

INTISARI

Latar Belakang : Jumlah dan proporsi penduduk wanita Indonesia yang berusia 60 tahun keatas dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang bermakna. Wanita yang telah menopause dan memasuki lanjut usia, digambarkan banyak mengalami masalah antara lain merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik dan psikis, yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan simptom-simptom psikologis. Delapan puluh persen wanita melaporkan adanya ketidaknyamanan yang secara signifikan dapat menurunkan kualitas hidup. Senam tera merupakan gerakan senam yang gerakanya disesuaikan dengan kondisi anatomi dan fisiologi tubuh lanjut usia (*low impact*) dan merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh senam tera terhadap kualitas hidup wanita pascamenopause di Desa Kemanukan Kecamatan Bagelen Kabupaten Purworejo.

Metode: Rancangan penelitian ini adalah *Quasi Experimental Pre Test-Post Test Design with Control Group*. Pemilihan sampel secara purposive sampling dengan kriteria inklusi wanita pasca menopause usia 60-75 tahun tidak mengalami penyakit gagal ginjal, penyakit jantung, rematik (dibuktikan dari buku register/rekam medik di Pustu Kemanukan atau puskesmas induk),tekanan darah dibawah 160/90 mmHg, tidak mempunyai penyakit gangguan jiwa (schizophrenia) dan perilaku kekerasan (akan ditanyakan dan diketahui dari kader kesehatan atau bidan desa setempat),mempunyai tingkat kemandirian dalam kategori lebih dari atau sama dengan cukup (dibuktikan dengan tes berjalan enam menit), dapat berkomunikasi secara verbal, bersedia sebagai responden dengan tanda tangan/ cap jempol persetujuan mengikuti penelitian.Kualitas hidup diukur dengan menggunakan Older People's Quality of Life Questionnaire (OPQOL-35). Uji hipotesis menggunakan paired T-test dan Mann-Whitney untuk melihat beda rerata antar kelompok perlakuan.

Hasil: Terdapat perubahan signifikans rerata skor pretest-post test kelompok intervensi, dan terdapat perbedaan signifikans selisih rerata post test-pretest antar kelompok perlakuan

Kesimpulan: Senam tera meningkatkan kualitas hidup wanita pasca menopause

Kata Kunci : senam tera, pasca menopause, kualitas hidup

ABSTRACT

Background: Number and proportion of female population aged more than 60 years in Indonesia is growing larger to significant meaning. Most of these people would get uncomfortable physically and physiologically change causing a crisis and physiological symptoms. Eighty percent of women have complained their feelings that could decline quality of living. Thera exercise is an appropriately anatomy and physiology exercise for elderly people that can train physic and mental. This study attempted to elaborate the effectivity of Thera exercise for post menopause females in Kemanukan, Bagelen, Purworejo District.

Method: This was an quasi experimental study with pretest-posttest design with control group. The study conducted in population which captures elderly females aged 60 up to 75 years. Respondents were selected by purposive sampling method that has never exposed to any physical exercise. They were also included having post-menopause experience with no renal failure, heart disease, rheumatic, high blood pressure, and mental disorders. Data were collected by Older People's Quality of Life Questionnaire (OPQOL-35). Paired T-test and Mann-Whitney were performed to see the difference between intervention and control group.

Result: There was significant difference between pretest and posttest scores in intervention group and change of quality of life that describes in pretest and posttest between two groups was considerable significant.

Conclusion: Thera exercise increased the quality of life among post menopause females.

Key words: tera exercise, post menopause, quality of life