

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vii
Daftar Gambar	viii
Daftar Lampiran	ix
Intisari	x
<i>Abstract</i>	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Telaah Pustaka	10
1. Konsep Premenopause	10
a. Proses Premenopause	10
b. Tanda-tanda Premenopause	11
c. Fisiologi Premenopause	12
d. Gejala-gejala Premenopause	13
e. Mengatasi masalah yang terjadi pada wanita premenopause	17
f. Faktor-faktor yang mempengaruhi gejala premenopause	18
g. Penilaian gejala premenopause	18
2. Konsep Senam Aerobik	20
a. Pengaruh dan manfaat senam aerobik bagi kesehatan	21
b. Perubahan Tubuh akibat Olahraga	22
c. Teknik dalam senam aerobik	26
d. Takaran latihan senam aerobik	28
e. Sistematika senam aerobik	29
3. Konsep Kebugaran Fisik	31
a. Komponen kebugaran fisik	32
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik	34
c. Mengukur tingkat kebugaran fisik	36
4. Konsep Keperawatan Myra Estrin Levine	39
a. Deskripsi teori dan model	40
b. Kerangka Konsep	41
B. Landasan Teori	43

C. Kerangka Teori	46
D. Kerangka Penelitian	47
E. Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Rancangan Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Subyek Penelitian	52
D. Variabel Penelitian	55
E. Identifikasi Variabel Penelitian	56
F. Instrumen Penelitian	58
G. Cara Mengumpulkan Data	60
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	62
I. Jalannya Penelitian	63
J. Analisa Data	67
K. Kesulitan dan Kelemahan Penelitian	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
A. Hasil Penelitian	72
1. Gambaran umum wilayah penelitian	72
2. Gambaran pelaksanaan penelitian	73
3. Karakteristik responden	75
4. Tingkat kebugaran wanita premenopause di Kelurahan Sukajaya Palembang	76
5. Gejala premenopause wanita premenopause di Kelurahan Sukajaya Palembang	78
B. Pembahasan	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kategori status gizi berdasarkan indeks Massa Tubuh	35
Tabel 2.	Penilaian Denyut Nadi pada Wanita berdasarkan Umur	39
Tabel 3.	Desain Penelitian <i>Posttest Only Control Group</i>	48
Tabel 4.	<i>TIDieR</i>	49
Tabel 5.	Jumlah Responden dai masing-masing RW.	55
Tabel 6.	Definisi Operasional	56
Tabel 7.	Tahap Pengumpulan Data	60
Tabel 8.	Jadwal Pengambilan Data pada kelompok Intervensi dan kontrol	65
Tabel 9.	Pelaksanaan Penelitiin	73
Tabel 10.	Distribusi kesetaraan karakteristik pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi	75
Tabel 11.	Perbedaan Tingkat Kebugaran Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Menggunakan <i>Kasch Step Test</i>	77
Tabel 12.	Perbedaan Gejala Premenopause pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Menggunakan Kuesioner Gejala Preme-nopause	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori	46
Gambar 2.	Kerangka Penelitian	47

DAFTAR LAMPIRAN

- | | |
|--------------|--|
| Lampiran 1. | Lembar Penjelasan Kepada Calon Partisipan |
| Lampiran 2. | Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian |
| Lampiran 3. | Penilaian Gejala Premenopause |
| Lampiran 4. | Format Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler |
| Lampiran 5. | Kuesioner Skrining Kesehatan |
| Lampiran 6. | Protokol Senam Aerobik <i>Low Impact</i> bagi Premenopause |
| Lampiran 7. | Daftar Hadir Peserta Senam Aerobik <i>Low Impact</i> |
| Lampiran 8. | Daftar Hadir Pengukuran Tingkat Kebugaran dan Gejala Preme-
nopause |
| Lampiran 9. | Surat Menyurat |
| Lampiran 10. | Hasil uji SPSS |