

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA UNTUK MENGATASI
KELUHAN PADA MASA PERIMENOPAUSE**



Oleh

Sekar Putri Kirana

011811233039

PROGRAM STUDI KEBIDANAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA UNTUK MENGATASI
KELUHAN PADA MASA PERIMENOPAUSE**

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Dalam Program Studi
Kebidanan Pada Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga**



Oleh

Sekar Putri Kirana

011811233039

PROGRAM STUDI KEBIDANAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

ii

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Sekar Putri Kirana
NIM : 011811233039
Program Studi : Kebidanan
Fakultas : Kedokteran Universitas Airlangga
Angkatan : 2018 (Reguler)
Jenjang : Sarjana

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Senam Lansia Untuk Mengatasi Keluhan Pada Masa Perimenopause”

Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 22 Januari 2022

Yang menyatakan,



Sekar Putri Kirana

NIM. 011811233039

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

Pengaruh Senam Lansia untuk Mengatasi Keluhan pada Masa Perimenopause

Telah disetujui untuk diujikan

Tanggal : 19 Januari 2022

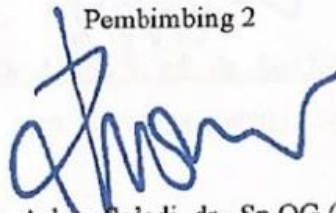
Pembimbing 1



Dr. Lilik Djuari, dr., M.Kes.

NIP. 19650330 199702 2 001

Pembimbing 2



Dr. Ashon Sa'adi, dr., Sp. OG (K)

NIP. 19671224 199703 1 003

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kebidanan



Dr. Budi Prasetyo, dr., Sp. OG(K)

NIP. 19760530 200501 1 001

PENETAPAN PANITIA PENGUJI SEMINAR HASIL SKRIPSI

Usulan Penelitian dengan judul : Pengaruh Senam Lansia untuk Mengatasi
Keluhan pada Masa Perimenopause

Telah diuji pada tanggal : 19 Januari 2022

Panitia penguji Usulan Penelitian :

Ketua : Dr. Dewi Setyowati, S.Keb., Bd., M.Ked.Trop

NIP. 19940522 202007 3 201

Anggota Penguji : Dr. Lilik Djuari, dr., M.Kes.

NIP. 19650330 199702 2 001

Dr. Ashon Sa'adi, dr., Sp.OG (K)

NIP. 19671224 199703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:
Pengaruh Senam Lansia untuk Mengatasi Keluhan pada Masa Perimenopause

Telah diujikan dan disahkan
TANGGAL: 19 Januari 2022

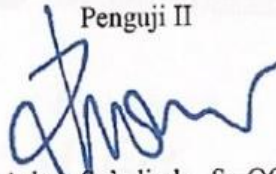
Penguji I



Dr. Dewi Setyowati, S.Keb., Bd., M.Ked.Trop

NIP. 19940522 202007 3 201

Penguji II



Dr. Ashon Sa'adi, dr., Sp.OG (K)

NIP. 19671224 199703 1 003

Penguji III



Dr. Lilik Djuari, dr., M.Kes.

NIP. 19650330 199702 2 001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kebidanan



Dr. Budi Prasetyo, dr., Sp.OG(K)

NIP. 197605032005011001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT., berkat rahmat dan bimbingan-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Lansia untuk Mengatasi Keluhan pada Masa Perimenopause”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan (S.Keb) pada Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Prof. Dr. Budi Santoso, dr. Sp.OG (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Kebidanan.
2. Dr. Budi Prasetyo, dr., Sp.OG (K) selaku Koordinator Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Kebidanan.
3. Dr. Lilik Djuari, dr., M.Kes. selaku pembimbing 1, yang telah membimbing saya dengan penuh kesabaran mulai awal penelitian ini dibentuk hingga membuahkan hasil penelitian, serta senantiasa memberikan pilihan solusi maupun masukan, dan dengan bijak selalu memberikan arahan dalam proses penyusunan usulan penelitian hingga penyusunan skripsi penelitian ini.
4. Dr. Ashon Sa'adi, dr., Sp.OG (K) selaku pembimbing 2, yang telah membimbing saya dengan penuh kesabaran serta memberikan arahan dengan bijak dan memahami mahasiswa dalam setiap kesulitan yang dialami dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Dr. Dewi Setyowati, S.Keb., Bd., M.Ked.Trop, selaku ketua penguji skripsi, yang telah memberikan saran yang sangat membangun serta membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bidan Pemilik serta Asisten Bidan yang telah membantu dalam proses pengambilan data di BPS T. Tangerang Selatan.

7. Seluruh responden ibu perimenopause umur 45-51 tahun yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini serta membantu berkontribusi dalam pengisian data yang dibutuhkan terkait penelitian.
8. Seluruh dosen dan staf program studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan segala bantuan selama masa pendidikan.
9. Kedua orang tua serta kakak saya yang terus menyemangati untuk menjalankan penelitian, memberi dukungan penuh terhadap segala langkah baik yang saya jalani.
10. Teman – teman saya, Fabella, Ilfi, Wilda, Zalfa, Nafa, Billa, Selbi, Riza, Sisca, Cantika, Sheila, Dhini, serta teman – teman sekelas Kebidanan 2018 yang telah mendorong serta menyemangati saya untuk terus maju.

Semoga Allah SWT. membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya sadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, namun saya berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Surabaya, 18 Januari 2022

Penulis

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa perimenopause ialah waktu antara wanita menyadari terdapat perubahan pada fungsi menstruasinya dan waktu dimana ia berhenti menstruasi selama satu tahun, yaitu menopause. Gejala yang umum dialami ialah *hot flushes*, ketidaknyamanan pada jantung, gangguan tidur, keadaan jiwa cenderung depresif, vagina mengering, gangguan seksual, serta keluhan pada sendi dan otot. Senam lansia merupakan bagian dari latihan fisik yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta bermanfaat dalam meningkatkan kondisi psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam lansia terhadap keluhan pada masa perimenopause pada ibu usia 45-51 tahun.

Subjek dan Metode : Metode penelitian yang digunakan ialah eksperimental murni dengan rancang bangun *pre-test – post-test control group design*. Jumlah sampel adalah 32 responden dengan teknik pengambilan sampel *Simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS), dan video peraga Senam Lansia dari FORMI Jawa Tengah. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap keluhan pada masa perimenopause ($p = 0,016$).

Kesimpulan : Senam Lansia berpengaruh untuk mengatasi keluhan pada masa Perimenopause.

Kata Kunci : Perimenopause, Gejala Perimenopause, Senam Lansia.

ABSTRACT

Background : *Perimenopause is the time when women starts to realize that there are some changes on their menstrual functions and the time when period stops for a year, which is called menopause. Some of the more common symptoms are hot flushes, heart discomfort, sleeping difficulties, depressive, vaginal dryness, sexual discomfort, and joints and muscles discomfort. Elderly exercise is a part of physical activity that's done to improve physical fitness and also psychological well-being. This research is conducted to analyse the effect of elderly exercise to overcome perimenopause symptoms in women between the age of 45 to 51 years old.*

Subject and Methods : *This research method is pure experimental design with pre-test – post-test control group design. The total sample in this research is 32 respondents chosen with Simple random sampling method. Instruments used in this research are observation sheet, Menopause Rating Scale (MRS) questionnaire, and elderly exercise guide video by FORMI Jawa Tengah. Data analysis uses Wilcoxon signed rank test.*

Results : *The results showed that elderly exercise has an effect on overcoming perimenopause symptoms based on the result of Wilcoxon signed rank test ($p = 0,016$, $p < 0,05$).*

Conclusions : *Elderly exercise has an effect on overcoming perimenopause symptoms.*

Keywords : *Perimenopause, Perimenopause Symptoms, Elderly Exercise.*

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	1
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Tujuan Penelitian	5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perimenopause	6
2.1.1 Pengertian Perimenopause	6
2.1.2 Gejala Perimenopause	8
2.1.2.1 Gejala Vasomotor	9

2.1.2.2 Gejala Vaginal dan Seksual	11
2.1.2.3 Perubahan <i>Mood</i> dan Gangguan Tidur	12
2.1.2.4 Keluhan pada Sendi atau Otot	13
2.1.3 Prevalensi Gejala Perimenopause	14
2.2 Faktor Pemengaruh Gejala Perimenopause	15
2.2.1 Nutrisi	15
2.2.2 Hormonal	16
2.2.3 Pola Istirahat	17
2.2.4 Riwayat Penyakit	18
2.2.5 Gaya Hidup	19
2.3 Senam Lansia	20
2.3.1 Pengertian Senam Lansia	21
2.3.2 Manfaat Senam Lansia	21
2.3.3 Kelompok yang Dapat Melakukan Senam Lansia	22
2.3.4 Persiapan Senam Lansia	22
2.3.5 Tahapan Pelaksanaan Senam Lansia	22
2.3.6 Cara Melakukan Senam Lansia	24
2.4 Pengaruh Senam Lansia untuk Mengatasi Keluhan pada Masa Perimenopause	25

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	27
3.2 Hipotesis Penelitian	29

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian	30
4.2 Rancang Bangun Penelitian	30
4.3 Populasi dan Sampel	31
4.3.1 Populasi	31
4.3.2 Sampel	31
4.3.3 Besar Sampel	32
4.3.4 Teknik Pengambilan Sampel	32

4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
4.5 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Cara Pengukuran Variabel	33
4.6 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	34
4.7 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	35
4.7.1 Cara Pengolahan Data	35
4.7.2 Analisis Data	36
4.8 Kerangka Operasional	37
4.9 <i>Ethical Clearance</i>	38
4.9.1 <i>Informed Consent</i>	38
4.9.2 <i>Anonymity</i>	38
4.9.3 <i>Confidentiality</i>	38

BAB 5 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
5.2 Hasil Penelitian	39
5.2.1 Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian	39
5.2.2 Distribusi Intensitas Keluhan Perimenopause	41
5.2.2.1 Kelompok Perlakuan	41
5.2.2.2 Kelompok Kontrol	44
5.3 Hasil Analisis Penelitian	46

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1 Intensitas Keluhan pada Masa Perimenopause	49
6.2 Pengaruh Senam Lansia untuk Mengatasi Keluhan pada Masa Perimenopause	50
6.3 Keterbatasan Penelitian	52

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan	54
7.2 Saran	54
7.2.1 Bagi Ibu pada Masa Perimenopause	54

7.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan	55
7.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian	33
Tabel 5.1 Gambaran Karakteristik Kelompok Perlakuan	40
Tabel 5.1 Gambaran Karakteristik Kelompok Kontrol	40
Tabel 5.2 Distribusi Intensitas Keluhan Perimenopause Kelompok Perlakuan Awal Penelitian	41
Tabel 5.3 Distribusi Intensitas Keluhan Perimenopause Kelompok Perlakuan Akhir Penelitian	43
Tabel 5.1 Distribusi Intensitas Keluhan Perimenopause Kelompok Kontrol Awal Penelitian	44
Tabel 5.1 Distribusi Intensitas Keluhan Perimenopause Kelompok Kontrol Akhir Penelitian	45
Tabel 5.4 Perbandingan Hasil Kuesioner Awal dan Akhir Penelitian	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	27
Gambar 4.1 Rancang Bangun Penelitian	30
Gambar 4.2 Kerangka Operasional Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Persetujuan Usulan Penelitian	59
Lampiran 2 Sertifikat Kelayakan Etik	60
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian	62
Lampiran 5 Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS	65
Lampiran 6 Lembar Observasi Penelitian	67