

BAB 2

TINJAUAN TEORI

Pada bab ini akan membahas mengenai tentang 1) konsep *Senam Aerobic* dan Yoga, 2) Konsep premenopause dan *Menopause Rating Scale* (MRS), 3) Kerangka Kerja, 4) Kerangka Konsep, 5) Hipotesis Penelitian.

2.1 Konsep Senam Aerobic dan Yoga

2.1.1 Definisi Senam Aerobic

Senam *aerobik* adalah senam yang memakai beberapa gerakan dengan intensitas rendah hingga sedang dan menggunakan irama / ritme music (Nyoman et al., 2024)

2.1.2 Jenis – Jenis Senam Aerobic

Menurut (Novitarum et al., 2025) *aerobic* dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Low Impact: Senam aerobik low impact memerlukan daya tahan serta kekuatan, di samping kebolehan motorik menjadi keutamaan menerusi adunan irama muzik, berasaskan tempo perlahan juga pantas, demi mencapai keselarasan pergerakan.
2. High Impact: Senam aerobik high impact lebih menjurus pergerakan melompat iaitu kedua-dua kaki terangkat daripada lantai, menyebabkan dalam latihan aerobik high impact memerlukan kekuatan, daya tahan, disyorkan buat individu sedia terlatih secara fizikal.
3. Mixed Impact: Senam aerobik mixed impact gabungan pergerakan low impact serta

pergerakan high impact, bererti sesekali pergerakan kaki diangkat daripada lantai serta kadang kekal di lantai. Senam aerobik mixed impact mampu membantu membina daya tahan, melonjakkan kesihatan jantung serta peredaran darah, memandangkan otot tungkai kaki yang dimanfaatkan bagi melompat menjulang tubuh serta membuatkan jantung mengepam darah lebih bertenaga.

2.1.3 Manfaat Senam *Aerobic*

Kebaikan senaman *aerobic* mempunyai sebilangan faedah kesihatan, merangkumi galakan tidur lebih sihat, memandangkan latihan *aerobic* mampu mengurangkan tahap tekanan menerusi pergerakan terkawal, melonjakkan bekaan oksigen ke otak menerusi peningkatan aktiviti kardiorespiratori, serta hubungan sosial yang membantu mengurangkan masalah psikologi selepas latihan *aerobic*. Senam *aerobic* secara berkala mempunyai pelbagai faedah fizikal contohnya, peredaran darah lebih lancar, faedah psikologi contohnya, mengurangkan tekanan, serta faedah sosial yang membantu lebih dapat diandalkan seterusnya berkeupayaan meluaskan rangkaian komunikasi (Pertama et al., 2024).

2.1.4 Mekanisme Senam *Aerobic*

Menurut (Vega, 2026) ada beberapa mekanisme senam yaitu :

1. Peningkatan Kebugaran Kardiovaskular

Pergerakan *aerobic* yang konsisten (seperti berjalan pantas atau senam menerusi satu kaki kekal di lantai) membantu melonjakkan peredaran darah, menurunkan tekanan darah, serta mengurangkan ancaman penyakit kardiovaskular yang meningkat selepas *menopause*.

2. Manajemen Berat Badan dan Metabolisme

Senam ini membantu mengontrol berat badan yang sering naik akibat penurunan metabolisme. Ini penting karena lemak tubuh berlebih berkontribusi pada gejala *menopause* yang lebih berat.

3. Pengurangan Gejala Psikologis (Stres/Depresi)

Aktivitas fisik yang teratur melepaskan endorfin, yang berfungsi sebagai *mood booster* alami untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi yang sering dialami wanita *menopause*.

4. Mengurangi *Hot Flashes* dan Keringat Malam

Senam rutin membantu mengatur ulang termoregulasi tubuh, sehingga menurunkan intensitas dan frekuensi *hot flashes*.

2.1.5 Kontraindikasi Senam *Aerobic*

Indikasi senam *aerobic*

1. Wanita *Menopause*

Seperti mengurangi gejala menopause (hot flush, nyeri sendi, gangguan tidur), Membantu stabilisasi mood (cemas, depresi ringan), individu dengan kebugaran rendah / pemula.

2. Masalah Muskuloskeletal Ringan

Masalah musculoskeletal seperti Nyeri sendi ringan, Kekakuan otot, Osteoarthritis tahap awal.

3. Kesehatan Mental

Seperti Mengurangi stres, Meningkatkan kualitas tidur, Meningkatkan hormon endorfin (mood lebih baik).

Kontraindikasi senam *aerobic* :

1. Kontraindikasi *absolut*: *infark miokard* akut, *unstable angina*, *aritmia* jantung menerusi *hemodinamik* kompromi, *endocarditis* aktif, gejala *stenosis aorta* akut, gagal jantung *dekompensasi*, *emboli paru* akut, *thrombosis* vena dalam, *miokarditis* atau *pericarditis* akut, *diseksi aorta* akut, serta cacat fizikal yang berupaya mengganggu sepanjang latihan. Kontraindikasi relatif: *stenosis arteri koroner*, *stenosis aorta*, *takiaritmia ventrikel* tidak terkawal, *kardiomiopati obstruktif hipertrofik*, *stroke*, gangguan

mental menyebabkan sukar berkerjasama, *hipertensi* > 200/110 mmHg, *anemia* berat, *hipertiroidisme*, kesakitan *muskuloskeletal* akut, kecederaan pada sendi.

2.1.6 Definisi Senam Yoga

Yoga merupakan latihan fikiran serta tubuh (mind-body exercise) yang mengagihkan postur tubuh (asana), teknik pernafasan (pranayama), meditasi, serta relaksasi demi meningkatkan keseimbangan fizikal, psikologi, serta spiritual. Yoga telah banyak dimanfaatkan sebagai intervensi nonfarmakologis bagi mengurangkan tanda menopause (Susanti et al., 2026).

2.1.7 Manfaat Senam Yoga

Berdasarkan berbagai penelitian dan review Indonesia, manfaat yoga meliputi:

1. Mengurangi gejala menopause (hot flushes, nyeri sendi, gangguan tidur);
2. Mengurangi stres, kecemasan, dan perubahan suasana hati;
3. Meningkatkan kualitas tidur;
4. Meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh;
5. Meningkatkan kualitas hidup wanita menopause

2.1.8 Mekanisme Senam Yoga

Mekanisme yoga menurut (Fruitasari et al., 2025) dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Asana, Pranayama, dan Meditasi Menghasilkan Respons Relaksasi

Saat melakukan yoga, tubuh melakukan peregangan otot yang diiringi pengaturan napas secara perlahan dan meditasi. Kondisi ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan stres.

Mengakibatkan

- a. Denyut jantung menjadi lebih stabil;
- b. Tekanan darah menurun;
- c. Ketegangan otot berkurang;
- d. Tubuh menjadi lebih rileks.

2. Menurunkan Hormon Stres (Kortisol)

Penurunan aktivitas saraf simpatis menyebabkan produksi hormon stres (kortisol) berkurang. Ketika kadar kortisol menurun:

- a. Kecemasan berkurang;
- b. Mudah marah berkurang;
- c. Stres emosional menurun;

d. Suasana hati menjadi lebih baik.

3. Meningkatkan *Hormone* Endofrin

Gerakan yoga yang dilakukan secara teratur merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon yang memberikan rasa nyaman dan bahagia.

Peningkatan endorfin menyebabkan:

- a. Nyeri sendi berkurang;
- b. Nyeri otot berkurang;
- c. Rasa lelah berkurang;
- d. Mood menjadi lebih baik.

4. Memperbaiki Regulasi Alostasis dan Adaptasi Hormonal

Penurunan estrogen pada masa perimenopause menyebabkan tubuh harus beradaptasi terhadap perubahan hormonal. Yoga membantu memperbaiki regulasi alostasis, yaitu kemampuan tubuh mempertahankan kestabilan fisiologis ketika menghadapi perubahan hormonal. Akibatnya:

- a. Tubuh lebih mampu beradaptasi terhadap fluktuasi estrogen;
- b. Keluhan vasomotor (hot flushes dan keringat malam) dapat berkurang;
- c. Keseimbangan fisiologis lebih terjaga.

5. Memperbaiki Kualitas Tidur

Teknik relaksasi dan meditasi dalam yoga meningkatkan kualitas tidur dengan cara:

- a. Mengurangi ketegangan psikologis;
- b. Mempercepat proses tidur;
- c. Mengurangi insomnia.

2.1.9 Definisi Premenopause

Untuk memahami batasan dan pengertian dari fase ini, berikut adalah definisi premenopause yang ditinjau dari sudut pandang umum maupun medis:

1. Secara Umum: Dalam pemahaman secara menyeluruh, premenopause adalah fase awal dari masa klimakterium (transisi reproduksi) yang dialami wanita, di mana tubuh mulai mempersiapkan diri menuju penghentian fungsi reproduksi, namun wanita tersebut masih mengalami siklus haid meskipun polanya sudah mulai berubah (Lestarina & Wulandari, 2022).
2. Secara Klinis: Berdasarkan tinjauan medis kebidanan, premenopause didefinisikan sebagai masa sebelum menopause di mana fungsi ovarium mulai berkurang, ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur serta fluktuasi kadar hormon gonadotropin dan estrogen (Pratiwi & Handayani, 2023).

2.1.10 Karakteristik Masa Premenopause

Fase transisi premenopause memiliki beberapa ciri khas utama yang membedakannya dengan fase reproduksi normal, antara lain:

1. Ketidakteraturan Siklus Menstruasi: Mengenai pola perdarahan bulanan, karakteristik utama dari fase premenopause adalah pola haid yang menjadi tidak teratur, seperti rentang siklus yang memendek atau memanjang, serta volume darah haid yang bervariasi (Setyowati & Rahayu, 2023).
2. Fluktuasi Hormonal: Mengenai kondisi hormonal di dalam tubuh, pada masa premenopause kadar hormon estrogen dapat melonjak dan menurun secara drastis, yang disertai dengan kenaikan kadar Follicle Stimulating Hormone (FSH) sebagai respons tubuh terhadap penurunan sensitivitas fungsi ovarium (Fitriani & Nurhayati, 2022).
3. Siklus Anovulasi: Mengenai pelepasan sel telur, pada fase transisi ini sering kali terjadi siklus menstruasi tanpa pelepasan sel telur (anovulatory cycle), sehingga peluang terjadinya kehamilan mulai menurun secara bertahap (Wahyuni & Utami, 2023).

2.1.11 Tanda dan Gejala Premenopause

Ketidakstabilan hormon selama masa premenopause akan menimbulkan berbagai perubahan yang dapat dirasakan langsung oleh tubuh, yang terbagi dalam beberapa kategori berikut:

1. Gejala Fisik: Mengenai perubahan dan keluhan yang dirasakan langsung pada tubuh, hal ini dapat mencakup beberapa kondisi seperti:
2. Terkait respon sistem vasomotor tubuh, ditandai dengan munculnya sensasi panas mendadak pada tubuh (hot flashes) serta sering mengeluarkan keringat berlebih pada malam hari (night sweats) (Kusumawati & Hidayah, 2023).
3. Terkait kondisi jaringan sensitif hormon, ditandai dengan terjadinya perubahan pada jaringan payudara yang terasa lebih kencang atau nyeri akibat fluktuasi hormon estrogen (Pratiwi & Handayani, 2023).
4. Terkait kualitas istirahat harian, ditandai dengan mengalami gangguan tidur atau insomnia yang menyebabkan tubuh terasa mudah lelah pada siang hari (Lestarina & Wulandari, 2022).
5. Terkait keluhan sistem saraf tepi, ditandai dengan nyeri kepala atau migrain yang frekuensinya meningkat menjelang mulainya siklus menstruasi (Sari & Yuliani, 2023).
6. Gejala Psikologis & Emosional: Mengenai dampak fluktuasi hormon terhadap kondisi mental dan pikiran, hal ini meliputi:
7. Terkait stabilitas emosi, ditandai dengan terjadinya perubahan suasana hati yang cepat (mood swings), mudah cemas, serta lebih sensitif atau mudah tersinggung (Fitriani & Nurhayati, 2022).

8. Terkait fungsi kognitif otak, ditandai dengan penurunan kemampuan konsentrasi dan daya ingat atau sering lupa pada hal-hal kecil (brain fog) (Setyowati & Rahayu, 2023).
9. Gejala Seksual & Fisik Lainnya: Mengenai perubahan yang terjadi pada organ intim dan gairah, hal ini mencakup:
10. Terkait tingkat kelembapan organ reproduksi, ditandai dengan mulai terasanya kekeringan pada organ intim akibat berkurangnya produksi cairan pelumas alami vagina (Wahyuni & Utami, 2023).
11. Terkait dorongan seksual, ditandai dengan penurunan gairah atau dorongan seksual (libido) akibat kombinasi perubahan hormonal dan rasa tidak nyaman secara fisik (Kusumawati & Hidayah, 2023).

2.1.12 Faktor yang Memengaruhi Premenopause

Terdapat beragam faktor internal maupun eksternal yang turut memengaruhi kapan mulainya fase premenopause serta berat-ringannya gejala yang dialami, yaitu:

1. Faktor Genetik: Mengenai pengaruh keturunan dalam keluarga, usia saat ibu atau saudara perempuan kandung memasuki masa premenopause menjadi salah satu penentu utama kapan seorang wanita akan mulai mengalami fase transisi ini (Sari & Yuliani, 2023).

2. Gaya Hidup & Kebiasaan: Mengenai dampak dari pola kebiasaan sehari-hari, kebiasaan merokok serta paparan asap rokok secara aktif dapat mempercepat kerusakan folikel ovarium sehingga memicu datangnya masa premenopause lebih awal (Lestarina & Wulandari, 2022).
3. Riwayat Kesehatan & Reproduksi: Mengenai catatan medis dan pengalaman reproduksi sebelumnya, paritas (jumlah kelahiran), penggunaan kontrasepsi hormonal, serta riwayat operasi pada organ reproduksi turut memengaruhi usia awitan premenopause (Pratiwi & Handayani, 2023).
4. Stres & Pola Makan: Mengenai faktor psikososial dan asupan nutrisi, tingkat stres yang tinggi dan kurangnya asupan nutrisi seimbang dapat memperparah tingkat keparahan gejala fisik maupun psikologis selama premenopause (Fitriani & Nurhayati, 2022).

2.1.13 Perubahan Tubuh pada Masa Premenopause

Penurunan fungsi reproduksi dan fluktuasi hormon memicu terjadinya perubahan pada berbagai sistem organ di dalam tubuh wanita, antara lain:

1. Sistem Reproduksi & Hormonal: Mengenai perubahan pada organ dan sel telur, penurunan cadangan folikel di ovarium menyebabkan respons organ reproduksi terhadap rangsangan hormon otak

berkurang, sehingga siklus menstruasi menjadi acak (Wahyuni & Utami, 2023).

2. Sistem Metabolisme & Berat Badan: Mengenai pembakaran energi dan berat badan, melambatnya laju metabolisme basal memicu kecenderungan penumpukan lemak di area perut (obesitas sentral) pada wanita premenopause (Setyowati & Rahayu, 2023).
3. Sistem Tulang & Otot: Mengenai kekuatan rangka dan sendi tubuh, penurunan estrogen secara bertahap mulai meningkatkan laju resorpsi tulang, yang ditandai dengan munculnya keluhan nyeri sendi dan pegal linu (Kusumawati & Hidayah, 2023).
4. Sistem Saraf & Emosi: Mengenai kerja zat kimia penghantar di otak, fluktuasi estrogen memengaruhi kerja zat kimia di otak seperti serotonin, yang berdampak pada gangguan regulasi suhu tubuh dan kontrol emosi (Fitriani & Nurhayati, 2022).

2.1.14 Konsep Menopause Rating Scale (MRS)

1. Definisi Menopause Rating Scale (MRS)

Menopause Rating Scale (MRS) adalah alat ukur yang digunakan dalam menilai gejala menopause. Skala ini dirancang dan distandarisasi sebagai skala yang dikelola untuk menilai gejala menopause pada wanita dalam kondisi yang berbeda-beda, mengevaluasi keparahan gejala dari waktu ke waktu, dan mengukur perubahan pra dan pasca pemberian terapi pada masa menopause. Alat ukur ini semakin banyak

digunakan di tingkat internasional, dimana kuesioner ini telah ada terjemahan dalam 25 bahasa, termasuk bahasa Indonesia dan dapat diisi dengan mudah dimana bukan hanya dokter tapi orang awam.

Beberapa studi terbaru telah menunjukkan bahwa *Menopause Rating Scale (MRS)* merupakan instrumen yang valid dan reliabel untuk menilai gejala menopause pada berbagai populasi. Penelitian di India menggunakan *menopause rating scale* untuk menentukan prevalensi dan tingkat gejala premenopause pada wanita pascamenopause, yang menunjukkan efektivitas skala ini dalam mengukur gejala somatik, psikologis, dan urogenital secara kuantitatif . (Mediboina et al., 2024) Selain itu, studi validasi linguistik terhadap versi Tamil dari MRS juga menunjukkan bahwa instrumen ini mempertahankan properti psikometrik yang kuat setelah adaptasi budaya, termasuk reliabilitas internal dan kemampuan membedakan responden dengan gejala premenopause. (Ekanayake et al., 2024).

2. Tujuan Penelitian Menopause Rating Scale (MRS)

Penggunaan *menopause rating scale* bertujuan untuk:

- a. Mengidentifikasi jenis dan tingkat keparahan gejala premenopause

- b. Menilai kualitas hidup wanita premenopause
- c. Menjadi alat evaluasi keberhasilan intervensi kesehatan
- d. Membandingkan kondisi sebelum dan sesudah terapi
- e. Menilai efek terapi non-farmakologis seperti olahraga

3. Penelitian Menopause Rating Scale (MRS)

Menurut (Nandan & Mohan, 2023) *menopause rating scale* terdiri dari 11 pertanyaan yang terbagi menjadi 3 domain utama:

- a. Somatic-Vegetative (fisik)

- 1) Hot flushes (rasa panas / keringat malam);
- 2) Keluhan jantung berdebar;
- 3) Gangguan tidur;
- 4) Nyeri sendi dan otot

- b. Psychological

- 1) Depresi / perasaan sedih;
- 2) Mudah marah / iritabilitas;
- 3) Cemas / tegang;
- 4) Kelelahan fisik dan mental

- c. Urogenital

- 1) Gangguan seksual (penurunan libido);
- 2) Keluhan kandung kemih / sering BAK;
- 3) Kekeringan vagina

Instrumen ini menilai gejala premenopause dalam tiga aspek tersebut karena penurunan hormon estrogen mempengaruhi fungsi tubuh secara sistemik, termasuk fisik, psikologis, dan reproduksi (Kurniawan et al., 2021).

Tabel 2. 1 Interpretasi Penilaian Menopause Rating Scale Sumber: (Pertama et al., 2024)

	Tidak ada	Ringan	sedang	Berat
Sub-skala somatic	0-2	3-4	5-8	≥ 9
Sub-skala psikologis	0-1	2-3	4-6	≥ 7
Sub-skala uroginital	0	1	2-3	≥ 4
Skor total	0-4	5-8	9-16	≥ 17

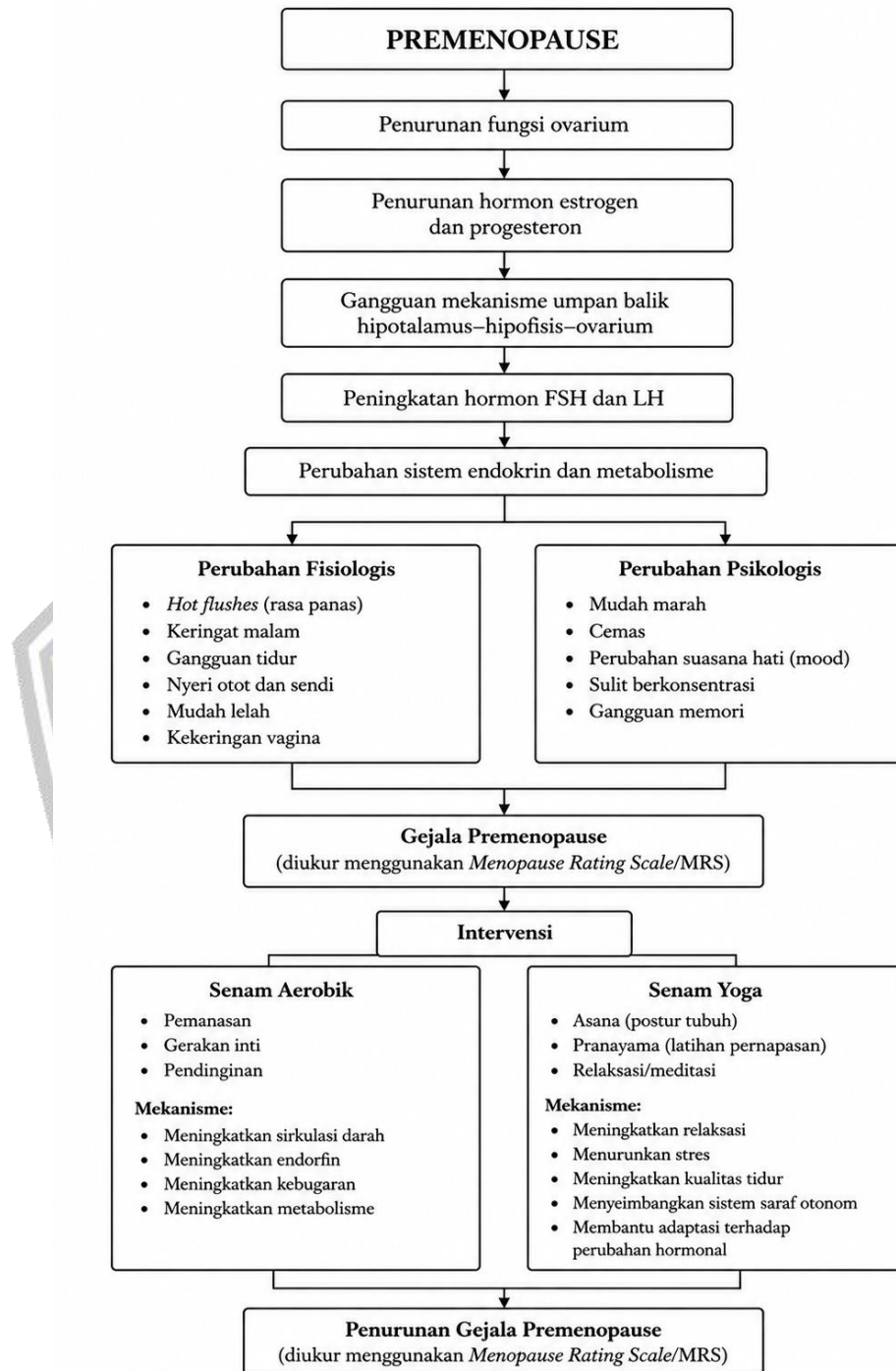
Tabel 2. 2 Penelitian Relevan Efektivitas Senam Aerobic Terhadap Menopause Rating Scale.

No.	Judul	Population	Intervention	Comparicion	Outcome
1.	Gejala Menopause Pada Wanita Premenopause	wanita premenopause usia 40–50 tahun yang berdomisili di Kelurahan Sukajaya, Kecamatan Sukarame, Palembang, sebanyak 96 responden.	Senam <i>aerobik</i>	Tidak ada kelompok pembanding, karena penelitian hanya menggambarkan gejala menopause pada wanita premenopause.	Gambaran gejala menopause pada wanita premenopause, meliputi hot flash, keringat malam, kelelahan, gangguan tidur, penurunan daya ingat, rasa cemas, rasa menyendiri, dan depresi, dengan sebagian besar gejala berada pada skala ringan.
2.	pengaruh Senam Aerobik dan Yoga terhadap Rasio Lingkar Pinggang Panggul dan Tingkat Depresi pada Wanita Perimenopause (Supratmanto & Kushartanti, 2018)	Wanita perimenopause usia 40 tahun ke atas di Desa Banjarejo, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo, dengan total 60 responden.	Senam aerobik dan yoga.	kelompok tanpa perlakuan/kontrol sebanyak 20 orang, serta perbandingan efektivitas antara kelompok senam aerobik dan kelompok yoga.	Perubahan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dan tingkat depresi pada wanita perimenopause. Hasil menunjukkan senam aerobik tidak efektif menurunkan RLPP maupun depresi, sedangkan yoga tidak efektif menurunkan RLPP tetapi efektif menurunkan tingkat depresi.
3.	Senam Aerobik	Wanita premenopause	Senam aerobik	kelompok kontrol yang	Penurunan gejala premenopause. Kelompok intervensi

	Benturan Ringan Menurunkan Gejala Premenopause pada Wanita (Fruitasari, 2023)	di Kelurahan Sukajaya, Kecamatan Sukarame, Palembang. Jumlah responden yang dianalisis sebanyak 96 wanita premenopause.		tidak diberikan intervensi senam aerobik benturan ringan.	memiliki rata-rata gejala lebih rendah (0,98) dibandingkan kelompok kontrol (3,20), dengan perbedaan yang signifikan ($p = 0,00$; $p < 0,05$).
4.	Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Pmb Sumiyati (Apriyani, 2023)	Wanita premenopause usia 40–50 tahun di PMB Sumiyati sebanyak 10 responden.	Senam yoga dilakukan 2 kali per minggu selama periode penelitian.	Tidak ada kelompok kontrol. Perbandingan dilakukan antara kondisi sebelum yoga (pretest) dan sesudah yoga (posttest).	Penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause. Hasil menunjukkan p -value = 0,002 ($<0,05$), artinya yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan.
5.	Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause: Scoping Review Berbasis MENQOL	Wanita menopause.	Intervensi yoga (Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Iyengar Yoga, dan yoga khusus menopause).	Tidak diberikan intervensi yoga atau kelompok pembandingan dalam studi-studi yang direview.	Peningkatan kualitas hidup berdasarkan skor MENQoL (Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire).

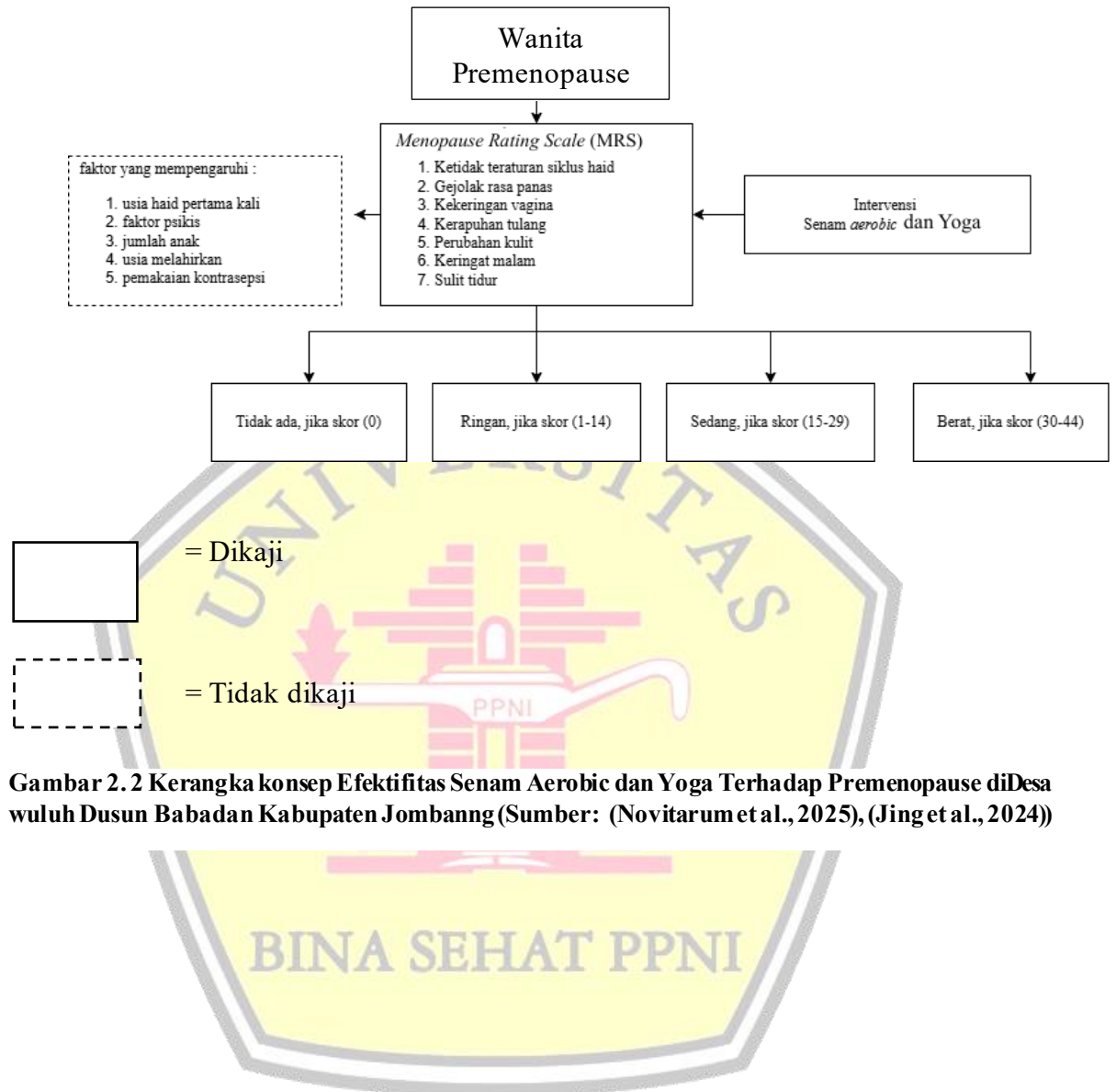
	(Fruitasari et al., 2025)				
6.	Efektivitas Yoga Dalam Mengurangi Gejala Menopause (Agus santi br ginting, 2025)	Perempuan menopause usia 52 tahun (Ny. J) yang telah mengalami menopause alami selama ± 6 bulan dengan gejala hot flashes, nyeri sendi, kekeringan vagina, gangguan tidur, dan perubahan mood.	Intervensi yoga yang terdiri dari pemanasan, peregangan ringan, gerakan yoga dasar (asana), latihan pernapasan (pranayama), relaksasi, dan meditasi. Dilaksanakan selama 8 hari dengan frekuensi 2 hari sekali (4 sesi), durasi 45–60 menit setiap sesi	Kondisi sebelum intervensi (pre-test). Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol karena merupakan studi kasus tunggal (single case study).	Penurunan gejala menopause yang diukur menggunakan Menopause Rating Scale (MRS). Skor MRS turun dari 16 (kategori sedang batas atas) menjadi 6 (kategori ringan). Terjadi penurunan keluhan somatik dan urogenital serta peningkatan kenyamanan aktivitas sehari-hari.

a. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka konsep Efektifitas Senam Aerobik dan Yoga Terhadap Premenopause Di Desa wuluh Dusun Babadan Kabupaten Jombang (Sumber: (Novitarum et al., 2025), (Jing et al., 2024))

b. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka konsep Efektifitas Senam Aerobik dan Yoga Terhadap Premenopause diDesa wuluh Dusun Babadan Kabupaten Jombangng (Sumber: (Novitarum et al., 2025), (Jing et al., 2024))

c. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan.

H₀ : Efektivitas Senam *Aerobic* Dan Yoga Terhadap *Premenopause* di
Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang

H₁ : Efektivitas Senam *Aerobic* Dan Yoga Terhadap *Premenopause* di
Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang

