

# **PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PEREMPUAN MENOPAUSE**

**Nurlina, Ova Emilia, Herlin Fitriani Kurniawati**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
email: nurlinashine@gmail.com

**Abstract:** *Various efforts can be made to overcome the symptoms and complaints that occur in menopausal women, one of them with aerobic low impact exercise. The aim of research to determine the effect of aerobic low impact exercise to improvement the quality of life of menopausal women. This type of research quasy experiment with non-equivalent pretest and posttest control group design. The sampling technique used purposive sampling method with a sample size of 56 respondents. The analysis used is the independent t test and paired sample t test with significance level of 95%. The results of research shows that there is an increased quality of life scores menopausal women who do aerobic low impact exercise than those who do not do aerobic low impact exercise, with p value < 0.05.*

**Keywords:** quality of life, menopause, aerobic low impact exercise

**Abstrak:** Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi gejala dan keluhan yang terjadi pada perempuan menopause, salah satunya dengan senam aerobik *low impact*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause. Jenis penelitian *quasy experiment* dengan *pretest and posttest non equivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 56 responden. Analisis yang digunakan adalah uji *independent t test* dan *paired sample t test* dengan tingkat kemaknaan 95%. Hasil penelitian bahwa terdapat peningkatan skor kualitas hidup perempuan menopause yang melakukan senam aerobik *low impact* dibandingkan yang tidak melakukan senam aerobik *low impact*, terbukti dengan nilai *p value* < 0,05.

**Kata kunci:** kualitas hidup, menopause, senam aerobik *low impact*

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu keadaan yang normal pada perempuan, namun pengalaman individu terhadap menopause sangat bervariasi, dan ada beberapa perempuan yang mencari pengobatan medis untuk mengatasi gejala yang muncul (Nelson, 2008). Beberapa gejala yang muncul pada masa menopause antara lain kegelisahan saat tidur, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, konsentrasi, cemas dan gangguan fisik sedangkan rendahnya status sosial, pendidikan, umur, kebiasaan merokok dan kurangnya aktifitas fisik berkaitan dengan kualitas hidup (vasomotor, psikologi dan somatik sindrom) pada wanita menopause (Williams *et al.*, 2009).

Gejala menopause dan kualitas hidup perempuan menopause berhubungan erat. Berat ringannya gejala menopause yang dialami oleh perempuan menopause akan berdampak terhadap kualitas hidup (Senba and Matsuo, 2010). Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi gejala dan keluhan yang terjadi pada perempuan menopause, salah satunya dengan senam aerobik *low impact*.

Cramer mendefinisikan kualitas hidup merupakan suatu keadaan yang menggambarkan kesejahteraan fisik, mental, sosial secara komplit dan tidak berarti tidak ada penyakit atau kelemahan. Leidy mendefinisikan kualitas hidup merupakan persepsi subjektif tentang kepuasan atau kebahagiaan hidup. (Mandzuk and McMillan, 2005).

Pengukuran kualitas hidup penting bagi wanita yang sudah memasuki masa menopause, agar dapat diupayakan tindakan peningkatan kualitas hidup. Hal ini dikarenakan kualitas hidup akan mempengaruhi kelangsungan hidup wanita itu sendiri terkait dengan harapan hidupnya. Jika memiliki kualitas hidup yang baik, maka akan memiliki harapan hidup yang baik pula (Glasier dan Gebbie, 2006).

Berdasarkan Permenkes RI No.1464/Menkes/Per/X/2010 pasal 9 ayat 3 bahwa bidan dalam menjalankan praktik berwenang untuk memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana. Bidan mempunyai pengaruh penting dalam meningkatkan partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesehatan pada tahap kritis kehidupannya sehingga dapat beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada masa menopause (Varney, 2007).

Latihan fisik teratur lebih dari 60 menit setiap hari akan menurunkan gejala klimakterium/menopause dan meningkatkan kualitas hidup pada domain psikologi dan sosial (Guimaraes and Baptista F, 2011). Terjadi peningkatan kualitas hidup pada kelompok wanita yang menjalani program olahraga sedangkan wanita pada kelompok kontrol (tidak menjalani program olahraga) memiliki kualitas hidup yang lebih buruk (Villaverde-Gutierrez *et al.*, 2006).

Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah senam aerobik. Latihan fisik dengan senam aerobik durasi 30 menit selama 3 atau 4 kali akan memberikan efek positif terhadap kualitas hidup (Martin, *etal.*, 2009). Senam aerobik *low impact* adalah gerakan senam aerobik yang dilakukan secara kontinyu kurang lebih 30-60 menit dengan gerakan kakinya tidak banyak melakukan lompatan-lompatan tetapi hanya berupa variasi jalan di tempat sehingga aman dilakukan untuk segala usia dan pemula serta tidak menyebabkan cedera pada lutut dan punggung (Dinata, 2007).

Menurut Luoto *et al.* (2012) senam aerobik dapat meningkatkan produksi hipotalamus  $\beta$ -endorphin yang dapat menstabilkan suhu sehingga dapat menurunkan frekuensi *hot flushes*. Selain itu, aerobik juga dapat meningkatkan kualitas hidup. Nikpour (2014) dalam penelitiannya bahwa latihan dapat meningkatkan kualitas hidup.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Variabel	N	%
Jumlah anak		
< 4	46	82,1
≥ 4	10	17,9
Status pernikahan		
Tidak menikah	1	1,8
Menikah	44	78,6
Cerai atau janda	11	19,6
Tingkat pendidikan		
Rendah	32	57,1
Tinggi	24	42,9
Status pekerjaan		
Bekerja	21	37,5
Tidak bekerja	35	62,5

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Pedukuhan Cambahan Desa Nogotirto terdapat perempuan menopause yang sebagian besar tidak memahami permasalahan dan penatalaksanaan dalam menghadapi menopause. Dari hasil wawancara dengan 10 orang, 7 diantaranya mengatakan keluhan-keluhan yang dirasakan setelah menopause yaitu nyeri sendi, mengeluh cepat lelah ketika beraktivitas, dan gelisah pada saat malam hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause.

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan *quasy experiment* dengan *pretest and posttest non equivalent control group design*. Penelitian dilaksanakan di Pedukuhan Cambahan Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II mulai November-Desember 2016. Sampel penelitian adalah perempuan menopause dini usia 45-55 tahun sebanyak 56 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu telah mengalami tanda dan gejala menopause, lama menopause kurang dari 5 tahun, tidak pernah

mengikuti senam atau latihan fisik sebelumnya, tidak menggunakan terapi sulih hormon, tidak memiliki penyakit kronis seperti hipertensi, *diabetes mellitus* (DM), penyakit jantung, gagal ginjal serta mampu membaca dan menulis. Analisis yang digunakan adalah uji *independent t test* dan *paired sample t test* dengan tingkat kemaknaan 95%. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner SF-36 untuk mengumpulkan data tentang persepsi perempuan terhadap keseluruhan kualitas hidupnya.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden yang paling banyak dalam penelitian ini adalah jumlah anak < 4 sebanyak 82,1%. Status pernikahan mayoritas yang menikah yaitu 78,6%. Tingkat pendidikan pada kedua kelompok lebih banyak berpendidikan rendah yaitu sebanyak 57,1%. Untuk status pekerjaan, lebih banyak yang tidak bekerja yaitu 62,5%.

Tabel 2 menunjukkan pada kelompok intervensi rata-rata kualitas hidup sebelum melakukan senam aerobik *low impact* adalah 60,99 dan sesudah melakukan senam aerobik *low impact* rata-rata meningkat menjadi 71,72. Terlihat perbedaan nilai

**Tabel 2. Uji Paired T Test Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Variabel	Kualitas Hidup Mean ± SD	Δ Mean	p	95% CI
<b>Intervensi</b>				
Pretest	60,99 ± 10,34	-10,72	0,000	-14,38-(-7,07)
Posttest	71,72 ± 10,06			
<b>Kontrol</b>				
Pretest	70,36 ± 13,64	-2,06	0,341	-6,43-(2,30)
Posttest	72,42 ± 14,05			

**Tabel 3. Uji T Test Perbedaan Kualitas Hidup pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Kualitas Hidup Mean ± SD	Δ Mean	p	95% CI
Intervensi	-10,72 ± 9,42	8,66	0,003	3,09-14,23
Kontrol	-2,06 ± 11,26			

mean antara sebelum dan sesudah senam adalah 10,72 dengan standar deviasi 9,42. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik *lowimpact*.

Pada kelompok kontrol rata-rata kualitas hidup sebelum melakukan senam aerobik *low impact* adalah 70,36 dan sesudah melakukan senam aerobik *low impact* rata-rata meningkat menjadi 72,42. Terlihat perbedaan nilai *mean* antara sebelum dan sesudah senam adalah 2,06 dengan standar deviasi 11,26. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,341 yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik *low impact*.

Tabel 3 menampilkan hasil uji statistik nilai *pvalue* < 0,05 yaitu sebesar 0,003. Hasil ini menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada kedua kelompok penelitian. Rata-rata nilai *mean* pada kelompok yang melakukan senam aerobik *low impact* sebesar 10,72 dan pada kelom-

pok yang tidak melakukan senam aerobik *low impact* sebesar 2,06. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata perbedaan *mean* antara kedua kelompok tersebut sebesar 8,66.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Luoto *etal.* (2012) bahwa senam aerobik dapat meningkatkan produksi hipotalamus *β-endorphin* dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian oleh Elavsky (2009) mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas fisik pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Villaverde-Gutierrez *etal.* (2006) yaitu terjadi peningkatan kualitas hidup pada kelompok wanita yang menjalani program olahraga sedangkan wanita pada kelompok kontrol (tidak menjalani program olahraga) memiliki kualitas hidup yang lebih buruk.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Nikpour (2014) menunjukkan hasil penelitiannya bahwa secara statistik ada perbedaan signifikan pada kelompok yang mengikuti latihan yaitu terdapat peningkatan kualitas hidup (*p* < 0,05), sedangkan pada kelom-

pok kontrol didapatkan tidak ada perbedaan kualitas hidup.

Latihan fisik dengan senam aerobik durasi 30 menit selama 3 atau 4 kali akan memberikan efek positif terhadap kualitas hidup (Martin *et al.*, 2009). Latihan fisik teratur lebih dari 60 menit setiap hari akan menurunkan gejala klimakterium/menopause ( $p=0.001$ ) dan meningkatkan kualitas hidup pada domain psikologi ( $p = 0.001$ ) dan domain sosial ( $p = 0.035$ ) (Guimaraes and Baptista F, 2011).

Senam aerobik *low impact* merupakan aktivitas yang berdampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Wiarso, 2013). Senam aerobik *low impact* jika dilakukan dengan baik, berkesinambungan dengan intensitas yang memadai, dapat menjadi stimulator bagi tubuh, yang dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik, psikologis dan kesehatan sehingga kualitas hidup juga akan meningkat.

## SIMPULAN

### Simpulan

Terdapat peningkatan skor kualitas hidup pada perempuan menopause yang melakukan senam aerobik *low impact* dibandingkan yang tidak melakukan senam aerobik *low impact*.

### Saran

Bagi perempuan menopause diharapkan dapat melakukan senam aerobik *low impact* secara mandiri ataupun berkelompok dengan rutin guna meningkatkan kualitas hidup. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR RUJUKAN

Dinata, M. 2007. *Langsing dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Elavsky, S. 2009. Physical Activity, Menopause and Quality of Life: The Role of Affect And Self-Worth Across Time. *Menopause*.16(2): 265–271.

Glasier, A. dan Gebbie, A. 2006. *Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.

Guimares and Baptista, F. 2011. Influence of Habitual Physical Activity on The Symptoms of Climacterium/Menopause and The Quality of Life of Middle Aged Women. *International Journal of Women's Helth*. 319–328.

Luoto, R., Moilanen, J., Heinonen, R., Mikkola, T., Raitanen, J., Tomas, E., Ojala, K., Mansikkamaki, K., Nygard, C.H. 2012. Effect of Aerobic Training on Hot Fl Ushes and Quality of Life-A Randomized Controlled Trial. *Annals of Medicine*.2012; 44: 616–626.

Mandzuk, L.L. and McMillan, D.E. 2005. A Concept Analysis of Quality of Life, *Journal of Orthopaedic Nursing*. 9-12-1.

Martin, C.K., Church, T.S., Thompson, A.M., Earnest, C.P., Blair, S.N. 2009. Exercise Dose and Quality of Life: Results of A Randomized Controlled Trial. *Arch Intern Med*. 169 (3): 269–278.

Nelson, H.D. 2008. Menopause. *Lancet*. 371: 760-70.

Nikpour and Haghani. 2014. The Effect of Exercise on Quality of Life in Postmenopausal Women Referred to The Bone Densitometry Centers of Iran University of Medical Sciences. *J Midlife Health*, 5(4): 176–179.

Senba, N. and Matsuo, H. 2010. Effect of A Health Education Program on

- Climacteric Women. *Climacteric*. 13: 561-569.
- Varney. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Villaverde-Gutierrez, C., Araujo, E., Cruz, F., Roa, J.M., Barbosa, W. and Ruiz-Villaverde, G 2006. Quality of Life of Rural Menopausal Women in Response to A Customized Exercise Programme. *J Adv Nurs*, 54 (1): 11-9.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Williams, R.E., Levine, K.B., Kalilani, L., Lewis, J. and Clark, R.V. 2009. Menopause-Specific Questionnaire Assessment in US Population-Based Study Shows Negative Impact on Health-Related Quality of Life. *Maturitas*. 62 (2): 153-9.