCTION OF MENOPAUSAL SYMPTOMS IN THE KEDURUS PUSKESMAS AREA

Menopausal symptoms often interfere with daily activities, including hot flashes, excessive night sweats, vaginal dryness, memory disturbances, insomnia, depression, fatigue, decreased libido, and pain during intercourse. This study aims to examine the effect of low-impact aerobic exercise on the reduction of menopausal symptoms among women in the working area of Puskesmas Kedurus.

This study employs an experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of menopausal women, with purposive sampling used to select 57 participants. The intervention was low-impact aerobic exercise conducted regularly over four consecutive days. Data were collected using the Menopause Rating Scale (MRS) questionnaire and recorded on observation sheets. Data analysis was performed using the Wilcoxon test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that before the intervention, most respondents experienced severe menopausal symptoms. After the intervention, nearly half of them experienced a reduction to moderate symptom levels. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000, indicating a significant effect of low-impact aerobic exercise on reducing menopausal symptoms in the Puskesmas Kedurus working area.

In conclusion, low-impact aerobic exercise has a significant effect on reducing menopausal symptoms. These findings are expected to contribute to improving the quality of healthcare services, promoting more effective communication between healthcare providers and patients, and encouraging the implementation of routine low-impact aerobic exercise as a promotive and preventive strategy to manage menopausal symptoms

Keywords: *Low-impact aerobic exercise, Menopausal symptoms*