

DAMPAK SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN GEJALA PREMENOPAUSE PADA WANITA PREMENOPAUSE DI KELURAHAN SUKAJAYA PALEMBANG

INTISARI

Latar belakang: Masa premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Pada masa premenopause ini akan terjadi perubahan, yaitu mulai menurunnya fungsi reproduksi, perubahan hormon, perubahan fisik, maupun perubahan psikis. Gejala yang sering menjadi keluhan wanita premenopause ini adalah *hot flushes*, *night sweat*, mudah lelah, *insomnia*, ingatan menurun, mudah merasa cemas, mudah tersinggung, depresi dan menurunnya tingkat kebugaran tubuh. Salah satu cara dalam meningkatkan kebugaran tubuh dan mengurangi gejala premenopause ini adalah dengan olahraga, diantaranya senam aerobik *low impact*.

Tujuan: Mengidentifikasi dampak senam aerobik *low impact* terhadap tingkat kebugaran dan gejala premenopause pada wanita premenopause.

Metode: Rancangan penelitian ini menggunakan praeksperimental dengan rancangan *Static Group Comparison/Posttest Only Control*, subyek penelitian ini sebanyak 96 wanita premenopause di Kelurahan Sukajaya Palembang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner gejala premenopause dan pengukuran tingkat kebugaran dengan menggunakan metode *Kasch Step Test*. Analisa data perbedaan tingkat menggunakan uji *Chi-square*, sedangkan perbedaaan gejala premenopause menggunakan uji *independent t test*.

Hasil: Tingkat kebugaran kelompok intervensi lebih tinggi daripada tingkat kebugaran kelompok kontrol dan gejala premenopause kelompok intervensi lebih ringan daripada kelompok kontrol. Tingkat kebugaran dan gejala premenopause pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai $\geq 0,00$ ($< 0,05$).

Kesimpulan: Tingkat kebugaran wanita premenopause yang mengikuti senam aerobik lebih tinggi daripada wanita premenopause yang tidak mengikuti senam aerobik dan gejala premenopause wanita premenopause yang mengikuti senam aerobik lebih ringan daripada wanita premenopause yang tidak mengikuti senam aerobik.

Kata Kunci: senam aerobik *low impact*, wanita premenopause, tingkat kebugaran, gejala premenopause.

EFFECT OF LOW IMPACT AEROBIC EXERCISE ON THE FITNESS LEVEL AND PREMENOPAUSAL SYMPTOMS OF PREMENOPAUSAL WOMEN IN KELURAHAN SUKAJAYA PALEMBANG

ABSTRACT

Background: Premenopausal period is a stage where woman's body starts the transitioning to menopausal period. The changes that occurred in this phase are the decline of reproductive function and also hormonal, physical and psychic changes. Some premenopausal symptoms are hot flushes, night sweat, fatigue, insomnia, anxiety, forgetfulness, easily annoyed, depression, and fitness decline. One way to improve fitness level and reduce the premenopausal symptoms is low impact aerobic exercise.

Aim: To identify the effect of low impact aerobic exercise on fitness level and premenopausal symptoms of premenopausal women.

Method: The type of this study was pre-experimental quantitative with Static Group Comparison/Posttest Only Control design. The total respondent was 96 premenopausal women in Kelurahan Sukajaya Palembang. Data collection was conducted using questionnaire of premenopausal symptoms and the assessment of fitness level used Kasch Step Test method. Data analysis of the distinction fitness level of respondents in intervention and control groups used Chi-square test, while the analysis of premenopausal symptoms used independent t test.

Result: The fitness level of the intervention group was higher than the fitness level of the control group and premenopausal symptoms was lighter than the premenopausal symptoms of the control group. Fitness level and premenopausal symptoms of respondents in control group and intervention group showed significant difference with $p=0.00$ (<0.05).

Conclusion: The fitness level of the premenopausal women who attended the aerobic exercise was higher than premenopausal women who didn't attend the aerobic exercise and the premenopausal symptoms of the premenopausal women who attended the aerobic exercise was lighter than premenopausal women who didn't attend the aerobic exercise.

Keywords: low impact aerobic exercise, premenopausal women, fitness level, premenopausal symptoms.