

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE DI KELURAHAN  
SUMBERRAHAYU KECAMATAN MOYUDAN**



**RIZQIKA LUFETA WIBOWO  
NIM. P07120218024**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE DI KELURAHAN  
SUMBERRAHAYU KECAMATAN MOYUDAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Keperawatan



**RIZQIKA LUFETA WIBOWO  
NIM. P07120218024**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

“Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause  
di Kelurahan Sumberrahayu Kecamatan Moyudan”

Disusun Oleh:

RIZQIKA LUFETA WIBOWO


NIM. P07120218024

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

10 Juni 2022

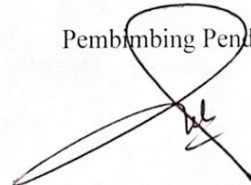
Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Dr. Yustiana Olfah, A.Per.Pend, M.Kes.  
NIP. 196710171990032001

Pembimbing Pendamping,



Tri Prabowo, S.Kp. M.Sc  
NIP. 196505191988031001

Yogyakarta, 12 Juni 2022

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palesan, SKM, M.Kep, Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

“Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause di  
Kelurahan Sumberrahayu Kecamatan Moyudan”

Disusun Oleh:  
RIZQIKA LUFETA WIBOWO  
NIM. P07120218024

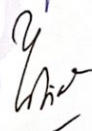
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 26 April 2022

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**


Ketua,  
Sari Candra Dewi, SKM, M.Kep  
NIP. 197708131999032001

()


Anggota,  
Dr. Yustiana Olfah, A.Per.Pend, M.Kes.  
NIP. 196710171990032001

()

Anggota,  
Tri Prabowo, S.Kp. M.Sc  
NIP. 196505191988031001

()

Yogyakarta, 12 Juni 2022  
Ketua Jurusan Keperawatan

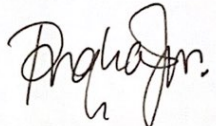
  
Bondan Paestun, SKM, M.Kep, Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Rizqika Lufieta Wibowo

NIM : P07120218024

Tanda Tangan : 

Tanggal : 12 Juni 2022



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizqika Lufieta Wibowo

NIM : P07120218024

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalti-Free Right)** atas Skripsi yang berjudul:  
"Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kelurahan Sumberrahayu Kecamatan Moyudan"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.  
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada Tanggal : 12 Juli 2022

Yang Menyatakan



(Rizqika Lufieta Wibowo)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk menyampaikan, mendapatkan dukungan, dan memperoleh persetujuan berupa izin mengenai rancangan penelitian sebagai langkah untuk membuat skripsi untuk mendapat gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Susilo, SKM., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Bondan Palestin SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Ns. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Ibu Dr. Yustiana Olfah, A.Per.Pend, M.Kes. selaku Pembimbing Utama dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak Tri Prabowo, S.Kp. M.Sc selaku Pembimbing Pendamping dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak Bawa Sugiharta dan Ibu Fitriati selaku orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan berupa dukungan material dan moral
7. Aditya Kurniawan Saputra yang selalu memberikan dukungan mental dan penyemangat dalam mengerjakan skripsi ini
8. Teman-teman yang telah banyak membantu dan mengingatkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidaklah sempurna. Namun, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk pembaca. Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan memudahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Yogyakarta, 19 April 2022

Rizqika Lufieta Wibowo



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
INTISARI .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Ruang Lingkup .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Telaah Pustaka .....	10
1. Menopause .....	10
2. Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	22
3. <i>Menopause Rating Scale</i> (MRS) .....	34
B. Landasan Teori .....	35
C. Hipotesis Penelitian .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	39
B. Rancangan Percobaan .....	39

C. Populasi dan Sampel .....	40
D. Waktu dan Tempat .....	43
E. Variabel Penelitian .....	43
F. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	44
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	46
H. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian .....	46
I. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	48
J. Prosedur Penelitian.....	48
K. Manajemen Data .....	51
L. Etika Penelitian .....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	55
B. Hasil Penelitian .....	56
1. Analisa Univariat .....	56
2. Analisa Bivariat .....	59
C. Pembahasan .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian .....	8
Tabel 2. Interpretasi penilaian <i>Menopause Rating Scale</i> (MRS) .....	35
Tabel 3. Definisi Operasional .....	44
Tabel 4. Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan Kontrol .....	56
Tabel 5. Distribusi Skor Gejala Menopause Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol .....	57
Tabel 6. Distribusi Tingkat Gejala Menopause Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol .....	58
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas .....	60
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas .....	59
Tabel 9. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> .....	60
Tabel 10. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan <i>Marching</i> .....	26
Gambar 2. Gerakan <i>Knee Up</i> .....	26
Gambar 3. Gerakan <i>Single Step</i> .....	27
Gambar 4. Gerakan <i>Double Step</i> .....	27
Gambar 5. Gerakan <i>Leg Curl</i> .....	28
Gambar 6. Gerakan <i>Toe Touch</i> .....	28
Gambar 7. Gerakan <i>V-Step (Easy Walk)</i> .....	29
Gambar 8. Gerakan <i>Squat</i> .....	29
Gambar 9. Gerakan <i>Bicep Curl</i> .....	30
Gambar 10. Gerakan <i>Chest Press</i> .....	30
Gambar 11. Gerakan <i>Cross Arms</i> .....	31
Gambar 12. Gerakan <i>Butterfly</i> .....	31
Gambar 13. Gerakan <i>Tricep Extension</i> .....	31
Gambar 14. Gerakan <i>Pumping</i> .....	32
Gambar 15. Kerangka Teori.....	37
Gambar 16. Kerangka Konsep .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biaya Penelitian
- Lampiran 2. Jadwal Penelitian
- Lampiran 3. Naskah PSP (Penjelasan Sebelum Persetujuan)
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Lembar Wawancara
- Lampiran 6. Kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS)
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Aerobik *Low Impact*
- Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur Peregangan Otot (*Stretching*)
- Lampiran 9. Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 10. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 11. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 12. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Tabel Data Distribusi *Menopause Rating Scale*
- Lampiran 15. Data Statistik Univariat (Karakteristik Responden)
- Lampiran 16. Data Statistik Univariat (*Menopause Rating Scale*)
- Lampiran 17. Data Statistik Bivariat (Uji Normalitas)
- Lampiran 18. Data Uji Homogenitas (*Levene's Test*)
- Lampiran 19. Data Statistik Bivariat (Uji *Wilcoxon*)
- Lampiran 20. Data Statistik Bivariat (Uji *Mann Whitney*)
- Lampiran 21. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi