

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil penelitian dan pembahasan berdasarkan data yang diperoleh dari responden. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang terdiri atas data umum dan data khusus. Data umum meliputi karakteristik responden berdasarkan lama *premenopause*. Data khusus meliputi skor *Menopause Rating Scale* (MRS) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian senam aerobik dan yoga serta hasil analisis efektifitas senam aerobik dan yoga terhadap *premenopause* menggunakan skor *menopause rating scale* menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test*.

4.1 Hasil penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di dusun babadan kecamatan kesamben kabupaten jombang. Lokasi penelitian merupakan tempat pelaksanaan kegiatan senam aerobik dan yoga yang diikuti oleh wanita *premenopause* usia 40–45 tahun. Responden penelitian adalah wanita *premenopause* yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Sebelum pelaksanaan intervensi, seluruh responden diberikan kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS) sebagai pengukuran awal (*pre-test*). Selanjutnya responden mengikuti senam aerobik dan yoga sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh peneliti. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, responden kembali mengisi kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS)

sebagai pengukuran akhir (post-test). Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada jumat 19 juni 2026 dan selesai pada rabu, 24 juni tahun 2026.

4.1.2 Data Umum

Data ini menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, lama mengalami premenopause, indeks massa tubuh (IMT).

Tabel 4.1 distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden wanita premenopause di desa wuluh dusun babadan

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
40 tahun	3	12%
41-44 tahun	11	54,4%
45 tahun	10	47,6%
Total	25	100%
Lama menopause		
1 tahun	11	44%
2 tahun	14	56%
Total	25	100%
IMT		
Kurus	2	8%
Normal	22	88%
Overweighth	1	4%
Total	25	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 40 tahun sebanyak 3 responden (12%), sedangkan

kelompok usia 41–44 tahun sebanyak 11 responden (54,4%) dan kelompok usia 45 tahun sebanyak 10 responden (47,6%).

Berdasarkan lama mengalami premenopause, sebagian besar responden telah mengalami premenopause selama 2 tahun sebanyak 14 responden (56%), diikuti kurang dari 1 tahun sebanyak 11 responden (44%).

Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki IMT normal ($18,5\text{--}25,0\text{ kg/m}^2$) sebanyak 22 responden (88%), diikuti kategori overweight ($25\text{--}27\text{ kg/m}^2$) sebanyak 1 responden (4%) dan kurus ($<18,5\text{ kg/m}^2$) sebanyak 2 responden (8%).

4.1.3 Data khusus

Penelitian diawali dengan 30 responden yang mengikuti pretest. Selama pelaksanaan intervensi senam aerobik dan yoga, terdapat 5 responden yang tidak mengikuti intervensi sebanyak 3 kali dalam 6x penelitian sesuai dengan kriteria inklusi penelitian sehingga dinyatakan tereliminasi. Oleh karena itu, analisis hasil penelitian dilakukan pada 25 responden yang menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian hingga post test.

Tabel 4.2 Distribusi Skor *Menopause Rating Scale* Sebelum Diberikan Intervensi Senam Aerobic Dan Yoga Terhadap Premenopause Di Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang .

No	Kategori MRS	Frekuensi	Presentase
1	Ringan	0	0,0%
2	Sedang	13	52,0%
3	Berat	12	48,0%
Total		25	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi senam aerobik dan senam yoga, sebagian besar responden mengalami gejala premenopause dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 13 responden (52,0%). Sementara itu, gejala premenopause dengan kategori berat yaitu sebanyak 12 responden (48,0%). Tidak terdapat responden yang mengalami gejala premenopause dengan kategori ringan (0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi, mayoritas wanita premenopause di Dusun Babadan mengalami gejala premenopause pada kategori sedang dan berat.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skor *Menopause Rating Scale* Sesudah Diberikan Intervensi Senam Aerobic Dan Yoga terhadap Premenopause Di Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang .

Kategori MRS	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Tidak ada	0	0,0
Ringan	25	100,0
Sedang	0	0,0
Berat	0	0,0
Total	25	100,0

Berdasarkan hasil pengukuran *Menopause Rating Scale (MRS)* sesudah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga pada 25 responden, diperoleh hasil bahwa seluruh responden mengalami gejala premenopause dalam kategori ringan. Sebanyak 25 responden (100%) berada pada kategori ringan dengan rentang skor 0–14. Tidak terdapat responden yang mengalami gejala premenopause dalam kategori sedang maupun berat.

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Skor *Menopause Rating Scale* Sesudah Dan Sebelum Diberikan Intervensi Senam Aerobic Dan Yoga terhadap penurunan gejala Menopause Di Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang .

Kategori MRS	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi		p-value
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Ringan	0	0,0	25	100	0,00
Sedang	13	52,0	0	0	
Berat	12	48,0	0	0	
Total	25	100	25	100	
Wilcoxon Signed Rank Test = 0,000					

Berdasarkan Tabel 4.4 distribusi kategori gejala menopause berdasarkan *Menopause Rating Scale (MRS)* sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga pada wanita menopause di Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi tidak terdapat responden yang mengalami gejala menopause kategori ringan (0 responden atau 0,0%). Sebagian besar

responden mengalami gejala menopause kategori sedang yaitu sebanyak 13 responden (52,0%), sedangkan responden yang mengalami gejala menopause kategori berat sebanyak 12 responden (48,0%).

Setelah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga, terjadi perubahan tingkat keparahan gejala menopause. Seluruh responden mengalami gejala menopause kategori ringan yaitu sebanyak 25 responden (100%). Pada kategori sedang dan berat tidak ditemukan responden setelah diberikan intervensi, masing-masing sebanyak 0 responden (0,0%). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat keparahan gejala menopause setelah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga. Perubahan kategori tersebut menunjukkan adanya perbaikan gejala menopause pada responden berdasarkan pengukuran menggunakan *Menopause Rating Scale (MRS)*.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan aplikasi SPSS diperoleh nilai $Z = -4,583$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara keluhan menopause sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga dan aerobik terhadap penurunan gejala menopause di desa wuluh dusun babadan kecamatan jombang.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Efektifitas Sebelum Diberikan Intervensi Senam Aerobik Dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala Menopause Menggunakan Menopause Rating Scale Pada Wanita Menopause

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.2 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi senam aerobik dan yoga, sebagian besar responden mengalami gejala menopause kategori sedang sebanyak 13 responden (52,0%), sedangkan 12 responden (48,0%) mengalami gejala menopause kategori berat. Tidak terdapat responden yang mengalami gejala menopause kategori ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh wanita menopause di Dusun Babadan masih mengalami keluhan menopause dengan tingkat keparahan sedang hingga berat sebelum diberikan intervensi senam aerobik dan yoga.

Berdasarkan karakteristik responden pada penelitian ini, sebagian besar responden berusia 41–44 tahun sebanyak 54,4%, sedangkan responden berusia 45 tahun sebanyak 40,0% dan usia 40 tahun sebanyak 12,0%. Selain itu, sebagian besar responden telah mengalami menopause selama 2 tahun sebanyak 56%, sedangkan 44% lainnya mengalami menopause selama 1 tahun. Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki IMT normal ($18,5\text{--}25,0\text{ kg/m}^2$) sebanyak 22 responden (88%), diikuti kategori overweight ($25\text{--}27\text{ kg/m}^2$) sebanyak 1 responden (4%) dan kurus ($<18,5\text{ kg/m}^2$) sebanyak 2 responden (8%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden

berada pada fase awal menopause, yaitu masa ketika tubuh masih beradaptasi terhadap penurunan hormon estrogen. Pada fase ini wanita lebih sering mengalami keluhan vasomotor seperti rasa panas (hot flushes), berkeringat pada malam hari, gangguan tidur, nyeri otot dan sendi, mudah lelah, perubahan suasana hati, serta gangguan psikologis yang menyebabkan skor Menopause Rating Scale (MRS) berada pada kategori sedang hingga berat.

Secara teori, menopause merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat menurunnya fungsi ovarium sehingga produksi hormon estrogen mengalami penurunan. Defisiensi hormon estrogen menyebabkan perubahan pada sistem saraf pusat, sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskular, dan sistem urogenital sehingga muncul berbagai keluhan fisik, psikologis, maupun urogenital. Tingkat keparahan gejala menopause dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya usia, lama menopause, aktivitas fisik, status gizi, serta kondisi kesehatan masing-masing wanita. Wanita menopause dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami keluhan yang lebih berat karena kebugaran tubuh menurun, sirkulasi darah kurang optimal, dan produksi endorfin lebih rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Norfitri, 2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause masih mengalami gejala menopause pada kategori sedang hingga berat berdasarkan pengukuran Menopause Rating Scale (MRS) akibat perubahan hormonal

yang memengaruhi aspek somatik, psikologis, dan urogenital. Selain itu, penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan gejala menopause menunjukkan bahwa wanita dengan aktivitas fisik ringan memiliki kemungkinan lebih besar mengalami gejala menopause dibandingkan wanita yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga tinggi. (Yeskia Aprinda.P et al., 2024) menjelaskan bahwa penerapan senam aerobik untuk menurunkan gejala menopause pada wanita menopause. Penelitian tersebut menggunakan instrumen Menopause Rating Scale (MRS) dan menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, responden masih mengalami berbagai keluhan menopause yang berkaitan dengan perubahan fisik dan psikologis. Gejala menopause menjadi salah satu masalah yang sering dialami wanita menopause sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan yang muncul. Begitu juga dengan senam yoga hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Susanti et al., 2026) yang menunjukkan bahwa pemberian yoga dapat menurunkan gejala menopause berdasarkan pengukuran menggunakan Menopause Rating Scale (MRS). Yoga memberikan efek melalui kombinasi gerakan tubuh, pengaturan pernapasan, dan relaksasi yang membantu mengurangi keluhan menopause, terutama keluhan psikologis seperti kecemasan dan gangguan tidur.

Menurut pendapat peneliti, tingginya proporsi responden yang mengalami gejala menopause kategori sedang dan berat sebelum diberikan intervensi disebabkan karena sebagian besar responden masih berada pada fase awal menopause dan belum melakukan aktivitas fisik secara teratur,

hususnya senam aerobik maupun yoga. Berdasarkan hasil pengamatan selama penelitian, responden masih sering mengeluhkan rasa panas pada tubuh, nyeri otot dan persendian, gangguan tidur, cepat lelah, serta perubahan suasana hati yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut merupakan dampak dari penurunan hormon estrogen yang belum diimbangi dengan aktivitas fisik yang mampu meningkatkan kebugaran tubuh dan memperbaiki keseimbangan hormon. Oleh karena itu, sebelum diberikan intervensi senam aerobik dan yoga, mayoritas responden masih berada pada kategori gejala menopause sedang hingga berat.

4.2.2 Efektifitas Sudah Diberikan Senam Aerobic Dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala *Menopause* Menggunakan *Menopause Rating Scale* Pada Wanita Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.3 diketahui bahwa sesudah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga terhadap penurunan gejala menopause pada wanita menopause di Dusun Babadan, Desa Wuluh, Kabupaten Jombang, menunjukkan adanya perubahan tingkat keparahan gejala menopause. Hasil pengukuran menggunakan instrumen Menopause Rating Scale (MRS) menunjukkan bahwa seluruh responden yaitu sebanyak 25 responden (100%) mengalami gejala menopause dalam kategori ringan dengan rentang skor 0–14. Tidak terdapat responden yang mengalami gejala menopause kategori sedang maupun berat setelah diberikan intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian senam aerobik dan yoga mampu menurunkan tingkat keparahan gejala menopause yang sebelumnya

sebagian besar berada pada kategori sedang dan berat menjadi kategori ringan.

Secara teori, senam aerobik dan yoga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu wanita menopause dalam mengurangi keluhan akibat perubahan hormonal. Aktivitas fisik berupa senam aerobik dapat meningkatkan metabolisme tubuh, memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan kebugaran jasmani, serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan rasa nyaman dan memperbaiki suasana hati. Selain itu, latihan aerobik juga dapat membantu mengurangi keluhan somatik seperti kelelahan, nyeri otot dan sendi, serta gangguan tidur.

Yoga memiliki mekanisme yang berbeda namun saling melengkapi dengan senam aerobik. Gerakan yoga yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan dan relaksasi dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, serta membantu mengendalikan keluhan psikologis seperti kecemasan, mudah marah, dan perubahan suasana hati pada wanita menopause. Kombinasi senam aerobik dan yoga secara teratur dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap perubahan hormon sehingga keluhan menopause menjadi lebih ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Yeskia Aprinda.P et al., 2024) yang menyatakan bahwa pemberian senam aerobik pada wanita

menopause dapat menurunkan tingkat keparahan gejala menopause berdasarkan pengukuran Menopause Rating Scale (MRS). Setelah diberikan latihan secara rutin, responden mengalami penurunan keluhan seperti hot flushes, gangguan tidur, kelelahan, serta keluhan psikologis. Selain itu, penelitian (Susanti et al., 2026) mengenai pemberian yoga pada wanita menopause menunjukkan bahwa latihan yoga efektif dalam mengurangi gejala menopause karena mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi tingkat stres yang berhubungan dengan perubahan hormonal pada masa menopause.

Menurut pendapat peneliti, perubahan kategori gejala menopause dari sedang dan berat sebelum intervensi menjadi kategori ringan setelah diberikan senam aerobik dan yoga terjadi karena responden mengikuti kegiatan intervensi secara teratur sehingga tubuh mengalami adaptasi terhadap aktivitas fisik yang diberikan. Senam aerobik membantu meningkatkan kebugaran fisik dan memperbaiki keluhan tubuh, sedangkan yoga membantu memberikan efek relaksasi sehingga keluhan psikologis dan gangguan tidur dapat berkurang. Selain itu, adanya aktivitas kelompok selama pelaksanaan senam dan yoga juga dapat memberikan dukungan sosial antar responden sehingga meningkatkan motivasi dan kenyamanan dalam mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berpendapat bahwa senam aerobik dan yoga dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologi yang efektif dalam membantu menurunkan gejala

menopause pada wanita menopause di Dusun Babadan, Desa Wuluh, Kabupaten Jombang.

4.2.3 Analisis Efektivitas Senam *Aerobic* Dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala *Menopause* Menggunakan *Menopause Rating Scale* Pada Wanita Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.4 mengenai distribusi kategori gejala menopause berdasarkan Menopause Rating Scale (MRS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga pada wanita menopause di Dusun Babadan, Desa Wuluh, Kabupaten Jombang menunjukkan adanya perubahan tingkat keparahan gejala menopause. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami gejala menopause kategori sedang yaitu sebanyak 13 responden (52,0%), sedangkan sebanyak 12 responden (48,0%) mengalami gejala menopause kategori berat. Tidak terdapat responden yang mengalami gejala premenopause kategori ringan yaitu sebanyak 0 responden (0,0%).

Setelah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga, terjadi perubahan tingkat keparahan gejala premenopause pada seluruh responden. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 25 responden (100%) mengalami gejala premenopause kategori ringan, sedangkan kategori sedang dan berat masing-masing menjadi 0 responden (0,0%). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan gejala premenopause setelah dilakukan intervensi senam aerobik dan yoga berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen Menopause Rating Scale (MRS).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan aplikasi SPSS diperoleh nilai $Z = -4,583$ dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor gejala premenopause sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti senam aerobik dan yoga efektif terhadap premenopause di Dusun Babadan, Desa Wuluh, Kabupaten Jombang.

Secara teori, senam aerobik dan yoga merupakan bentuk intervensi nonfarmakologi yang dapat membantu mengurangi gejala premenopause melalui peningkatan aktivitas fisik dan efek relaksasi. Senam aerobik dapat meningkatkan kerja sistem kardiovaskuler, memperbaiki aliran darah, meningkatkan metabolisme tubuh, serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek nyaman dan meningkatkan suasana hati. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga dapat membantu mengurangi keluhan somatik seperti kelelahan, nyeri otot dan sendi, serta meningkatkan kualitas tidur pada wanita premenopause.

Selain senam aerobik, yoga juga memiliki peranan dalam menurunkan gejala premenopause melalui kombinasi gerakan tubuh, pengaturan pernapasan, dan relaksasi. Latihan yoga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan membantu mengontrol respon stres sehingga dapat mengurangi keluhan psikologis seperti kecemasan, mudah marah, perubahan suasana hati, serta gangguan tidur. Kombinasi senam aerobik dan yoga

memberikan manfaat yang saling melengkapi, yaitu meningkatkan kebugaran fisik sekaligus memberikan efek relaksasi sehingga mampu membantu tubuh beradaptasi terhadap perubahan hormonal pada masa premenopause.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Yeskia Aprinda.P et al., 2024) yang menunjukkan bahwa pemberian senam aerobik secara rutin dapat menurunkan gejala premenopause berdasarkan pengukuran Menopause Rating Scale (MRS). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi rasa tidak nyaman serta memperbaiki kondisi psikologis wanita premenopause. Selain itu, penelitian (Susanti et al., 2026) juga menunjukkan bahwa pemberian yoga efektif dalam menurunkan keluhan premenopause karena mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan stres, dan meningkatkan kualitas hidup wanita premenopause.

Menurut pendapat peneliti, adanya penurunan gejala premenopause setelah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga disebabkan karena responden mengikuti kegiatan secara teratur sehingga tubuh mengalami adaptasi positif terhadap aktivitas fisik yang diberikan. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami keluhan premenopause kategori sedang hingga berat yang kemungkinan dipengaruhi oleh perubahan hormonal dan kurangnya aktivitas fisik. Setelah dilakukan senam aerobik dan yoga secara rutin, terjadi peningkatan kebugaran tubuh, perbaikan kualitas tidur, penurunan stres, serta berkurangnya keluhan fisik dan psikologis yang dirasakan responden.

Peneliti berpendapat bahwa kombinasi senam aerobik dan yoga merupakan intervensi yang efektif dalam membantu menurunkan gejala menopause karena tidak hanya memberikan manfaat terhadap kondisi fisik, tetapi juga memberikan efek psikologis melalui relaksasi dan interaksi sosial selama kegiatan berlangsung. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor MRS yang signifikan berdasarkan hasil uji Wilcoxon, sehingga senam aerobik dan yoga dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologi untuk mengurangi gejala premenopause pada wanita premenopause.

