

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	xv
1.1. Latar Belakang.....	16
1.2. Rumusan Masalah.....	17
1.3. Batasan Masalah.....	18
1.4. Tujuan.....	18
1.5. Manfaat.....	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	20
2.1. Konsep Menopause.....	20
2.1.1 Definisi Menopause.....	20
2.1.2 Fisiologi Menopause.....	21
2.1.3 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Menopause.....	21
2.1.4 Tanda Dan Gejala Menopause.....	22
2.1.5 Macam-macam Menopuse.....	24
2.1.6 Menopause Ranting Scale (MRS).....	25
2.2. Senam Aerobik.....	25
2.2.1 Definisi Senam Aerobik.....	25
2.2.2 Jenis-jenis Senam Aerobik.....	26
2.2.3 Defenisi Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	26
2.2.4 Manfaat Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Gejala Menopause.....	26
2.2.5 Aktivitas Gerakan Senam <i>Aerobik Low Impact</i>	27
2.4 Kerangka Konsep Penelitian.....	30
2.5 Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1. Desain.....	37
3.2. Lokasi dan Waktu.....	37
3.3. Variabel dan Definisi Operasional.....	38
3.3.1. Variabel Operasional.....	38
3.3.2. Definisi Operasional.....	38
3.4. Rancangan Sampel.....	39
3.4.1 Populasi.....	39
3.4.2 Sampel.....	39

3.4.3 Besaran sampel.....	40
3.5. Ahir Penelitian.....	41
3.6. Pengumpulan Data.....	42
3.7. Pengolahan dan Analisis Data.....	42
3.7.1 Pengolahan Data.....	42
3.7.2 Analisis Data.....	44
3.8 Etik Penelitian.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	48
4.1. Gambaran Umum Obyek.....	48
4.2. Hasil Penelitian.....	49
4.2.1 Data Umum.....	49
4.2.2 Data Khusus.....	50
BAB V PEMBAHASAN.....	52
5.1. Gejala Menopause Sebelum dilakukan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> (Pre-Test).....	37
5.2. Gejala Menopause Setelah dilakukan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> (Post-Test).....	38
5.3. Pengaruh Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kedurus.....	39
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	56
6.1. Simpulan.....	56
6.2. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	59