



Efektivitas senam *Aerobik Low Impact* terhadap penurunan kecemasan pada wanita menopause di Puskesmas Soropia Kota Kendari

¹Harira, ¹Yuli Irnawati, ²Eviyati Aini Muriana

¹Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

How to cite (APA)

Harira, H., Irnawati, Y., & Muriana, E. A. Efektivitas senam *Aerobik Low Impact* terhadap penurunan kecemasan pada wanita menopause di Puskesmas Soropia Kota Kendari. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 204–212.
<https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.749>

History

Received : 07 Januari 2023

Accepted : 07 April 2023

Published : 1 Juni 2023

Corresponding Author

Harira, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati;
hharira355@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar belakang: Sebanyak 48,6% wanita menunjukkan gejala kecemasan saat menopause. Pendekatan alternatif non farmakologis menunjukkan adanya manfaat untuk terapi gangguan suasana hati selama menopause di antaranya adalah yoga dan olahraga atau latihan fisik dengan intensitas sedang seperti senam aerobik *low impact*. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas senam aerobik *low impact* terhadap penurunan kecemasan pada wanita menopause di Puskesmas Soropia Kota Kendari.

Metode: Jenis penelitian adalah praeksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah wanita menopause berumur 45-55 tahun yang berada di wilayah kerja puskesmas Soropia Kota Kendari tahun 2022 berjumlah 80 orang. Sampel sebanyak 20 responden. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Hasil: penelitian menunjukkan pada pretest, sebanyak 19 responden (95%) mengalami kecemasan berat dengan rata-rata kecemasan berada pada tingkat kecemasan berat (31,5). Pada posttest sebanyak 12 responden (60%) tidak mengalami kecemasan dengan rata-rata kecemasan berada pada tingkat tidak ada kecemasan (12,2). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa senam aerobik *low impact* efektif dalam menurunkan kecemasan ibu menopause ($p\text{-value} < 0,000 < 0,05$).

Kesimpulan: adanya efektivitas senam aerobik *low impact* untuk menurunkan kecemasan wanita menopause setelah dilakukannya intervensi senam aerobik *low impact* di Puskesmas Soropia Kota Kendari. Diharapkan wanita dapat mengenali gejala-gejala menopause yang dapat menyebabkan kecemasan sehingga senam ini dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada wanita menopause.

Kata Kunci: Kecemasan, Menopause, Senam, wanita, *Aerobik Low Impact*

ABSTRACT

Background: As many as 48.6% of women show symptoms of anxiety during menopause. Alternative non-pharmacological approaches have shown benefits for the therapy of mood disorders during menopause including yoga and exercise or moderate intensity physical exercise such as low impact aerobic exercise. The purpose of the study was to determine the effectiveness of low impact aerobic exercise on reducing anxiety in menopausal women at Soropia Health Center, Kendari City.

Methods: This type of research is a pre-experiment with a one group pretest-posttest design. The population of this study were menopausal women aged 45-55 years who were in the working area of the Soropia Health Center, Kendari City in 2022, totaling 80 people. The sample was 20 respondents. This study used purposive sampling.

Results: the study showed that at pretest, 19 respondents (95%) experienced severe anxiety with an average anxiety level of severe anxiety (31.5). In the posttest, 12 respondents (60%) did not experience anxiety with an average anxiety level of no anxiety (12.2). The results of bivariate analysis showed that low impact aerobic exercise was effective in reducing anxiety in menopausal women ($p\text{-value} < 0.000 < 0.05$).

Conclusion: there is an effectiveness of low impact aerobic exercise to reduce the anxiety of menopausal women after the intervention of low impact aerobic exercise at Soropia Health Center, Kendari City. It is expected that women can recognize the symptoms of menopause.

Keywords: Anxiety, Menopause, Gymnastics, women, Low Impact Aerobics

Pendahuluan

Setiap wanita di atas usia empat puluh tahun akan mengalami masa menopause, yang merupakan fase alami dalam hidup wanita. Ini adalah akhir proses biologis dari siklus menstruasi karena indung telur mengurangi produksi hormon estrogen (Sarang, 2019). Masa menopause adalah ketika tidak ada haid lagi karena kurangnya aktivitas folikuler ovarium. Jika wanita tidak mengalami menstruasi dalam waktu 12 bulan berturut-turut tanpa adanya pemicu seperti kehamilan, pengobatan, penyakit, atau masa menyusui, maka wanita tersebut telah memasuki tahap menopause. Wanita biasanya memasuki tahap menopausal pada usia 50 hingga 52 tahun (Yanti et al., 2022).

Sekitar 50 juta orang di seluruh dunia saat ini mengalami menopausal. Meskipun menopausal terjadi secara alami pada wanita rata-rata di usia 49-52 tahun, prevalensi keluhan menopause pada wanita Asia adalah sekitar 22-63% (Geriatri.id, 2021). Di Indonesia, terdapat 7,4 % wanita menopause dari total populasi dan diperkirakan pada tahun 2020 mencapai 11.54% dengan usia rata-rata menopause 49 tahun (Dwi, 2017 dalam Setiawan et al., 2020). Peningkatan populasi wanita menopause disertai dengan berbagai tingkat dan jenis masalah yang kompleks, hal ini menyebabkan peningkatan masalah kesehatan yang dialami wanita menopause. (Setiawan et al., 2020)

Berdasarkan register Puskesmas Soropia, didapatkan jumlah wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Soropia pada tahun 2020 adalah sebanyak 67 orang. Sedangkan di tahun 2021, jumlah wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Soropia adalah sebanyak 71 orang (Register Puskesmas Soropia, 2022).

Hormon estrogen akan turun pada wanita menopause. Ibu menopausal akan mengalami gejala fisik dan psikologis sebagai akibat dari penurunan hormon estrogen. Beberapa gejala fisik yang muncul adalah vagina kering, insomnia, nyeri sendi, *hot flushes* atau berkeringat pada malam hari,

masalah tulang, kulit tipis dan keriput, dan masalah jantung. Selain itu, gejala psikologis termasuk mudah tersinggung, tegang, gelisah, cemas, malas, perasaan tertekan, sedih, merasa tidak berdaya, dan emosi yang meluap (Setiawan et al., 2020).

Sebesar 48,6% wanita menunjukkan gejala kecemasan saat menopause. Kecemasan adalah salah satu dari gejala suasana hati yang dialami oleh wanita menopause (Agarwal et al., 2019; Bremer et al., 2019). Beberapa penelitian serupa yang dilakukan menunjukkan bahwa populasi wanita menopause terkait dengan kecemasan, penelitian Lusiana (2014) menemukan hasil bahwa kecemasan saat menopause sebesar 53,8%, dan penelitian Yisma et al. (2017) menemukan hasil sebesar 39,8%. Lebih lanjut, penelitian Ulfah (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause berada pada kategori kecemasan rendah dan memiliki hubungan terhadap durasi menopause dan tingkat kecemasan.

Wanita menopause sering mengalami kecemasan karena khawatir tentang hal-hal yang tidak pernah mereka khawatirkan sebelumnya. Wanita khawatir ketika masa reproduksi mereka berakhir, yang berarti nafsu seksual dan fisik mereka berhenti. Dengan demikian, fungsional organ akan turun. Hal ini dapat mengurangi kehormatannya sebagai perempuan. Keadaan ini akan menyebabkan masalah yang signifikan yang dapat memengaruhi kualitas hidup seorang wanita (Larasati, 2009 dalam Hanafi and Utamayasa, 2021). Jika tekanan ini tidak diatasi, akan ada peningkatan stres yang dapat menyebabkan depresi. Untuk meningkatkan harapan hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan secara psikologis, kesehatan wanita harus menjadi prioritas utama (Setiawan et al., 2020).

Pendekatan untuk mengobati gejala mood pada menopause melibatkan pendekatan farmakoterapi dan psikoterapi. Obat psikotropika merupakan obat yang direkomendasikan dan merupakan pilihan

yang baik untuk wanita yang menolak terapi hormon. Manfaat tambahan termasuk pengurangan gejala vasomotor dan gangguan tidur. Studi menunjukkan bahwa pemberian terapi estrogen jangka pendek merupakan pilihan pengobatan bagi wanita perimenopause yang mengalami gejala depresi. Tetapi, peran psikotropika dari preparat estrogen dan progesterone pada wanita post menopause masih belum jelas, masalah keamanan pemakaian terapi perlu dipertimbangkan, mengesampingkan manfaat dari penggunaan estrogen. Sehingga, alternatif lain yang digunakan sebagai pendekatan untuk mengatasi gejala perubahan suasana hati adalah pendekatan non farmakologis. Pendekatan alternatif non farmakologis yang telah diteliti dan menunjukkan adanya manfaat untuk terapi gangguan suasana hati selama menopause di antaranya adalah yoga dan olahraga atau latihan fisik dengan intensitas sedang. Salah satu latihan fisik dengan intensitas sedang adalah senam aerobik *low impact*. (Alonso-domínguez et al., 2021; Ina et al., 2018; Mitchell et al., 2018; Szumilewicz et al., 2019)

Senam ini aman untuk segala umur karena tidak menyebabkan cedera pada lutut dan punggung. Ini dilakukan secara konsisten selama 30 hingga 60 menit dengan gerakan kaki yang mirip dengan lompatan tetapi tidak banyak lompatan (Ina et al., 2018).

Royal College of Obstetricians and Gynecologists di Inggris dan *North American Menopause Society* merekomendasikan agar wanita mempertimbangkan latihan aerobik sebagai pengobatan untuk gejala vasomotor pada menopause. Di samping itu, beberapa penelitian terhadap wanita menopause telah menemukan bahwa latihan aerobik dapat menyebabkan perbaikan signifikan pada beberapa gejala umum terkait menopause seperti suasana hati, kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dan insomnia (Sarang, 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik *low impact* memiliki efek positif pada wanita menopause. Sasnitiari

and Mulyati (2018) dalam penelitiannya tentang pengaruh senam ini terhadap pengurangan keluhan ibu premenopause di wilayah puskesmas merdeka bogor tahun 2016 menemukan bahwa senam ini memiliki pengaruh yang bermakna pada keluhan vasomotorik, psikis, dan somatik ibu premenopause. Penelitian Ina et al., (2018) mengenai pengaruh senam ini terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause, menemukan bahwa terdapat peningkatan skor yang signifikan terhadap kualitas hidup wanita menopause yang melakukan senam ini dibandingkan yang tidak melakukan. Penelitian Fitriana, et al. (2021) tentang efek dari latihan fisik pada tingkat depresi wanita menopause menemukan bahwa latihan fisik dengan menggunakan senam aerobik dapat menurunkan depresi pada wanita menopause.

Penelitian mengenai efek latihan terhadap gejala kecemasan pada wanita usia paruh baya/menopause dilakukan oleh (Alonso-domínguez et al., 2021; Garcia-yu et al., 2018) dengan penelitian systematic review tentang efektivitas dari latihan terprogram terhadap gejala kecemasan pada Wanita paruh baya dan wanita menopause menemukan bahwa latihan dengan intensitas rendah hingga sedang dapat menurunkan gejala kecemasan.

Berdasarkan dari survei awal yang dilakukan pada 10 wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Soropia pada tanggal 30 Juni 2022 ditemukan bahwa dari 14 item skala kecemasan Hamilton (*The Hamilton Anxiety Rating Scale*), rata-rata skor dari 10 wanita menopause berada pada skor 2 (cemas sedang) dan skor 3 (cemas berat) dengan rata-rata total skor berada pada skor 25-30 (*severe anxiety*/ cemas berat). Artinya, dari 10 responden, keseluruhannya mengalami kecemasan yang berat di saat menopause.

Ketika wanita mengalami gejala menopausal, perilaku mereka menunjukkan ketidaksiapan mereka untuk menjalankan

tugas perkembangan saat ini. Perempuan cenderung merasakan kecemasan terhadap perubahan fisiknya, yang berdampak pada rasa percaya diri mereka. Gambaran terhadap diri sendiri memengaruhi kepercayaan diri. Ini berarti bahwa kepercayaan diri wanita yang menghadapi menopause akan meningkat dan kecemasan akan berkurang. Hal ini berkaitan dengan penerimaan diri serta penyesuaian dengan berbagai perubahan fisik fisiologis yang terjadi pada usia ini. Karena itu, untuk

Desain penelitian ini adalah *praeksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Soropia Kota Kendari periode Januari-Februari 2023. Populasi dalam penelitian adalah wanita menopause berumur 45-55 berjumlah 80 orang. Sampel

membantu wanita menghadapi menopause, ada intervensi non-farmakologi seperti senam aerobik *low impact*. (Agarwal et al., 2019; Hanafi & Utamayasa, 2021)

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik meneliti tentang “Efektivitas Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Soropia Kota Kendari”.

Metode

yang digunakan sebanyak 20 wanita menopause. Teknik sampling menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HARS-A (*The Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Hasil

1. Tingkat kecemasan wanita menopause sebelum dilakukannya senam aerobik *low impact* (*pretest*)

Tabel 4.1

Tingkat kecemasan wanita menopause sebelum dilakukannya senam Aerobik Low Impact

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak ada kecemasan (skor <14)	0	0
2	Kecemasan ringan (skor 14-20)	0	0
3	Kecemasan sedang (skor 21-27)	1	5
4	Kecemasan berat (skor 28-41)	19	95
5	Kecemasan berat sekali (skor 42-52)	0	0
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa tingkat kecemasan wanita menopause sebelum

dilakukannya senam aerobik *low impact* dengan kecemasan berat sebanyak 19 orang (95%).

2. Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Sesudah Dilakukannya Senam Aerobik *Low Impact*

Tabel 4.2

Tingkat kecemasan wanita menopause setelah dilakukannya senam Aerobik Low Impact

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak ada kecemasan (skor <14)	12	60
2	Kecemasan ringan (skor 14-20)	6	30
3	Kecemasan sedang (skor 21-27)	2	10
4	Kecemasan berat (skor 28-41)	0	0
5	Kecemasan berat sekali (skor 42-52)	0	0
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa tingkat kecemasan wanita menopause setelah dilakukannya senam aerobik *low impact* dengan tidak ada kecemasan sebanyak 12 orang (60%).

3. Hasil Uji Normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,218	20	,013	,905	20	,050
Posttest	,189	20	,058	,856	20	,007
Lilliefors Significance Correction						

Hasil uji *Saphiro-Wilk* dengan menggunakan SPSS 27 mendapatkan hasil bahwa data kecemasan responden pada *pretest*=0,050, *posttest*=0,007. Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk* ditemukan bahwa distribusi data penelitian ini adalah tidak normal sehingga uji beda dua sampel berpasangan yang akan digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

4. Efektivitas Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Kecemasan Wanita Menopause Di Puskesmas Soropia Kota Kendari.

Tabel 4.3
Efektivitas senam aerobik *Low Impact* terhadap penurunan kecemasan wanita menopause

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Setelah		P-Value
	Mean	SD	Mean	SD	
Intervensi Minggu Keempat	31,5	3,324	12,2	6,313	<0,000

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa rata-rata kecemasan responden sebelum dilakukannya senam aerobik *low impact* adalah 31,5 atau berada pada tingkat kecemasan berat, sedangkan rata-rata kecemasan setelah dilakukannya senam aerobik *low impact* adalah 12,2 pada tingkat tidak ada kecemasan.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji *Wilcoxon* pada tingkat kecemasan pada **Pembahasan**

wanita menopause sebelum dan setelah dilakukannya intervensi senam aerobik *low impact* didapatkan hasil bahwa 20 responden mengalami penurunan kecemasan dengan *p-value* <0,000<0,05 maka H_a diterima. Senam aerobik *low impact* efektif dalam menurunkan kecemasan wanita menopause di Puskesmas Soropia Kota Kendari.

1. Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Sebelum Dilakukannya Senam Aerobik *Low Impact*

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Soropia Kota Kendari terhadap 20 responden, didapatkan tingkat kecemasan wanita menopause sebelum diberikan intervensi yakni: kecemasan berat (skor 28-41) sebanyak 19 responden (95%). Rerata kecemasan responden sebelum dilakukannya senam aerobik *low impact* adalah 31,5 dengan SD 3,324 atau berada dalam tingkat kecemasan berat.

Ketakutan, ketegangan, atau kegelisahan yang disebabkan oleh antisipasi bahaya yang akan terjadi disebut kecemasan. Sumber kecemasan biasanya tidak diketahui atau tidak diketahui. Ketika kecemasan mengganggu pencapaian tujuan yang diinginkan, pekerjaan, fungsi sosial, atau kenyamanan sosial, kecemasan dapat dianggap sebagai patologis (Townsend, 2015).

Wanita menopause sering mengalami kecemasan karena khawatir tentang hal-hal yang tidak pernah mereka khawatirkan sebelumnya. Wanita khawatir ketika masa reproduksi mereka berakhir, yang berarti nafsu seksual dan fisik mereka berhenti. Dengan demikian fungsional organnya menurun. Hal ini dapat mengurangi kehormatannya sebagai perempuan. Kondisi ini akan menyebabkan krisis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seorang Wanita. Jika tekanan ini tidak teratasi dapat berkembang menjadi stress dan memungkinkan berlanjut menjadi depresi. (Hanafi & Utamayasa, 2021)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yanti et al., (2022) di mana dari total 82 responden penelitian terdapat 19 responden (23,2%) yang mengalami kecemasan ringan, 30 responden (36,6%) mengalami kecemasan sedang, 22 responden (26,8%) mengalami kecemasan berat, dan 11 responden (13,4%) mengalami kecemasan sangat berat.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Chusna (2019) yang meneliti distribusi tingkat kecemasan pada perempuan menopause, di mana hasil penelitian mendapati bahwa tingkat kecemasan pada perempuan

menopause di Junjung Buih III Palangkaraya adalah sedang (50%).

Berdasarkan paparan tersebut diketahui bahwa kecemasan yang dialami wanita menopause di Puskesmas Soropia Kota Kendari dikarenakan munculnya kekhawatiran akan menghadapi menopause di mana akan terjadi penurunan vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh sehingga wanita cemas akan kehilangan nafsu seksual dan fisik, sehingga wanita menopause di Puskesmas Soropia Kota Kendari mengalami kecemasan berat.

2. Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Setelah Dilakukannya Senam Aerobik *Low Impact*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukannya intervensi senam aerobik *low impact* tingkat kecemasan responden menjadi tidak ada kecemasan sebanyak 12 responden (60%) dengan rerata kecemasan sebesar 12,2 (SD: 6,313) atau berada pada tingkat tidak ada kecemasan.

Untuk menyeimbangkan depresi, kecemasan, dan suasana hati, senaman aerobik dapat meningkatkan kadar endorfin. Tubuh dapat menghasilkan endorfin saat seseorang melakukan senam secara teratur. Endorfin terhubung ke reseptor opiat di ujung serat nyeri aferen pada sistem saraf perifer. Setelah latihan, endorfin yang diproduksi selama latihan didistribusikan ke seluruh tubuh sebagai analgesik alami.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh NI et al., (2020), melakukan penelitian mengenai pengaruh senam aerobik terhadap kecemasan mahasiswa. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan kecemasan di mana pada *pretest* terdapat 13 (41%) responden yang mengalami kecemasan ringan, 17 (53%) responden yang mengalami kecemasan sedang, dan 2 (6%) responden yang mengalami kecemasan berat, dan setelah dilakukannya intervensi senam aerobik diperoleh hasil *posttest* di mana terdapat 21 (66%) responden dengan tidak ada kecemasan, 10 (31%) responden dengan kecemasan ringan dan 1 (3%) responden dengan kecemasan berat.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa intervensi senam ini merupakan salah satu pendekatan non farmakologis untuk gangguan suasana hati pada masa menopause. Senam yang diberikan pada wanita menopause di Puskesmas Soropia Kota Kendari dapat menaikkan kadar hormon endorfin untuk menyeimbangkan gejala kecemasan, depresi, serta suasana hati wanita menopause sehingga setelah intervensi senam ini selama 4 minggu sebanyak 3 kali seminggu, kecemasan wanita menopause berada pada rerata kecemasan sebesar 12,2 (SD: 6,313) atau berada pada tingkat tidak ada kecemasan.

3. Efektivitas Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Kecemasan Wanita Menopause Di Puskesmas Soropia Kota Kendari.

Berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa senam aerobik *low impact* efektif dalam menurunkan kecemasan wanita menopause. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata selisih skor kecemasan pada *pretest* dan *posttest* sebesar 10,50 *p value* setelah intervensi sebesar $<0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi dalam 4 minggu sebanyak 3 kali dalam seminggu.

Kecemasan adalah salah satu perubahan perasaan yang timbul saat menopause. Pendekatan untuk mengobati gejala mood pada menopause melibatkan pendekatan farmakoterapi dan psikoterapi. Meskipun obat psikotropika merupakan obat yang direkomendasikan dan merupakan pilihan yang baik untuk wanita yang menolak terapi hormon, tetapi perlu diperhatikan mengenai pemakaian dalam jangka waktu panjang. Sehingga alternatif lain yang digunakan sebagai pendekatan untuk mengatasi gejala perubahan suasana hati adalah pendekatan non farmakologis. Pendekatan alternatif non farmakologis yang telah diteliti dan menunjukkan adanya manfaat untuk terapi gangguan suasana hati selama menopause di antaranya adalah yoga dan olahraga atau latihan fisik dengan intensitas sedang. Salah satu latihan fisik dengan intensitas sedang adalah senam

aerobik *low impact* (Alonso-domínguez et al., 2021).

Senam ini aman untuk segala umur karena tidak berpotensi menyebabkan cedera pada punggung dan lutut. Ini dilakukan secara konsisten selama 30 hingga 60 menit dengan gerakan kaki yang mirip dengan lompatan tetapi tidak banyak lompatan (Ina et al., 2018).

Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian NI et al., (2020) melakukan penelitian mengenai pengaruh senam aerobik terhadap kecemasan mahasiswi di mana hasil penelitian menemukan bahwa senam aerobik yang diberikan selama 3 kali seminggu berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswi saat mengalami premenstruasi dengan hasil uji *Wilcoxon Test* sebesar $p = 0,000$ atau $p < 0,05$.

Hormon bahagia otak seperti endorfin dan serotonin dapat ditingkatkan dengan senaman aerobik. Selain itu, senaman menghentikan peningkatan hormon kortisol dan epineprin, yang merupakan hormon depresan yang menyebabkan stres dan kecemasan. Olahraga dan senam sangat penting untuk kesehatan mental dan fisik (Sasnitari et al., 2018).

Beberapa penelitian terhadap wanita menopause telah menemukan bahwa latihan aerobik dapat menyebabkan perbaikan signifikan pada beberapa gejala umum terkait menopause seperti suasana hati, kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dan insomnia (Sarang, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian (Alonso-domínguez et al., 2021) yang menemukan bahwa latihan dengan intensitas rendah hingga sedang dapat menurunkan gejala kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa senam aerobik *low impact* efektif terhadap penurunan kecemasan wanita menopause, hal ini terbukti dari penurunan tingkat kecemasan responden. Penurunan kecemasan terjadi karena saat melakukan senam, tubuh menghasilkan hormon endorfin yang merupakan analgesik alami dan dialirkan seluruh tubuh sehingga kecemasan berkurang.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam aerobik *low impact* efektif dalam

menurunkan kecemasan wanita menopause di Puskesmas Soropia Kota Kendari, dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan sebagian besar wanita menopause sebelum dilakukannya senam aerobik *low impact* yakni kecemasan berat sebanyak 19 orang (95%).
2. Tingkat kecemasan sebagian besar wanita menopause setelah dilakukannya senam aerobik *low impact* yakni tidak ada kecemasan sebanyak 12 responden (60%).

Adanya efektivitas senam aerobik *low impact* untuk menurunkan kecemasan wanita menopause setelah dilakukannya intervensi senam aerobik *low impact* di Puskesmas Soropia Kota Kendari dengan nilai *p value* 0,000<0,05.

Saran

Saran peneliti setelah dilakukan penelitian ini yaitu:

1. Bagi wanita menopause
Diharapkan wanita menopause dapat mengenali gejala-gejala menopause yang dapat menyebabkan kecemasan sehingga senam ini dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada wanita menopause.
2. Bagi tenaga kesehatan
Senam ini dapat digunakan sebagai intervensi mandiri dalam melakukan asuhan kebidanan secara non farmakologis bagi pasien yang mengalami kecemasan.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang senam aerobik *low impact* dengan membandingkan dengan metode lain dan memperluas wilayah dan jumlah responden sehingga hasil dapat digeneralisasikan.

Daftar Pustaka

Agarwal, A. K., Kiron, N., Gupta, R., & Sengar, A. (2019). A Cross Sectional Study for Assessment of Menopausal Symptoms and Coping Strategies among the Women of 40-

60 Years Age Group Attending Outpatient Clinic of Gynaecology. *International Journal of Medicine and Public Health*, 9(1), 13–19. <https://doi.org/10.5530/ijmedph.2019.1.4>

Alonso-domínguez, R., Sánchez-aguadero, N., Llamas-ramos, I., González-sánchez, C. L. S., Gómez-marcos, M. A., García-ortiz, L., & Investigators, E. (2021). *Effect of an intensive intervention on the increase of physical activity and the decrease of sedentary lifestyle in inactive postmenopausal*. November 2020, 2064–2072. <https://doi.org/10.1111/jan.14737>

Bremer, E., Jallo, N., Rodgers, B., Kinser, P., & Dautovich, N. (2019). Anxiety in Menopause: A Distinctly Different Syndrome? *Journal for Nurse Practitioners*, 15(5), 374–378. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2019.01.018>

Garcia-yu, I. A., Garcia-ortiz, L., Gómez-marcos, M. A., Alonso-domínguez, R., Gonzalez-sanchez, J., Mora-simon, S., González-manzano, S., Rodriguez-sanchez, E., Maderuelo-fernandez, J. A., & Recio-rodriguez, J. I. (2018). *Vascular and cognitive effects of cocoa- rich chocolate in postmenopausal women : a study protocol for a randomised clinical trial*. 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024095>

Hanafi, M., & Utamayasa, I. G. D. (2021). Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreas*, 7(2), 354–360. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4922371>

Ina, N., Emilia, O., & Kurniawati, H. F. (2018). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 7–12. <https://doi.org/10.31101/jkk.206>

Mitchell, C. M., Srinivasan, S., Zhan, X., Wu, M. C., Reed, S. D., Guthrie, K. A., Lacroix, A. Z., Fiedler, T., Munch, M., Liu, C., & Hoffman, N. G. (2018). Vaginal microbiota and genitourinary menopausal symptoms: A

- cross sectional analysis. *HHS Public Access*, 24(10), 1160–1166. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000904>. Vaginal
- NI, A. F., Hidayat, F., & Khodijah. (2020). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan saat Mengalami Premenstruasi Sindrom di STIKes Bhamada Slawi. *JHNMS Adpertisi*, 1(1), 70–79.
- Kholisoh, et.all (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Berdasarkan Karakteristik Ibu Di Desa Sengon Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes. *Journal of Nursing Practice and Education*, Vol. 1(02):90–98. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.460>
- Sarang, N. (2019). *Life of women during menopause ; Can physical exercise give relief ?* 6(3), 23–26.
- Sasnitari, N. N., Mulyati, S., & . (2018). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016. *Midwife Journal*, 5(01), 62–73.
- Setiawan, R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3876>
- Szumilewicz, A., Dornowski, M., Piernicka, M., Worska, A., Kuchta, A., Kortas, J., Błudnicka, M., Radzimiński, Ł., & Jastrzębski, Z. (2019). Exercises improves pelvic floor muscle function in healthy pregnant women – A randomized control trial. *Frontiers in Physiology*, 10(JAN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01867>
- Ulfah, M. (2017). Journal of Issues in Midwifery. *Journal of Issues in Midwifery*, 1(2549–6581), 19–24.
- Yanti, A. K., Primatanti, P. A., & Suryanditha, P. A. (2022). Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 1–6.