

# LAPORAN PENELITIAN

## Program Terapi Latihan Low Impact Sebagai Pendekatan Non-Farmakologis Dengan *Home Program* Dalam Mengatasi Gejala Menopause Pada Wanita Di RS Haji Surabaya



**umsurabaya**  
Morality, Intellectuality, and Entrepreneurship  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas  
Ilmu Kesehatan**

**Oleh:**

**Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes (0710039302)**

**Anita Fardila Rahim, S.Fis.,Ftr.,M.Kes (0718029301)**

**Ima Nuriya, S.ST,FT.,Ftr (-)**

**Khairunnisa (20211668002)**

**Endang Titik Nurhidayati (20211668006)**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**Jl. Sutorejo, No. 59 Surabaya 60113**

**Telp. 031-3811966**

**<http://www.um-surabaya.ac.id>**

**Tahun Ajaran 2021-2022**

### LEMBAR PENGESAHAN

- Judul Penelitian : Program Terapi Latihan Low Impact Sebagai Pendekatan Non-Farmakologis Dengan Home Program Dalam Mengatasi Gejala Menopause Pada Wanita Di RS Haji Surabaya
- Skema : Penelitian
- Jumlah Dana : Rp10.352.000
- Ketua Penelitian
  - a. Nama Peneliti : Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes
  - b. NIDN : 0710039302
  - c. Jabatan Fungsional : Dosen Pengajar
  - d. Program Studi : Sarjana Fisioterapi
  - e. Nomor Hp : 085736390009
  - f. Alamat Email : nurulfajrir@um-surabaya.ac.id
- Anggota Peneliti 1
  - a. Nama Lengkap : Anita Fardila Rahim, S.Fis.,Ftr.,M.Kes
  - b. NIDN : 0718029301
  - c. Perguruan Tinggi/ Instansi : Universitas Muhammadiyah Malang
- Anggota Peneliti 2
  - a. Nama Lengkap : Ima Nuriya, S.ST,FT.,Ftr
  - b. NIDN : -
  - c. Perguruan Tinggi/ Instansi : Fisioterapis RSU Haji Surabaya
- Anggota Mahasiswa 1
  - a. Nama Mahasiswa : Khairunnisa
  - b. NIM : 20211668002
- Anggota Mahasiswa 2
  - a. Nama Mahasiswa : Endang Titik Nurhidayati
  - b. NIM : 20211668006

Mengetahui,  
 Dekan/Ketua  
  
 Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes  
 NIP. 012051197297019

Surabaya, 28 April 2022  
 Ketua Peneliti  
  
 Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes  
 NIDN. 0710039302

Menyetujui,  
 Ketua LPPM  
  
 Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kes  
 NIK. 012051198714113

## DAFTAR ISI

LAPORAN PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	ii
ABSTRAK .....	vi
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
BAB II.....	3
TINJAUAN PUSTAKA.....	3
BAB III.....	8
METODE PENELITIAN .....	8
BAB IV .....	10
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	10
BAB V RENCANA TAHAP BERIKUTNYA .....	15
BAB VI .....	16
PENUTUP.....	16
6.1 Kesimpulan.....	16
6.2 Saran.....	16
DAFTAR PUSTAKA .....	17

## ABSTRAK

Menopause adalah fase di mana organ reproduksi menurun, terutama fungsi ovarium, yang mengakibatkan penurunan hormon reproduksi seperti estrogen, progesteron, dan testosteron. Keadaan ini menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang pada akhirnya akan berdampak pada kualitas hidup. Untuk mengatasi hal ini, intervensi seperti terapi latihan fisik direkomendasikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai kualitas hidup wanita menopause yang secara teratur melakukan terapi latihan fisik di Rumah Sakit Haji Surabaya. Dengan studi cross-sectional, observasional analitik menggunakan kuesioner standar WHO, WHOQOL-BREF, untuk mengumpulkan data penelitian (World Health Organization-Quality of Life). Berdasarkan hasil t test sampel ( $\alpha = 0,05\%$ ), terdapat hubungan yang signifikan antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup wanita menopause, dengan koefisien jalur 0,941 dan nilai p 0,007. Wanita menopause yang latihan fisik lebih dari enam kali setiap pekan memiliki kualitas hidup tertinggi, dibandingkan dengan wanita menopause yang berolahraga antara 1-3 kali setiap pekan dan antara 4-6 kali setiap pekan. Atas dasar ini, perlu adanya terapi latihan fisik secara teratur, terutama bagi wanita menopause, karena semakin rutin dan konsisten dilakukan, maka akan semakin baik hasil dari segi kualitas hidup wanita menopause.

**Kata Kunci:** Terapi Latihan, Kualitas Hidup, Menopause

## **ABSTRACT**

*Menopause is a phase in which the reproductive organs decline, especially ovarian function, which decreases reproductive hormones such as estrogen, progesterone, and testosterone. This situation raises various health problems that will ultimately have an impact on the quality of life. To overpass, interventions such as physical exercise therapy are recommended. This study aimed to assess the quality of life of postmenopausal women who regularly perform physical exercise therapy at Haji Hospital Surabaya. A cross-sectional, observational analytic study using the WHO standard questionnaire, WHOQOL-BREF, to collect research data (World Health Organization-Quality of Life). Based on the sample t-test ( $\alpha = 0.05\%$ ), there is a significant relationship between physical exercise therapy and quality of life for postmenopausal women, with a path coefficient of 0.941 and a p-value of 0.007. Menopausal women who exercised more than six times per week had the highest quality of life compared to postmenopausal women who exercised between 1-3 times per week and between 4-6 times per week. On this basis, it is necessary to have regular physical exercise therapy, especially for menopausal women, because the more routine and consistent it is done, the better the results in terms of the quality of life of menopausal women.*

**Keywords:** *Exercise Therapy, Physical Exercise, Quality of Life, Menopause*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menopause berasal dari istilah Yunani untuk "bulan" dan "penghentian sementara," yang lebih tepat diterjemahkan sebagai "menocease." Menopause, dari sudut pandang medis, mengacu pada berhentinya menstruasi, bukan periode beberapa tahun sebelum menstruasi terakhir dan satu tahun setelahnya. Akibat penurunan pelepasan hormon dari indung telur (ovarium), menstruasi menjadi tidak teratur dan akhirnya berhenti. Dengan berhentinya menstruasi, wanita memulai masa transisi yang dikenal sebagai menopause. Menopause menandakan akhir dari potensi reproduksi wanita. Biasanya, seorang wanita akan mengalami menopause antara usia 50 dan 70 tahun. Perubahan terkait usia pada organ wanita akan terjadi selama menopause. Usia dari hari ke hari akan terus berlanjut, dan setiap orang akan mengalami perubahan gerak, sikap, cara berpakaian, dan bentuk fisik seiring bertambahnya usia. Singkatnya, menopause adalah proses transisi dari fase produktif ke perubahan progresif ke periode non-produktif yang disebabkan oleh penurunan estrogen dan progesteron seiring bertambahnya usia. Dalam hubungannya dengan menopause pada wanita paruh baya, berbagai variasi atau perubahan fisik dan psikologis sering terlihat (Kuntjoro dalam (Farisin et al., 2018)).

Selama menopause, wanita sering mengalami *hot flushes* dan berkeringat di malam hari, permasalahan pada otot dan sendi, gangguan tidur, kecemasan, dan gangguan mood, yang dapat mengurangi kualitas hidup mereka. Menurut survei, keluhan dan gejala yang umum dialami wanita Asia adalah gangguan tulang dan sendi (somatovegetatif). Kondisi ini mempengaruhi 96% wanita Vietnam dan 76% wanita Korea. Sedangkan pada wanita Indonesia hanya 5% yang mengalami *hot flushes*, namun 93% mengalami keluhan dan gejala pada tulang dan sendi (Marethiafani, F dan Moetmainnah dan Tyas dalam (Sasnitari & Mulyati, 2018)).

Untuk menjaga tubuh supaya tetap sehat dan bugar di usia lanjut, sangat penting untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Olahraga atau olah raga memiliki efek yang baik terhadap kualitas hidup wanita pascamenopause. Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang lebih besar pada wanita pascamenopause meningkatkan kualitas hidup mereka (Elavsky S dalam (Hanafi & Utamayasa, 2021)).

Latihan aerobik merupakan salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan. Tiga atau empat sesi latihan aerobik 30 menit akan berdampak positif pada kualitas hidup (Martin, et al. dalam (Kurnia & Hastuti, 2020)).

Wanita menopause yang melakukan senam mengalami penurunan sejumlah keluhan, menurut penelitian sebelumnya. Berbagai komponen khusus kebugaran akan ditingkatkan dengan olahraga, sehingga jantung dan paru-paru dapat bekerja secara optimal dan dapat meningkatkan stabilitas emosional, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kekhawatiran dan stres (Sukartini dan Nursalam dalam (Kamaruddin, 2020)). Senam aerobik sangat diminati sebagai alternatif olahraga tradisional untuk tujuan penurunan berat badan, pembentukan tubuh, menjaga kebugaran fisik, dan meningkatkan kualitas hidup. Gerakan intensitas ringan dapat dilakukan selama aktivitas aerobik (*low impact*). Kegiatan ini tidak sulit bagi ibu-ibu pemula dan remaja karena memadukan beragam gerakan yang berirama, teratur, dan terarah, serta diiringi musik upbeat yang mudah untuk diikuti. Latihan aerobik *low-impact* juga dianjurkan untuk lansia, dengan durasi 20 hingga 50 menit dan frekuensi dua hingga tiga kali per minggu (Budiharjo et al. dalam (Firdaus et al., 2019)).

## **1.2 Rumusan Penelitian**

Apakah ada pengaruh terapi latihan fisik *low impact* terhadap kualitas hidup wanita menopause di Rumah Sakit Haji Surabaya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara terapi latihan fisik *low impact* dan kualitas hidup wanita menopause di Rumah Sakit Haji Surabaya

### **Tujuan Khusus**

1. Untuk menganalisis pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap peningkatan kualitas hidup wanita menopause di Rumah Sakit Haji Surabaya
2. Untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap peningkatan kualitas hidup wanita menopause di Rumah Sakit Haji Surabaya

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Sebagai dasar mengembangkan teori pemberian senam aerobik *low impact* untuk peningkatan kualitas hidup wanita menopause
2. Sebagai bahan pengembangan model senam aerobik *low impact* untuk peningkatan kualitas hidup wanita menopause

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Definisi**

Menopause berasal dari istilah Yunani untuk "bulan" dan "penghentian sementara," yang lebih tepat diterjemahkan sebagai "menocease." Menopause, dari sudut pandang medis, mengacu pada berhentinya menstruasi, bukan periode beberapa tahun sebelum menstruasi terakhir dan satu tahun setelahnya. Akibat penurunan pelepasan hormon dari indung telur (ovarium), menstruasi menjadi tidak teratur dan akhirnya berhenti. Dengan berhentinya menstruasi, wanita memulai masa transisi yang dikenal sebagai menopause. Menopause menandakan akhir dari potensi reproduksi wanita. Biasanya, seorang wanita akan mengalami menopause antara usia 50 dan 70 tahun. Perubahan terkait usia pada organ wanita akan terjadi selama menopause. Usia dari hari ke hari akan terus berlanjut, dan setiap orang akan mengalami perubahan gerak, sikap, cara berpakaian, dan bentuk fisik seiring bertambahnya usia. Singkatnya, menopause adalah proses transisi dari fase produktif ke perubahan progresif ke periode non-produktif yang disebabkan oleh penurunan estrogen dan progesteron seiring bertambahnya usia. Dalam hubungannya dengan menopause pada wanita paruh baya, berbagai variasi atau perubahan fisik dan psikologis sering terlihat (Kuntjoro dalam (Farisin et al., 2018)).

Menurut ilmu kedokteran seseorang dikatakan menopause apabila tidak mendapatkan perdarahan selama 12 bulan (Krishna, 2015). Menopause merupakan hal yang normal terjadi pada wanita, menstruasi berhenti karena secara fisiologis ovarium tidak lagi memberikan respon terhadap sinyal hormon di dalam tubuh (Hermanto, 2006).

Berdasarkan data WHO tahun 2010 jumlah wanita menopause di Asia pada tahun 2025 akan mencapai 373 juta jiwa. Di Indonesia menurut Depkes tahun 2020 wanita menopause dengan usia rata-rata 49 tahun sebanyak 30,0 juta (Marethiafani, F dan Moetmainnah dan Tyas, 2013). Sindrom menopause berdampak pada penurunan kualitas hidup perempuan menopause. Diperlukan dukungan sosial, kepercayaan diri dan sikap positif terhadap keluhan yang dialami perempuan menopause sehingga dapat menerima menopause sebagai karunia karena bersifat normal bagi seorang perempuan



(Astari, Tarawan dan Sekarwana, 2014). Keluhan menopause terbanyak yang dirasakan adalah nyeri pada persendian dan otot (76,7%), gangguan seksual (75,1 %), gangguan tidur (72,7%), kelelahan fisik dan mental (72,2%), gangguan berkemih (64,8%), keluhan vagina kering (57,8%), keluhan vasomotor (51,5%), iritabel (30,2%), gangguan kardiovaskular (26,3%), dan depresi (22,0%), (Kurniawan, 2013).

Aktivitas fisik (olahraga) pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka. Hasil sebelumnya mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas fisik pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup (Elavsky S, 2009). Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah senam aerobik *low impact*. Latihan fisik dengan senam aerobik durasi 30 menit selama 3 atau 4 kali akan memberikan efek positif terhadap kualitas hidup (Martin, et al., 2009). Hal ini dikarenakan kualitas hidup akan mempengaruhi kelangsungan hidup wanita itu sendiri terkait dengan harapan hidupnya. Jika memiliki kualitas hidup yang baik, maka akan memiliki harapan hidup yang baik pula (Glasier dan Gebbie, 2006).

Selama menopause, wanita sering mengalami *hot flushes* dan berkeringat di malam hari, permasalahan pada otot dan sendi, gangguan tidur, kecemasan, dan gangguan mood, yang dapat mengurangi kualitas hidup mereka. Menurut survei, keluhan dan gejala yang umum dialami wanita Asia adalah gangguan tulang dan sendi (somatovegetatif). Kondisi ini mempengaruhi 96% wanita Vietnam dan 76% wanita Korea. Sedangkan pada wanita Indonesia hanya 5% yang mengalami *hot flushes*, namun 93% mengalami keluhan dan gejala pada tulang dan sendi (Marethiafani, F dan Moetmainnah dan Tyas dalam (Sasniari & Mulyati, 2018))

Setiap program latihan menghasilkan perbaikan yang signifikan pada radius ultradistal. Meskipun kepatuhan terhadap latihan kurang, densitas tulang tetap dapat dipertahankan. Semakin bertambah latihan akan bertambah efektifitas dalam memelihara kepadatan tulang pada wanita premenopause (Greenway, Jeff W. Walkley and Peter A. Ric, 2015).

## **2.2 Penyebab Menopause**

Siklus menstruasi dikontrol dua hormon yang di produksi di kelenjar hipofisis yang ada di otak (FSH dan LH) dan dua hormon yang dihasilkan oleh ovarium (estrogen dan progesterone). Saat menjelang menopause FSH dan LH akan terus diproduksi oleh kelenjar

hipofisis secara normal. Tetapi, karena ovarium semakin tua tidak dapat merespons FSH dan LH sebagaimana yang seharusnya, sehingga menyebabkan estrogen dan progesterone yang di produksi semakin berkurang. Menopause terjadi ketika kedua ovarium tidak dapat menghasilkan hormon estrogen dan progesterone dalam jumlah yang cukup untuk bisa mempertahankan siklus menstruasi (Brown, P & Spencer, R. F, 2007).

### **2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi menopause**

Adapun faktor yang mempengaruhi menopause menurut Mulyani (2013) sebagai berikut :

a. Faktor Psikis

Keadaan psikis sangat mempengaruhi terjadinya menopause pada wanita, keadaan wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami 17 waktu menopause yang lebih mudah atau cepat di bandingkan yang menikah dan tidak bekerja atau bekerja dan tidak menikah.

b. Cemas

Seorang perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan dalam hidupnya, maka bisa di perkirakan bahwa dirinya akan mengalami menopause lebih dini. Sebaliknya, apabila seorang wanita yang lebih santai dan rileks dalam menjalani hidup biasanya masa-masa menopausenya akan lebih lambat.

c. Usia

Pada saat pertama haid (menarche) Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang menstruasi lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usia mencapai 50 tahun.

d. Usia Melahirkan

Menurut penelitian Beth Israel Deaconess Medcal Center in Boston, ketika seorang wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua atau lama. Hal ini disebabkan karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi bahkan memperlambat sistem penuaan tubuh.

e. Merokok

Menurut beberapa studi yang pernah dilakukan, wanita perokok akan mengalami masa menopause pada usia yang lebih muda yaitu 43 hingga 50 tahun. Merokok akan

mempengaruhi cara tubuh dalam memproduksi atau membuang hormon estrogen. Penelitian meyakini bahwa komponen tertentu dari rokok berpotensi membunuh sel telur. 18

f. Pemakaian Kontrasepsi

Pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause.

g. Sosial Ekonomi

Keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Apabila faktor tersebut baik, akan mengurangi beban fisiologis dan psikologis.

h. Budaya dan Lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan dibuktikan sangat mempengaruhi perempuan untuk dapat atau tidak bisa menyesuaikan diri dengan fase klimakterium.

i. Diabetes

Diabetes merupakan salah satu penyakit autoimun yang dapat menyebabkan menopause dini. Pada penyakit autoimun, antibodi yang terbentuk akan menyerang FSH.

j. Status Gizi

Konsumsi makanan yang sembarangan ataupun pola hidup yang tidak sehat akan mempengaruhi menopause lebih awal.

k. Stres

Stres merupakan salah satu faktor yang menentukan kapan wanita akan mengalami menopause. jika sering merasa stres maka cenderung akan lebih cepat mengalami menopause.

## 2.4 Senam

Senam menurut bahasa Yunani Kuno berasal dari kata *Gymnastics*, *gymnast* berarti telanjang atau tidak memakai pakaian. Sedangkan *Gymnasium* adalah tempat yang dipergunakan untuk mengadakan latihan senam. Senam adalah aktivitas fisik yang mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan sehingga akan terbentuk rangkaian gerak yang menarik.

Menurut Menke G. Frank dalam *Encyclopedia of Sport*, as Bannes and Company, New York, senam merupakan suatu gerakan yang luas/banyak atau menyeluruh yang

dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti pergelangan tangan, punggung, lengan dan lain sebagainya. Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis (Haryanto & El-Ibrahim, 2012).

## **2.5 Manfaat Senam**

1. Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik
2. Mengadakan koreksi terhadap kesalahan sikap dan gerak
3. Membentuk sikap dan gerak
4. Memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia
5. Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, ketahanan, keluwesan, dan kecepatan).
6. Membentuk berbagai sikap kejiwaan (membentuk keberanian, kepercayaan diri, kesiapan diri, dan kesanggupan bekerja sama).
7. Memberikan rangsangan bagi saraf-saraf yang lemah, khususnya bagi lansia.
8. Memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat (Maryam, 2008).

## **2.6 Pengaruh Latihan Fisik *Low Impact* terhadap Wanita Menopause**

Senam aerobik yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energy untuk keperluan mendadak. Kebugaran merupakan pendukung utama penampilan dan prestasi, ditopang oleh kerjasama system tubuh. Pengaruh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur disebut adaptasi. Melakukan senam aerobik 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 (Wahyuniati, 2011). Menurut Sastrawinata dalam Wiknjastro (2005) gejala-gejala premenopause ada 3 gangguan yaitu keluhan vasomotorik (hotflushes, keringat banyak, sakit kepala dan berdebar-debar), keluhan psikis (mudah tersinggung, depresi, kelelahan, semangat berkurang dan susah tidur), keluhan somatik (gangguan menstruasi dan kekeringan vagina).

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun penelitian pada seluruh proses penelitian (Nursalam, 2008). Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dan cross-sectional, observasional analitik menggunakan kuesioner standar WHO, WHOQOL-BREF, untuk mengumpulkan data penelitian (World Health Organization-Quality of Life). Penelitian dilakukan pada bulan September - Desember 2021.

#### **3.2 Sampel dan Perlakuan**

Dalam penelitian ini, 92 wanita menopause antara usia 50 dan 70 dipisahkan menjadi tiga kelompok tergantung pada frekuensi terapi latihan fisik (exercise) setiap pekan: 1-3 kali, 4-6 kali, dan lebih dari 6 kali. Purposive sampling digunakan sebagai pendekatan sampling. Kriteria pengambilan sampel meliputi: (1) Wanita menopause berusia antara 50 dan 70 tahun; (2) Terapi latihan fisik secara berkala; dan (3) Tidak adanya kondisi kronis. Penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara dan dokumentasi informasi responden.

#### **3.3 Pengumpulan dan Analisis Data**

##### **3.3.1 Pengumpulan Data**

###### **Proses Perizinan**

Proses perizinan yang dilakukan adalah mengurus surat izin penelitian pengambilan data ke Rumah Sakit Haji Surabaya melalui surat pengantar dari Universitas Muhammadiyah Surabaya.

###### **Informed Consent**

Proses pengambilan data pada penelitian ini diperoleh setelah peneliti mendapatkan izin dari Rumah Sakit Haji Surabaya.

### **3.3.2 Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini adalah Kuesioner World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF WHO digunakan untuk memperoleh data tentang persepsi wanita menopause tentang kualitas hidup mereka.

### **3.3.3 Teknik Analisis**

Analisis data pada penelitian ini menggunakan penghitungan Smart PLS 3.0, t test sampel dengan nilai p value ( $= 0,05$ ).

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**4.1 Hasil**

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi

Kelompok Responden	Frekuensi	Presentase (%)
1-3 kali/pekan	35	38%
4-6 kali/pekan	30	33%
>6 kali/pekan	27	29%
Total	92	100%

*Sumber: Data Primer*

Tabel 1 menampilkan jumlah responden yang melakukan terapi latihan fisik berdasarkan frekuensi dalam satu pekan: 1-3 kali sebanyak 35 orang atau 38 persen, 4-6 kali sebanyak 30 orang atau 33 persen, dan lebih dari 6 kali sebanyak 27 orang atau 29 persen. Mayoritas responden melakukan terapi latihan fisik 1-2 kali setiap pekannya.

**Tabel 2.** Distribusi Nilai pada Setiap Domain

Domain Kualitas Hidup	1-3 Kali		4-6 Kali		>6 Kali		Total Nilai	Mean
	Nilai	Mean	Nilai	Mean	Nilai	Mean		
Umum	170	4,9	198	6,6	207	7,7	575	19,1
Kesehatan	718	20,5	678	22,6	657	24,3	2053	67,4
Fisik	452	12,9	475	15,8	483	17,9	1410	46,6
Psikologis	107	3,1	95	3,2	99	3,7	301	9,9
Sosial	960	27,4	1002	33,4	972	36,0	2934	96,8
Lingkungan	120	3,4	96	3,2	86	3,2	302	9,8
Jumlah	2527	72,2	2544	84,8	2504	92,7	7575	249,7
Sig.	0,019		0,014		0,010		0,000	

*Sumber: Data Primer*

Total nilai untuk setiap dimensi kualitas hidup adalah 7575, dengan nilai rata-rata 249,7 dan tingkat signifikansi 0,000. Menurut data pada tabel 2, frekuensi latihan fisik lebih dari 6

kali setiap pekan menunjukkan nilai kualitas hidup rata-rata sebesar 92,7, yang secara

Path Coefficients: X_Exercise -> Y_Kualitas Hidup	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
1-3 kali/pekan	0,909	0,081	0,902	1,987	0,042
4-6 kali/pekan	0,932	0,822	0,441	2,112	0,035
>6 kali/pekan	0,941	0,870	0,347	2,708	0,007

signifikan lebih tinggi dari kelompok lain pada tingkat signifikansi sebesar 0,010.

**Tabel 3.** Path Coefficients (Koefisien Jalur)

*Sumber: Data Primer*

Berdasarkan data tabel 3, hasil analisis menggunakan sample t test dengan taraf kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ), menunjukkan bahwa seluruh kelompok responden memiliki pengaruh yang **signifikan** antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup dengan frekuensi terapi latihan fisik 1-3 kali/minggu didapatkan nilai t statistics dan p values (1,987 & 0,042), frekuensi 4-6 kali/minggu t statistics & p values (2,112 & 0,035), dan frekuensi > 6 kali/minggu t statistic & p values (2,708 & 0,007). Menunjukkan bahwa kelompok responden dengan frekuensi terapi latihan fisik lebih dari 6 kali/minggu memiliki tingkat signifikansi kualitas hidup paling tinggi dibandingkan dua kriteria responden lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita menopause yang melakukan latihan fisik dan dilakukan secara rutin, kontinu dan teratur akan menghasilkan kesehatan tubuh, jiwa dan pikiran yang lebih baik yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup.

Hasil analisis menggunakan original sample, menunjukkan bahwa seluruh kelompok responden memiliki pengaruh yang **positif** antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup dengan frekuensi terapi latihan fisik 1-3 kali/minggu didapatkan nilai original sample (0,909), frekuensi 4-6 kali/minggu original sample (0,932), dan frekuensi > 6 kali/minggu original sample (0,941). Menunjukkan bahwa kelompok responden dengan frekuensi terapi latihan fisik lebih dari 6 kali/minggu memiliki tingkat pengaruh terapi latihan fisik terhadap kualitas hidup paling tinggi dibandingkan dua kriteria responden lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita menopause yang melakukan latihan fisik dengan skala lebih tinggi secara rutin dan konsisten akan meningkatkan kualitas hidupnya.

## 4.2 Pembahasan

Terdapat pengaruh senam aerobik low impact terhadap keluhan vasomotorik.



a. Hotflushes dan keringat malam

Hotflushes adalah gelombang panas tubuh yang datang tiba-tiba, akibat perubahan kadar estrogen pada tubuh bagian atas dan muka. Serangan ini ditandai dengan munculnya kulit yang memerah di sekitar muka, leher dan dada bagian atas, detak jantung kencang, badan bagian atas berkeringat. Berlangsung selama 30 detik sampai beberapa menit terutama pada malam hari (Sastrawinata dalam Winkjosastro, 2005). Hotflushes adalah gejala panas yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah balik baik sistol maupun diastol. Rasa panas terjadi akibat peningkatan aliran darah di dalam pembuluh darah wajah, leher dan punggung (Proverawati dalam Umamah, 2016). Sebuah penelitian pada wanita Spanyol menunjukkan bahwa obesitas berhubungan dengan munculnya gejala menopause yang berat. Indeks masa tubuh yang tinggi merupakan factor predisposisi bagi seorang wanita untuk lebih sering mengalami hotflushes. Pada fase premenopause wanita yang mengalami obesitas memiliki kadar hormon estradiol dan inhibin B yang secara signifikan lebih rendah dari pada wanita yang tidak mengalami obesitas. Kadar FSH pada wanita obesitas secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami obesitas. Namun pada fase akhir transisi menopause ekadar estradiol lebih tinggi pada kelompok wanita yang obesitas (Beckman et al., 2002). Hipotesisklinis yang telah diteima secara luas adalah wanita dengan berat badan yang lebih rendah akan mengalami hot flushes lebih sering dibandingkan dengan wanita yang lebih gemuk (Marethiafani, Moetmainnah dan Tiyas, 2013). Sering berkeringat akan terjadi seiring dengan munculnya gejala hotflush karena tubuh yang sangat terasa panas ataupun juga jantung yang akan terasa berdetak kencang pada saat malam hari. Gejala ini akan sering terjadi pada malam hari (Nugraha, 2011).

b. Sakit kepala

Sakit kepala disebabkan karena saraf pada pembuluh darah yang menuju ke otak dan kepala mengalami vasodilatasi atau vasokonstriksi. Perubahan bulanan dalam penimbunan air adalah penyebab sakit kepala dan pandangan kabur. Pada waktu menopause timbunan cairan disebabkan karena banyak memproduksi aldosteron beberapa saat sebelum menstruasi (Lestari, 2010). Rasa gelisah, takut, was-was, tidak tenang, panik dan sebagainya merupakan kepala, berdebar-debar, berkeringat bahkan gangguan fungsi seksual (Fristiana, 2009).

c. Berdebar-debar

Gejala kardio vascular pada premenopause meliputi denyut jantung dan nadi cepat, berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, rasa lemah (Winjosastro, 2005).

Teori Jansen (2001) menyatakan bahwa setiap latihan yang dilakukan akan terjadi ambang batas pada sistem kardiovaskular. Dan bila latihan tersebut dilakukan berulang-ulang maka akan muncul respon adaptasi kardiovaskular.

d. Keluhan Psikis

Hasil penelitian menunjukkan keluhan yang ditemukan sebelum mengikuti senam terdapat 3 keluhan namun setelah mengikuti senam menjadi 2 keluhan. Hasil analisa mempunyai nilai signifikan  $p = 0,00$ . Senam aerobik low impact dapat mengurangi gejala premenopause. Pada keluhan psikis ini terdiri dari variabel mudah tersinggung, kelelahan, semangat berkurang dan susah tidur, seperti terinci dibawah ini.

(1) Mudah tersinggung Ketegangan psikologis dapat menimbulkan gejala pada fisik dan psikis termasuk menjadi pelupa, kurang dapat memusatkan perhatian, mudah cemas, mudah marah dan depresi (Sri palupi dalam Listiana dan Aryati, 2011). Hasil penelitian Akhmad, Handoyo,Setiono tahun 2011 di Banyuman menunjukkan ada pengaruh senam aerobik low impact terhadap penyerapan oksigen yang berimbang karena dapat meningkatkan endorfin yang mempunyai efek relaksan sehingga gejala umum akibat cemas pada premenopause. Rasa cemas menimbulkan keluhan fisik berupa sakit dapat mengurangi kecemasan dan kemarahan.

(2) Kelelahan dan semangat berkurang

Olah raga bila dilakukan secara rutin maka dapat meningkatkan suasana hati dan mengatasi stres (Emilia dan Freitag, 2010). Hasil penelitian Lystiana dan Aryati di Kabupaten Pekalongan pada tahun 2011 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara senam body language dengan kecemasan wanita premenopause di Kabupaten Pekalongan. Dijelaskan lebih lanjut bahwa kelenjar pituitary menambah produk beta-endorfin, dan sebagai hasilnya konsentrasi beta-endorfin naik di dalam darah yang dialirkan juga ke otak, sehingga mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih.

(3) Susah tidur

Beberapa pola umum gangguan tidur di antaranya: Susah untuk tidur, terbangun tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, bangun pagi lebih awal dan tidak mampu untuk tidur kembali dan gangguan tidur yang umum terjadi pada wanita perimenopause adalah memanjangnya keterlambatan tidur (saat mulai berbaring sampai benar-benar tidur). Normalnya periode ini tidak lebih dari 10 menit. Dalam sebuah studi dikatakan bahwa insomnia meningkat seiring bertambahnya

usia. Di usia paruh baya, kualitas tidur akan berubah secara signifikan. Mengidentifikasi perilaku untuk meningkatkan kualitas tidur sangat penting (Yustiana, 2014). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zee (2011) *Aerobic Exercise Improves Self-Reported Sleep And Quality Of Life In Older Adults With Insomnia* menunjukkan bahwa latihan aerobik adalah salah satu strategi paling mudah membantu orang untuk mendapatkan tidur yang lebih baik. Kini banyak latihan aerobik yang sudah dikenal oleh masyarakat. Mulai dari menarik nafas pelan-pelan dan dalam, bernyanyi keras, melakukan meditasi, melakukan pernapasan serta, jalan-jalan santai dan lain sebagainya. Secara manfaat berolah raga aerobik dapat memberikan beberapa manfaat untuk kesehatan diantaranya membuat tidur menjadi lebih nyenyak, hal ini dikarenakan latihan aerobik dapat mengurangi tingkat stress dengan gerakan terkontrol, peningkatan asupan oksigen ke otak oleh peningkatan kerja kardio respirasi, ditambah adanya hubungan sosialisasi yang membantu mengurangi permasalahan psikologis saat mengikuti latihan aerobik tersebut (Yustiana, 2014). Penelitian mengenai pengaruh senam aerobik low impact terhadap kualitas tidur wanita premenopause. Membuktikan adanya pengaruh pemberian senam aerobik low impact terhadap kualitas tidur wanita premenopause (Anna, 2014) Perubahan mood dan masalah dengan konsentrasi dan daya ingat. Hormon ovarium sangat berpengaruh karena rangsangan kimiawi perifer secara umum mempengaruhi aktivitas neuronal. Perubahan kadar estrogen dan progesterone dapat mempengaruhi neurotransmitter yang mempengaruhi mood, tidur, tingkah laku dan kesadaran (Zulkarnaen, 2003).

## **BAB V**

### **RENCANA TAHAP BERIKUTNYA**

#### **5.1 Rencana Tahap Berikutnya**

##### **5.1.1 Jangka Pendek**

Rencana jangka pendek dalam penelitian ini adalah dapat mempublikasikan penelitian pada publikasi ilmiah jurnal terakreditasi.

##### **5.1.2 Jangka Panjang**

Rencana jangka panjang dalam penelitian adalah:

1. Dapat dijadikan bahan untuk pengembangan penelitian yang lebih kompleks pada tahun tahun berikutnya
2. Hasil penelitian dapat diabdikan pada komunitas perkantoran yang lebih luas.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup wanita menopause di Rumah Sakit Haji Surabaya.

#### **6.2 Saran**

Latihan fisik lebih dari sekadar gaya hidup. Wanita menopause dapat mempertahankan kualitas hidupnya melalui latihan fisik sebagai salah satu jenis terapi. Tidak seperti pengobatan farmakologis, latihan fisik mempengaruhi beberapa area kesehatan seseorang secara bersamaan. Oleh karena itu, wanita menopause dianjurkan untuk melakukan terapi latihan fisik secara teratur. Bentuk latihan fisik yang dipilih disesuaikan dengan keadaan fisik dan kesehatan masing-masing individu. Jalan sehat atau senam *low impact* adalah contoh aktivitas fisik yang ringan dan mudah dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dąbrowska, J., Dąbrowska-galas, M., Rutkowska, M. and Michalski, B. A. (2016) 'Original paper Twelve-week exercise training and the quality of life in menopausal women – clinical trial', *Menopause Review (Przegląd Menopauzalny)*, 15(1), pp. 20–25. doi: 10.5114/pm.2016.58769.
- Farisin, M. S., Kumaat, N. A. and Dosen (2018) 'PENGARUH LATIHAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP MENOPAUSE RATING SCALE ( MRS ) PADA WANITA MADYA LANSIA PANTI WERDHA SURYA SURABAYA Mohammad Syaiful Farisin Noortje Anita Kumaat', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(7), pp. 1–8.
- Firdaus, M. N., Marisa, D. and Asnawati (2019) 'HUBUNGAN FREKUENSI DAN LAMA LATIHAN TERHADAP KELENTURAN OTOT PENARI MODERN', *HOMEOSTASIS: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 2(1), pp. 73–80.
- Hanafi, M. and Utamayasa, I. G. D. (2021) 'Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), pp. 354–360.
- Kamaruddin, I. (2020) 'Lowering Systolic and Diastolic Blood Pressure in the Elderly through Physical Activity', *Proceeding of The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT)*, 7, pp. 1275–1281.
- Kurnia, R. and Hastuti, L. S. (2020) 'Efektifitas Kombinasi Aerobic Low Impact dengan Stretching Exercise terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Ibu dengan Keluhan Muskuloskeletal di Dusun Ngegot Desa Selokaton Gondangrejo Karanganyar', *JURNAL KETERAPIAN FISIK*, 5(1), pp. 41–47.
- Sari, A. N. and Istighosah, N. (2019) 'Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan', *JURNAL NERS DAN KEBIDANAN*, 6, pp. 326–332. doi: 10.26699/jnk.v6i3.ART.p326-332.
- Sasnitari, N. N. and Mulyati, S. (2018) 'PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPAC TERHADAP PENGURANGAN KELUHAN IBU PREMENOPAUSE DI WILAYAH PUSKESMAS MERDEKA BOGOR TAHUN 2016', *Jurnal Bidan 'Midwife Journal'*, 5(01), pp. 62–73.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. and Ryan, R. M. (2012) 'Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9. doi: 10.1186/1479-5868-9-78.

## LAMPIRAN

### 1. DRAF MANUSKRIP

# **Program Terapi Latihan Low Impact Sebagai Pendekatan Non-Farmakologis Dengan *Home Program* Dalam Mengatasi Gejala Menopause Pada Wanita Di RS Haji Surabaya**

<sup>1</sup>Nurul Faj'ri Romadhona, <sup>2</sup>Anita Fardila Rahim, <sup>3</sup>Ima Nuriya, Khairunnisa, <sup>4</sup>Endang Titik Nurhidayati

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya,  
<sup>2</sup>Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

### **ABSTRAK**

Menopause adalah fase di mana organ reproduksi menurun, terutama fungsi ovarium, yang mengakibatkan penurunan hormon reproduksi seperti estrogen, progesteron, dan testosteron. Keadaan ini menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang pada akhirnya akan berdampak pada kualitas hidup. Untuk mengatasi hal ini, intervensi seperti terapi latihan fisik direkomendasikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai kualitas hidup wanita menopause yang secara teratur melakukan terapi latihan fisik di Rumah Sakit Haji Surabaya. Dengan studi cross-sectional, observasional analitik menggunakan kuesioner standar WHO, WHOQOL-BREF, untuk mengumpulkan data penelitian (World Health Organization-Quality of Life). Berdasarkan hasil t test sampel ( $\alpha = 0,05\%$ ), terdapat hubungan yang signifikan antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup wanita menopause, dengan koefisien jalur 0,941 dan nilai p 0,007. Wanita menopause yang latihan fisik lebih dari enam kali setiap pekan memiliki kualitas hidup tertinggi, dibandingkan dengan wanita menopause yang berolahraga antara 1-3 kali setiap pekan dan antara 4-6 kali setiap pekan. Atas dasar ini, perlu adanya terapi latihan fisik secara teratur, terutama bagi wanita menopause, karena semakin rutin dan konsisten dilakukan, maka akan semakin baik hasil dari segi kualitas hidup wanita menopause.

**Kata Kunci:** Terapi Latihan, Kualitas Hidup, Menopause

### **PENDAHULUAN**

Menopause berasal dari istilah Yunani untuk "bulan" dan "penghentian sementara," yang lebih tepat diterjemahkan sebagai "menocease." Menopause, dari sudut pandang medis, mengacu pada berhentinya menstruasi, bukan periode beberapa tahun sebelum menstruasi terakhir dan satu tahun setelahnya. Akibat penurunan pelepasan hormon dari indung

telur (ovarium), menstruasi menjadi tidak teratur dan akhirnya berhenti. Dengan berhentinya menstruasi, wanita memulai masa transisi yang dikenal sebagai menopause. Menopause menandakan akhir dari potensi reproduksi wanita. Biasanya, seorang wanita akan mengalami menopause antara usia 50 dan 70 tahun. Perubahan terkait usia pada organ wanita akan terjadi selama menopause. Usia dari hari ke hari akan terus berlanjut, dan setiap orang akan

mengalami perubahan gerak, sikap, cara berpakaian, dan bentuk fisik seiring bertambahnya usia. Singkatnya, menopause adalah proses transisi dari fase produktif ke perubahan progresif ke periode non-produktif yang disebabkan oleh penurunan estrogen dan progesteron seiring bertambahnya usia. Dalam hubungannya dengan menopause pada wanita paruh baya, berbagai variasi atau perubahan fisik dan psikologis sering terlihat (Kuntjoro dalam (Farisin et al., 2018)).

Selama menopause, wanita sering mengalami *hot flushes* dan berkeringat di malam hari, permasalahan pada otot dan sendi, gangguan tidur, kecemasan, dan gangguan mood, yang dapat mengurangi kualitas hidup mereka. Menurut survei, keluhan dan gejala yang umum dialami wanita Asia adalah gangguan tulang dan sendi (somatovegetatif). Kondisi ini mempengaruhi 96% wanita Vietnam dan 76% wanita Korea. Sedangkan pada wanita Indonesia hanya 5% yang mengalami *hot flushes*, namun 93% mengalami keluhan dan gejala pada tulang dan sendi (Marethiafani, F dan Moetmainnah dan Tyas dalam (Sasnitiari & Mulyati, 2018)).

Untuk menjaga tubuh supaya tetap sehat dan bugar di usia lanjut, sangat penting untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Olahraga atau olah raga memiliki efek yang baik terhadap kualitas hidup wanita

pascamenopause. Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang lebih besar pada wanita pascamenopause meningkatkan kualitas hidup mereka (Elavsky S dalam (Hanafi & Utamayasa, 2021)). Latihan aerobik merupakan salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan. Tiga atau empat sesi latihan aerobik 30 menit akan berdampak positif pada kualitas hidup (Martin, et al. dalam (Kurnia & Hastuti, 2020)).

Wanita menopause yang melakukan senam mengalami penurunan sejumlah keluhan, menurut penelitian sebelumnya. Berbagai komponen khusus kebugaran akan ditingkatkan dengan olahraga, sehingga jantung dan paru-paru dapat bekerja secara optimal dan dapat meningkatkan stabilitas emosional, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kekhawatiran dan stres (Sukartini dan Nursalam dalam (Kamaruddin, 2020)). Senam aerobik sangat diminati sebagai alternatif olahraga tradisional untuk tujuan penurunan berat badan, pembentukan tubuh, menjaga kebugaran fisik, dan meningkatkan kualitas hidup. Gerakan intensitas ringan dapat dilakukan selama aktivitas aerobik (*low impact*). Kegiatan ini tidak sulit bagi ibu-ibu pemula dan remaja karena memadukan beragam gerakan yang berirama, teratur, dan terarah, serta diiringi musik upbeat yang mudah untuk diikuti. Latihan aerobik



*low-impact* juga dianjurkan untuk lansia, dengan durasi 20 hingga 50 menit dan frekuensi dua hingga tiga kali per minggu (Budiharjo et al. dalam (Firdaus et al., 2019)

## **METODE**

Desain penelitian adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun penelitian pada seluruh proses penelitian (Nursalam, 2008). Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dan cross-sectional, observasional analitik menggunakan kuesioner standar WHO, WHOQOL-BREF, untuk mengumpulkan data penelitian (World Health Organization-Quality of Life). Penelitian dilakukan pada bulan September - Desember 2021. Dalam penelitian ini, 92 wanita menopause antara

usia 50 dan 70 dipisahkan menjadi tiga kelompok tergantung pada frekuensi terapi latihan fisik (exercise) setiap pekan: 1-3 kali, 4-6 kali, dan lebih dari 6 kali. Purposive sampling digunakan sebagai pendekatan sampling. Kriteria pengambilan sampel meliputi: (1) Wanita menopause berusia antara 50 dan 70 tahun; (2) Terapi latihan fisik secara berkala; dan (3) Tidak adanya kondisi kronis. Penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara dan dokumentasi informasi responden. Proses perizinan yang dilakukan adalah mengurus surat izin penelitian pengambilan data ke Rumah Sakit Haji Surabaya melalui surat pengantar dari Universitas Muhammadiyah Surabaya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi

Kelompok Responden	Frekuensi	Presentase (%)
1-3 kali/pekan	35	38%
4-6 kali/pekan	30	33%
>6 kali/pekan	27	29%
Total	92	100%

*Sumber: Data Primer*

Tabel 1 menampilkan jumlah responden yang melakukan terapi latihan fisik berdasarkan frekuensi dalam satu pekan: 1-3 kali sebanyak 35 orang atau 38 persen, 4-

6 kali sebanyak 30 orang atau 33 persen, dan lebih dari 6 kali sebanyak 27 orang atau 29 persen. Mayoritas responden melakukan terapi latihan fisik 1-2 kali setiap pekannya.

## **Tabel 2.** Distribusi Nilai pada Setiap Domain

Domain Kualitas Hidup	1-3 Kali		4-6 Kali		>6 Kali		Total Nilai	Mean
	Nilai	Mean	Nilai	Mean	Nilai	Mean		
Umum	170	4,9	198	6,6	207	7,7	575	19,1
Kesehatan	718	20,5	678	22,6	657	24,3	2053	67,4
Fisik	452	12,9	475	15,8	483	17,9	1410	46,6
Psikologis	107	3,1	95	3,2	99	3,7	301	9,9
Sosial	960	27,4	1002	33,4	972	36,0	2934	96,8
Lingkungan	120	3,4	96	3,2	86	3,2	302	9,8
Jumlah	2527	72,2	2544	84,8	2504	92,7	7575	249,7
Sig.	0,019		0,014		0,010		0,000	

Sumber: Data Primer

Total nilai untuk setiap dimensi berpengaruh yang **signifikan** antara terapi

Path Coefficients: X_Exercise -> Y_Kualitas Hidup	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics ( O/STDEV )	P Values
1-3 kali/pekan	0,909	0,081	0,902	1,987	0,042
4-6 kali/pekan	0,932	0,822	0,441	2,112	0,035
>6 kali/pekan	0,941	0,870	0,347	2,708	0,007

kualitas hidup adalah 7575, dengan nilai rata-rata 249,7 dan tingkat signifikansi 0,000. Menurut data pada tabel 2, frekuensi latihan fisik lebih dari 6 kali setiap pekan menunjukkan nilai kualitas hidup rata-rata sebesar 92,7, yang secara signifikan lebih tinggi dari kelompok lain pada tingkat signifikansi sebesar 0,010.

**Tabel 3.** Path Coefficients (Koefisien Jalur)

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data tabel 3, hasil analisis menggunakan sample t test dengan taraf kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ), menunjukkan bahwa seluruh kelompok responden memiliki

latihan fisik dan kualitas hidup dengan frekuensi terapi latihan fisik 1-3 kali/minggu didapatkan nilai t statistics dan p values (1,987 & 0,042), frekuensi 4-6 kali/minggu t statistics & p values (2,112 & 0,035), dan frekuensi > 6 kali/minggu t statistic & p values (2,708 & 0,007). Menunjukkan bahwa kelompok responden dengan frekuensi terapi latihan fisik lebih dari 6 kali/minggu memiliki tingkat signifikansi kualitas hidup paling tinggi dibandingkan dua kriteria responden lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita menopause yang melakukan latihan fisik dan dilakukan secara rutin, kontinu

dan teratur akan menghasilkan kesehatan tubuh, jiwa dan pikiran yang lebih baik yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup.

Hasil analisis menggunakan original sample, menunjukkan bahwa seluruh kelompok responden memiliki pengaruh yang **positif** antara terapi latihan fisik dan kualitas hidup dengan frekuensi terapi latihan fisik 1-3 kali/minggu didapatkan nilai original sample (0,909), frekuensi 4-6 kali/minggu original sample (0,932), dan frekuensi > 6 kali/minggu original sample (0,941). Menunjukkan bahwa kelompok responden dengan frekuensi terapi latihan fisik lebih dari 6 kali/minggu memiliki tingkat pengaruh terapi latihan fisik terhadap kualitas hidup paling tinggi dibandingkan dua kriteria responden lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita menopause yang melakukan latihan fisik dengan skala lebih tinggi secara rutin dan konsisten akan meningkatkan kualitas hidupnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Dąbrowska, J., Dąbrowska-galas, M., Rutkowska, M. and Michalski, B. A. (2016) 'Original paper Twelve-week exercise training and the quality of life in menopausal women – clinical trial', *Menopause Review (Przegląd Menopauzalny)*, 15(1), pp. 20–25. doi: 10.5114/pm.2016.58769.

Farisin, M. S., Kumaat, N. A. and Dosen (2018) 'PENGARUH LATIHAN SENAM

BUGAR LANSIA TERHADAP MENOPAUSE RATING SCALE ( MRS ) PADA WANITA MADYA LANSIA PANTI WERDHA SURYA SURABAYA Mohammad Syaiful Farisin Noortje Anita Kumaat', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(7), pp. 1–8.

Firdaus, M. N., Marisa, D. and Asnawati (2019) 'HUBUNGAN FREKUENSI DAN LAMA LATIHAN TERHADAP KELENTURAN OTOT PENARI MODERN', *HOMEOSTASIS: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 2(1), pp. 73–80.

Hanafi, M. and Utamayasa, I. G. D. (2021) 'Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), pp. 354–360.

Kamaruddin, I. (2020) 'Lowering Systolic and Diastolic Blood Pressure in the Elderly through Physical Activity', *Proceeding of The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT)*, 7, pp. 1275–1281.

Kurnia, R. and Hastuti, L. S. (2020) 'Efektifitas Kombinasi Aerobic Low Impact dengan Stretching Exercise terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Ibu dengan Keluhan Muskuloskeletal di Dusun Ngegot Desa Selokaton Gondangrejo Karanganyar', *JURNAL KETERAPIAN FISIK*, 5(1), pp. 41–47.

Sari, A. N. and Istighosah, N. (2019) 'Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan', *JURNAL NERS DAN KEBIDANAN*, 6, pp. 326–332. doi: 10.26699/jnk.v6i3.ART.p326-332.

Sasnitiari, N. N. and Mulyati, S. (2018) 'PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPAC TERHADAP PENGURANGAN

KELUHAN IBU PREMENOPAUSE DI WILAYAH PUSKESMAS MERDEKA BOGOR TAHUN 2016', *Jurnal Bidan 'Midwife Journal'*, 5(01), pp. 62–73.  
Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. and Ryan, R. M. (2012)

'Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9. doi: 10.1186/1479-5868-9-78.

## 2. RINCIAN ANGGARAN

### 1. Honorium Peneliti

NO	URAIAN	JAM KERJA	MINGGU	HONOR/JAM	JUMLAH
1	Ketua	10	2	Rp 60.000	Rp 120.000
2	Anggota	10	2	Rp 50.000	Rp 100.000
3	Pembantu Teknis Lapangan	6	2	Rp 40.000	Rp 80.000
<b>JUMLAH BIAYA</b>					<b>Rp 300.000</b>

### 2. Bahan Habis Pakai dan Peralatan

NO	URAIAN	Volume	HONOR/JAM	JUMLAH
1	Kertas HVS 80 gram A4	4 Rim	Rp 115.450	Rp 461.800
2	Tinta Refil Printer HP 360	4 Buah	Rp 115.400	Rp 461.600
3	Alat Tulis	2 Pack	Rp 39.550	Rp 79.100
4	Materai	30 Buah	Rp 10.000	Rp 300.000
5	Buku Pedoman	20 bh	Rp 35.000	Rp 700.000
6	Biaya Paket Pulsa	50	Rp 55.000	Rp 2.750.000
<b>JUMLAH BIAYA</b>				<b>Rp 4.752.500</b>

### 3. Rincian Pengumpulan dan Pengolahan Data, Laporan, Publikasi Seminar dan Lain-Lain

NO	URAIAN	Volume	HONOR/JAM	JUMLAH
1	Pengumpulan dan Pengolahan Data	1	Rp 100.000	Rp 100.000
2	Penyusunan Laporan	3	Rp 200.000	Rp 600.000
3	Desiminasi/ Seminar	1	Rp 300.000	Rp 300.000
4	Publikasi/ Jurnal	1	Rp 600.000	Rp 600.000
<b>JUMLAH BIAYA</b>				<b>Rp 1.600.000</b>

### 4. Perjalanan

MATERIAL	TUJUAN	KUANTITAS	JUMLAH
Ketua	a. Pengorganisasian Persiapan Kegiatan	100 Kali	Rp 2.500.000
	b. Pendampingan Pendidikan dari UMSurabaya		
	c. Evaluasi Kegiatan, Dll		
Anggota	a. Pengorganisasian Persiapan Kegiatan	50 Kali	Rp 1.500.000
	b. Pendampingan Pendidikan dari UMSurabaya		
	c. Evaluasi Kegiatan, Dll		
<b>JUMLAH BIAYA</b>			<b>Rp 4.000.000</b>
<b>TOTAL 1, 2, 3 dan 4</b>			<b>Rp 10.352.000</b>



**SURAT TUGAS**

**Nomor: 89/TGS/II.3.AU/LPPM/F/2021**

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kes  
Jabatan : Kepala LPPM  
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

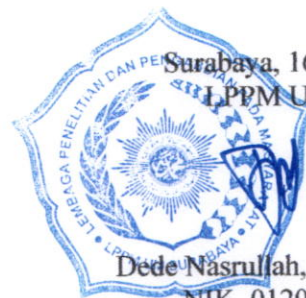
Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIDN/NIM	Jabatan
1	Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes	0710039302	Dosen Universitas Muhammadiyah Surabaya
2	Anita Fardila Rahim, S.Fis.,Ftr.,M.Kes	0718029301	Dosen Universitas Muhammadiyah Malang
3	Ima Nuriya, S.ST,FT.,Ftr	-	Fisioterapis RSU Haji Surabaya
4	Khairunnisa	20211668002	Mahasiswa Sarjana Fisioterapi UMSurabaya
5	Endang Titik Nurhidayati	20211668006	Mahasiswa Sarjana Fisioterapi UMSurabaya

Untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Program Terapi Latihan Low Impact Sebagai Pendekatan Non-Farmakologis Dengan Home Program Dalam Mengatasi Gejala Menopause Pada Wanita Di RS Haji Surabaya”. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada tahun akademik 2021-2022.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb*



Surabaya, 16 Agustus 2021  
LPPM UMSurabaya

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIK. 012051198714113

**Surat Kontrak Penelitian Internal  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
Nomor: 89/SP/II.3.AU/LPPM/F/2021**

Pada hari ini **Senin** tanggal **Enam Belas** bulan **Agustus** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Satu**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kes : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program penelitian:

- Judul : Program Terapi Latihan Low Impact Sebagai Pendekatan Non-Farmakologis Dengan Home Program Dalam Mengatasi Gejala Menopause Pada Wanita Di RS Haji Surabaya
- Anggota : Anita Fardila Rahim, S.Fis.,Ftr.,M.Kes, Ima Nuriya, S.ST,FT.,Ftr, Khairunnisa, Endang Titik Nurhidayati

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program penelitian perguruan tinggi tahun 2021.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian penelitian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan penelitian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan penelitiandari awal sampai akhir pelaksanaan penelitian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah penelitian internal sebesar Rp10.352.000 (Sepuluh Juta Tiga Ratus Lima Puluh Dua Ribu Rupiah) ke rekening ketua pelaksana penelitian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:
  - a. menyerahkan Laporan Hasil penelitian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.



Surat Kontrak Penelitian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.



Pihak Pertama

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIK. 012051198714113

Pihak Kedua

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes  
NIDN. 0710039302





Surat Kontrak Penelitian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.



Pihak Pertama

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIK. 012051198714113

Pihak Kedua



Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes  
NIDN. 0710039302



## KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM  
Uang sebesar : Sepuluh Juta Tiga Ratus Lima Puluh Dua Ribu Rupiah  
Untuk pembayaran : Pelaksanaan penelitian dengan pendanaan Internal

**Rp10.352.000**

Surabaya, 16 Agustus 2021

Bendahara LPPM,  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Holy Ichda Wahyuni

Ketua Penelitian

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes