

## Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Dari Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto



Nomor : IV.a/ ~~105~~ SP-Fikes/ 06/ 2026  
 Lampiran :  
 Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian

Yth. Pimpinan : Kepala Desa Babadan Jombang  
 di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO, kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa kami tersebut di bawah ini:

Nama : DINDA RAHMA SALSABILA  
 NIM : 202201185  
 Program Studi : ILMU KEPERAWATAN  
 Jenjang : S-1  
 No. Telepon : 085895483647

Untuk melakukan Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data Penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun judul penelitian yang akan diangkat adalah:

**"EFEKTIVITAS SENAM AEROBIC DAN YOGA TERHADAP MENOPAUSE RATING SCALE PADA DUSUN BABADAN "**

Kegiatan ini direncanakan akan berlangsung pada **17 Juni 2026** sampai dengan **30 Juli 2026**. Data yang diperoleh semata-mata hanya akan digunakan untuk kepentingan akademis.

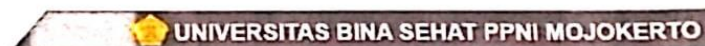
Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Mojokerto, 17 Juni 2026

Dekan,  
 Fakultas Ilmu Kesehatan  
  
 Universitas Bina Sehat PPNI  
 Dr. Lilik M. Rifatul S. Kep. Ns., M. Kes  
 NIM. 162.001.015

Tembusan :

1. Arsip



## Lampiran 2 Lembar Permohonan

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto:

Nama : DINDA RAHMA SALSABILA

NIM : 202201185

Akan mengadakan penelitian dengan judul “ Efektivitas Senam *Aerobic* Dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala *Menopause* Menggunakan *Menopause Rating Scale* Pada Wanita Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang” Untuk kepentingan di atas, maka saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya saya mohon saudara untuk memberikan jawaban secara jujur. Jawaban yang saudara berikan dijamin kerahasiaannya dan tidak perlu mencantumkan nama pada lembar kuesioner.

Demikian permohonan saya, atas kesediaan dan kerjasamanya, saya sampaikan terima kasih

Jombang,..... 2026.

Hormat saya

**DINDA RAHMA S.**

Penulis

### Lampiran 3 Lembar Persetujuan

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Kode responden :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian yang diselenggarakan oleh mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, maka saya ( Bersedia / Tidak Bersedia ) Untuk berperan serta sebagai responden.

Apabila sesuatu hal yang merugikan diri saya akibat penelitian ini, maka saya akan bertanggung jawab atas pilihan saya sendiri dan tidak akan menuntut di kemudian hari.

( ) Coret yang tidak dipilih

Jombang, ..... 2026

Peneliti

Responden

Dinda Rahma Salsabila

(.....)

#### Lampiran 4 Sop Senam Aerobic

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pengertian</b>          | Latihan fisik peregangan otot adalah, suatu bentuk latihan fisik dengan melakukan gerakan ritmik secara sistematis yang dapat memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik seseorang bila dilakukan secara baik dan benar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Tujuan</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan daya tahan (endurance).</li> <li>• Menjaga kesehatan jantung dan stamina.</li> <li>• Membantu menstabilkan tekanan darah.</li> <li>• Meningkatkan daya tahan jantung dan paru.</li> <li>• Membantu membakar lemak berlebih.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Alat</b>                | Speaker (pengeras suara)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Waktu</b>               | Frekuensi 3x/seminggu<br>Durasi 30 menit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Persiapan responden</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan penjelasan mengenai prosedur latihan.</li> <li>• Menyiapkan peserta agar merasa aman dan nyaman.</li> <li>• Menyiapkan musik dan speaker sebagai media latihan.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Prosedur</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan (warming up) untuk meningkatkan elastisitas otot, suhu tubuh, dan denyut nadi sebelum latihan utama.</li> <li>• Latihan inti, menggunakan gerakan low impact seperti:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ marching,</li> <li>○ single step,</li> <li>○ double step,</li> <li>○ V-step,</li> <li>○ knee up,</li> <li>○ toe touch,</li> <li>○ leg curl,</li> <li>○ berbagai kombinasi gerakan lengan (misalnya bicep curl, chest press, butterfly, pumping).</li> </ul> </li> <li>• Pendinginan (cooling down) dilakukan dengan menurunkan intensitas latihan secara bertahap melalui gerakan peregangan dan relaksasi untuk mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan normal.</li> </ul> |

### Lampiran 5 lembar SOP Senam Yoga

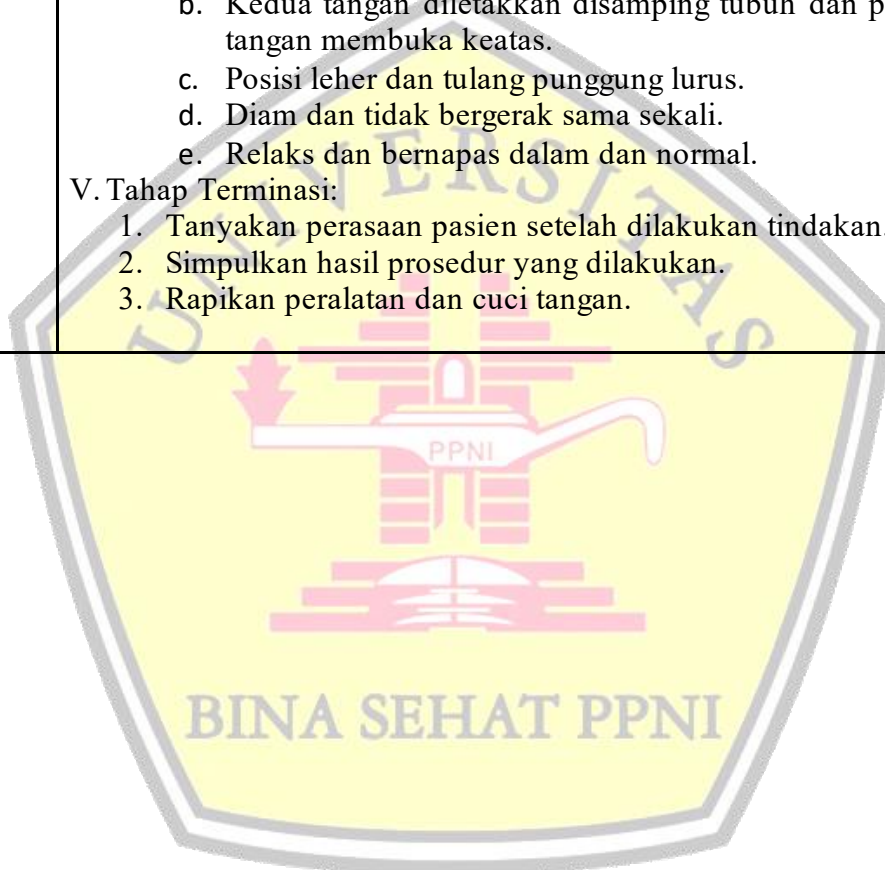
| <b>SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)</b><br><b>SENAM YOGA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pengertian                                                     | Senam yoga adalah kombinasi gerakan teknis bernafas, relaksasi, meditasi dan peregangan. Yoga mengajarkan individu untuk melakukan sebuah gerakan yang bertujuan agar dapat merileksasi ketegangan yang terjadidengan gerakan yang mudah, sederhana dan dapat dilakukan sendiri ataudengan bantuan orang lain                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Tujuan                                                         | a. Meningkatkan keseimbangan jiwa.<br>b. Meningkatkan ketenangan batin<br>c. Meningkatkan kepuasan dalam diri.<br>d. Meningkatkan konsentrasi.<br>e. Meningkatkan kecerdasan.<br>f. Membuat tubuh menjadi rileks.<br>g. Mengurangi stres.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Peralatan                                                      | 1) Tempat santai dan tenang<br>2) Alas seperti matras,karpet<br>3) Music                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Waktu                                                          | 3x/ minggu selama 2 minggu<br>Frekuensi : 30 menit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Prosedur                                                       | I. Tahap Pra- interaksi<br>3. Periksa catatan perawatan dan kaji catatan medis pasien.<br>4. Kaji kebutuhan pasien.<br>5. Eksplorasi dan falidasi perasaan pasien.<br>II. Tahap Orientasi:<br>4. Beri salam dan panggil pasien dengan namanya.<br>5. Jelaskan pada pasien tindakan yang akan dilakukan.<br>6. Menjelaskan manfaat dari senam yoga<br>7. Menjelaskan prosedur yang akan diberikan instruktur.<br>8. Menganjurkan pasien untuk mengikuti gerakan senam yoga yangdiberikan instruktur.<br>9. Berikan kesempatan pada klien untuk bertanya.<br>III. Tahap Pelaksanaan:<br>1. Sebelum memulai senam yoga pasien harus memakai pakaian yang tidak terlalu longgar dan tidak terlalu sempit.<br>2. Gerakan yoga :<br>a. Pemanasana duduk diatas tumit dengan kedua lutut dilipat<br>b. Kedua jati ibu kaki saling menempel.<br>c. Kedua lutut diregangkan lebih lebar sedikit daripada panggul.<br>d. Bernapas perlahan.<br>e. Putar leher perlahan selama 2 menit<br>IV. Inti |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>12. Supta Baddha Konasana (posisi kupu-kupu berbaring) selama 2 menit :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tubuh dalam posisi duduk.</li> <li>Letakkan tangan dibelakang tubuh dan perlahan baringkan punggung ke alas.</li> <li>Kedua tangan disamping tubuh atau kepala saling memeluk siku, relaks dan napas dalam dan tahan selama yang diinginkan.</li> <li>Tekan kedua siku di samping tubuh dan perlahan</li> <li>Angkat kembali tubuh kedalam posisi duduk semula</li> </ol> <p>13. Adho Mukha Svanasana (postur anjing) selama 2 menit :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dalam posisi merangkak, kedua pergelangan tangan dibawah bahu dan lutut sejajar dengan panggul, jari-jari kaki menjejak pada alas</li> <li>Tarik napas, angkat lutut dari alas, luruskan lutut, arahkan tulang ekor dan pinggul ke langit-langit. Jari kaki berjinjit dan jari tangan terentang.</li> <li>Sambil membuang napas, perlahan turunkan tumit hingga telapak kaki menempel keatas. Tarik perut ke arah dalam dan arahkan pinggul bertumpu pada telapak tangan dan kaki. Kepala lurus sejajar dengan tulang punggung. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik. d. Lakukan beberapa kali.</li> </ol> <p>14. Virabhadrasana I (postur pejuang I) selama 3 menit :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berdiri tegak</li> <li>Renggangkan kedua kaki hingga lebih lebar daripada bahu, dan rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat ke arah luar dan kaki kiri 30 derajat ke arah dalam. Kedua tumit sejajar.</li> <li>Arahkan telapak tangan menghadap atas, dan sambil menarik napas, kedua tangan tarik ke atas kepala sehingga telapak tangan saling menempel. Tubuh tegak.</li> <li>Hadapkan tubuh ke kanan. Buang napas, tekuk lutut kanan sehingga sejajar dengan tumit. Jaga lutut kiri agar tidak tertekuk. Perlahan, wajah menengadah menatap ujung jari-jari tangan. Tahan selama 15-30 detik sambil bernapas normal.</li> <li>Tarik napas, dan kembali berdiri tegak.</li> <li>Ulangi dengan sisi lainnya.</li> </ol> <p>15. Garudasana 2 menit :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tubuh berdiri tegak Perlahan, tekuk kedua lutut, bebaskan pada kaki kiri dan tumpangkan paha kanan atas di paha kiri, kemudian puntir hingga punggung kaki kanan mengait pada otot betis kiri.</li> <li>Silangkan kedua tangan didepan bahu, dengan posisi lengankiri lebih bawah. Posisi siku kiri berada dibawah siku kanan. Tekuk kedua siku dan tangkupkan kedua telapak tangan.</li> </ol> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>c. Bernapas normal dan tahan selama 30-60 detik. Perlahan, lepaskan tangan dan kaki d. Lakukan disisi lainnya.</p> <p>5. Virabhadrasana III 2 menit :</p> <p>a. Condongkan tubuh, lengan dan tangan ke muka</p> <p>b. Perlahan, angkat kaki kiri hingga sejajar dengan tubuh dan lengan. Kaki kanan lurus dan kuat menjejak bumi. Wajahmenatap satu titik didepan tubuh. Bernapas normal.</p> <p>c. Tarik napas, dan kembali turunkan kaki kiri pada alas dan kembali ke postur virabhadrasana I, perlahan kembali tegak</p> <p>d. Ulangi dengan sisi lainnya lakukan selama 15-30 detik</p> <p>6. Navasana (postur perahu) selama 2 menit :</p> <p>a. Tubuh dalam posisi duduk</p> <p>b. Perlahan, condongkan punggung ke belakang sambil menekuk lutut.</p> <p>c. Angkat telapak kaki dari alas dengan kedua tangan memegang balakang paha. Perlahan, luruskan lutut dan lepaskan tangan. Jaga keseimbangan pada sakrum sambil bernapas normal selama 10-20 detik</p> <p>7. Bhujangasana (postur kobra) selama 2 menit :</p> <p>a. Berbaring menelungkup dengan kaki rapat, kedua telapak tangan disamping dada dan jari-jari tangan dibawah bahu. Wajah menempel pada alas.</p> <p>b. Tarik nafas, perlahan angkat wajah, dada, dan perut dari alas.</p> <p>c. Buka dada dan menengadah. Wajah menatap satu titik terjauh diatas kepala.</p> <p>d. Jaga kaki tetap rapat, lengan sedikit ditekuk, bahu tidak terangkat, otot bokong kuat, dan tubuh bagian bawah tidak terangkat. Bernapas normal selama 15-30 detik.</p> <p>e. Buang napas dan turunkan kembali tubuh ke alas.</p> <p>8. Janu shirsasana (postur duduk dengan satu kaki) selama 3 menit :</p> <p>a. Posisi tubuh dalam posisi duduk</p> <p>b. Tekuk lutut kanan dan tempelkan telapak kaki kanan ke paha kiri bagian dalam atas. Jaga agar punggung kaki tegak lurus terhadap tulang kering.</p> <p>c. Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan diatas kepala dengan punggung tegak.</p> <p>d. uang nafas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki, atau bawah lutut bila tubuh masih belum terlalu lentur.</p> <p>e. Dekatkan wajah ke kaki dan usahakan agar punggung tidak membungkuk.</p> <p>f. Bernafas normal dan tahan selama 15-30 detik.</p> <p>9. Viparita karani (postur berbaring dengan kaki bersandar pada dinding) selama 2 menit. :</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>a. Duduk menyamping pada dinding.</li><li>b. Berputar dan arah bokong sedekat mungkin menempel dengan dinding, kedua tangan menahan tubuh dibelakang.</li><li>c. Luruskan kaki dan perlahan turunkan punggung hingga berbaring dialas. Renggangkan kaki sejajar dengan pinggul.</li><li>d. Kedua tangan tergeletak disisi tubuh atau diatas kepala saling memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam. Lakukan selama yang diinginkan</li></ul> <p>10. Savasana (posisi mayat/relaksasi total) selama 5 menit :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Membaringkan diri dengan kedua kaki sedikit diregangkan.</li><li>b. Kedua tangan diletakkan disamping tubuh dan posisi telapak tangan membuka keatas.</li><li>c. Posisi leher dan tulang punggung lurus.</li><li>d. Diam dan tidak bergerak sama sekali.</li><li>e. Relaks dan bernapas dalam dan normal.</li></ul> <p>V. Tahap Terminasi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Tanyakan perasaan pasien setelah dilakukan tindakan.</li><li>2. Simpulkan hasil prosedur yang dilakukan.</li><li>3. Rapihan peralatan dan cuci tangan.</li></ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





## Lampiran 6 Lembar Koesioner *Menopause*

### DATA UMUM

a. Usia

- ☐ 45 tahun
- ☐ 46-54 tahun
- ☐ 55 tahun

b. Usia saat menarche (pertama haid)

☐ \_\_\_\_\_

c. Lama menopause

☐ \_\_\_\_\_

d. Berat badan (BB)

☐ \_\_\_\_\_ Kg.

e. Tinggi badan (TB)

☐ \_\_\_\_\_ Cm.

f. IMT

☐ \_\_\_\_\_

(Tidak perlu diisi, diisi oleh peneliti)

g. Pendidikan terakhir

- ☐ Tidak sekolah
- ☐ SD
- ☐ SMP
- ☐ SMA
- ☐ Perguruan tinggi

h. Status

- ☐ Menikah
- ☐ Cerai mati
- ☐ Cerai hidup

i. Riwayat penyakit saat ini

- ☐ Tidak ada
- ☐ Diabetes mellitus
- ☐ Hipertensi
- ☐ Stroke

j. Lama mengikuti senam

- ☐ 1 bulan
- ☐ > 1 bulan
- ☐ 1 tahun



### Lampiran 7 Lembar Kuesioner *Menopause Rating Scale (MRS)*

Yang manakah dari gejala-gejala yang tertera di bawah ini yang Anda alami sekarang ini dan seberapa berat atau ringankah gejala-gejala tersebut? Tolong Anda berikan tanda 'X' di kotak yang tepat untuk setiap gejala yang tertera di bawah ini. Untuk gejala-gejala yang sekarang ini tidak Anda alami, berikan tanda 'X' di kotak nomor '0'.

|                                                                                                                                               | tidak ada                | ringan                   | menengah                 | berat                    | sangat berat             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                                               | I-----I                  | I-----I                  | I-----I                  | I-----I                  | I-----I                  |
|                                                                                                                                               | 0                        | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        |
| 1. Badan terasa sangat panas, berkeringat.....                                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Rasa tidak nyaman pada jantung (detak jantung yang tidak biasa, jantung berdebar).....                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Masalah tidur (susah tidur, susah untuk tidur nyenyak, bangun terlalu pagi).....                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Perasaan tertekan (merasa tertekan, sedih, mudah menangis, tidak bergairah/lesu, mood yang berubah-ubah).....                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Mudah marah (merasa gugup, rasa marah, agresif).....                                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Rasa resah (rasa gelisah, rasa panik).....                                                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Kelelahan fisik dan mental (menurunnya kinerja secara umum, berkurangnya daya ingat, menurunnya konsentrasi, mudah lupa/pikun).....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Masalah-masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktifitas seksual dan kepuasan seksual).....                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Masalah-masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, sering buang air kecil, buang air kecil yang tidak terkontrol)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Kekeringan pada vagina (rasa kering atau terbakar, pada vagina, kesulitan dalam berhubungan intim).....                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Rasa tidak nyaman pada persendian dan otot (sakit pada persendian, keluhan rematik).....                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Skor Menopause Rating Scale (MRS)*

1. 0 = Tidak ada gejala
2. 1 = Ringan
3. 2 = Sedang
4. 3 = Berat
5. 4 = Sangat Berat

*Total Skor*

1. 0-4 = Tidak ada/ Sangat ringan
2. 5-8 = Ringan
3. 9-16 = Sedang
4.  $\geq 17$  = Berat











|  |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak |  |  |
|  | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak |  |  |



**Lampiran 9 Tabulasi Data Sebelum Melakukan Senam Aerobic Dan Yoga Terhadap Menopause Rating Scale (MRS) Pada Wanita Premenopause Di Dusun Babadan**

| kode | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 | Q6 | Q7 | Q8 | Q9 | Q10 | Q11 | TOTAL<br>PRE TEST | Kategori |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-------------------|----------|
| R01  | 2  | 0  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 0  | 0   | 3   | 16                | Sedang   |
| R02  | 3  | 0  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0   | 2   | 16                | Sedang   |
| R03  | 3  | 0  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0   | 2   | 18                | Berat    |
| R04  | 3  | 0  | 3  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2   | 3   | 24                | Berat    |
| R05  | 2  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 0  | 0   | 3   | 19                | Berat    |
| R06  | 3  | 0  | 2  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 0  | 0   | 3   | 19                | Berat    |
| R07  | 2  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2   | 3   | 23                | Berat    |
| R08  | 3  | 0  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0   | 2   | 16                | Sedang   |
| R09  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0   | 2   | 17                | Berat    |
| R010 | 3  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0  | 0   | 0   | 13                | Sedang   |
| R011 | 2  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0   | 2   | 16                | Sedang   |
| R012 | 2  | 0  | 2  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 0  | 0   | 3   | 17                | Berat    |
| R013 | 2  | 0  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0   | 2   | 15                | Sedang   |
| R014 | 2  | 0  | 2  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 0  | 0   | 3   | 17                | Sedang   |
| R015 | 3  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 0  | 0   | 3   | 19                | Sedang   |
| R016 | 3  | 1  | 3  | 1  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0  | 0   | 2   | 16                | Sedang   |
| R017 | 3  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0  | 0   | 2   | 15                | Berat    |
| R018 | 3  | 0  | 3  | 1  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0  | 0   | 2   | 15                | Sedang   |

|      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |        |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|
| R019 | 2 | 0 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 16 | Sedang |
| R020 | 2 | 0 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 17 | Berat  |
| R021 | 0 | 0 | 3 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 10 | Sedang |
| R022 | 2 | 0 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 0 | 0 | 3 | 19 | Berat  |
| R023 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 13 | Sedang |
| R024 | 3 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 15 | Sedang |
| R025 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 13 | Sedang |
| R026 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 10 | Sedang |
| R027 | 3 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 16 | Sedang |
| R028 | 2 | 0 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 21 | Berat  |
| R029 | 2 | 0 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 22 | Berat  |
| R030 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 19 | Berat  |



**Lampiran 10 Tabulasi Data Setelah Melakukan Senam Aerobic Dan Yoga Terhadap Menopause Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Premenopause Di Dusun Babadan**

| kode | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 | Q6 | Q7 | Q8 | Q9 | Q10 | Q11 | TOTAL POST TEST | Kategori |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----------------|----------|
| R01  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0   | 1   | 7               | Ringan   |
| R02  | 0  | 0  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 0  | 0   | 1   | 10              | Sedang   |
| R04  | 0  | 0  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1   | 1   | 11              | Sedang   |
| R05  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 0  | 0   | 1   | 9               | Sedang   |
| R06  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 0  | 0   | 1   | 9               | Sedang   |
| R08  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0   | 1   | 7               | Ringan   |
| R09  | 0  | 0  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0   | 1   | 8               | Ringan   |
| R010 | 0  | 0  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 0   | 6               | Ringan   |
| R011 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0   | 1   | 7               | Ringan   |
| R012 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0   | 1   | 7               | Ringan   |
| R013 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0   | 1   | 7               | Ringan   |
| R014 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0   | 2   | 8               | Ringan   |
| R015 | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0   | 1   | 5               | Ringan   |
| R016 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 1   | 6               | Ringan   |
| R017 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 1   | 6               | Ringan   |
| R018 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 1   | 6               | Ringan   |
| R020 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0   | 1   | 7               | Ringan   |
| R021 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0   | 2   | 7               | Ringan   |



|      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |        |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|
| R023 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 7  | Ringan |
| R025 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 5  | Ringan |
| R026 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 6  | Ringan |
| R027 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 6  | Ringan |
| R028 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 12 | Sedang |
| R029 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 11 | Sedang |
| R030 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9  | Sedang |



## Lampiran 11 Uji Statistic

Hasil Uji Statistic SPSS

### Statistics

|   |             | usia | usia_saat_<br>menarche | lama_mop<br>ouse | bb | tb | imt | pendidikan<br>_terakhir | status | riwayat_pe<br>nyakit_saat<br>_ini | pree_gejal<br>a_menopa<br>use | post_gejal<br>a<br>_menopau<br>se |
|---|-------------|------|------------------------|------------------|----|----|-----|-------------------------|--------|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| N | Valid       | 25   | 25                     | 25               | 25 | 25 | 25  | 25                      | 25     | 25                                | 25                            | 25                                |
|   | Missi<br>ng | 0    | 0                      | 0                | 0  | 0  | 0   | 0                       | 0      | 0                                 | 0                             | 0                                 |

### usia\_pree\_gejala\_menopause Crosstabulation

|               |               |  | pree_gejala_menopause |                | Total  |
|---------------|---------------|--|-----------------------|----------------|--------|
|               |               |  | Keluhan ringan        | Keluhan sedang |        |
| usia 45 tahun | Count         |  | 4                     | 21             | 25     |
|               | % within usia |  | 16,0%                 | 84,0%          | 100,0% |
| Total         | Count         |  | 4                     | 21             | 25     |
|               | % within usia |  | 16,0%                 | 84,0%          | 100,0% |

lama\_mopause pree\_gejala menopause Crosstabulation

|              |                       |                       | pree_gejala menopause |                | Total  |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|--------|
|              |                       |                       | Keluhan ringan        | Keluhan sedang |        |
| lama_mopause | 1-3 tahun             | Count                 | 4                     | 18             | 22     |
|              |                       | % within lama_mopause | 18,2%                 | 81,8%          | 100,0% |
|              | >3 tahun              | Count                 | 0                     | 3              | 3      |
|              |                       | % within lama_mopause | 0,0%                  | 100,0%         | 100,0% |
| Total        | Count                 |                       | 4                     | 21             | 25     |
|              | % within lama_mopause |                       | 16,0%                 | 84,0%          | 100,0% |


 BINA SEHAT PPNI

## pendidikan terakhir pree gejala menopause Crosstabulation

|                     |                  |                              | pree gejala menopause |                | Total  |
|---------------------|------------------|------------------------------|-----------------------|----------------|--------|
|                     |                  |                              | Keluhan ringan        | Keluhan sedang |        |
| pendidikan terakhir | tidak sekolah    | Count                        | 1                     | 0              | 1      |
|                     |                  | % within pendidikan terakhir | 100,0%                | 0,0%           | 100,0% |
|                     | sd               | Count                        | 1                     | 3              | 4      |
|                     |                  | % within pendidikan terakhir | 25,0%                 | 75,0%          | 100,0% |
|                     | SMP              | Count                        | 1                     | 5              | 6      |
|                     |                  | % within pendidikan terakhir | 16,7%                 | 83,3%          | 100,0% |
|                     | SMA              | Count                        | 1                     | 12             | 13     |
|                     |                  | % within pendidikan terakhir | 7,7%                  | 92,3%          | 100,0% |
|                     | perguruan tinggi | Count                        | 0                     | 1              | 1      |
|                     |                  | % within pendidikan terakhir | 0,0%                  | 100,0%         | 100,0% |
|                     | Total            | Count                        | 4                     | 21             | 25     |
|                     |                  | % within pendidikan terakhir | 16,0%                 | 84,0%          | 100,0% |

riwayat penyakit saat ini pree gejala menopause Crosstabulation

|                           |                                    |                                    | pree gejala menopause |                | Total  |
|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------|--------|
|                           |                                    |                                    | Keluhan ringan        | Keluhan sedang |        |
| riwayat penyakit saat ini | tidak ada                          | Count                              | 4                     | 15             | 19     |
|                           |                                    | % within riwayat penyakit saat ini | 21,1%                 | 78,9%          | 100,0% |
|                           | dm                                 | Count                              | 0                     | 2              | 2      |
|                           |                                    | % within riwayat penyakit saat ini | 0,0%                  | 100,0%         | 100,0% |
|                           | ht                                 | Count                              | 0                     | 4              | 4      |
|                           |                                    | % within riwayat penyakit saat ini | 0,0%                  | 100,0%         | 100,0% |
| Total                     | Count                              | 4                                  | 21                    | 25             |        |
|                           | % within riwayat penyakit saat ini | 16,0%                              | 84,0%                 | 100,0%         |        |

|       |          |               | post_<br>gejala_menopa<br>use | Total  |
|-------|----------|---------------|-------------------------------|--------|
|       |          |               | Keluhan ringan                |        |
| usia  | 45 tahun | Count         | 25                            | 25     |
|       |          | % within usia | 100,0%                        | 100,0% |
| Total |          | Count         | 25                            | 25     |
|       |          | % within usia | 100,0%                        | 100,0% |

lama\_mopause post\_gejala\_menopause Crosstabulation

|              |           |                       | post_<br>gejala_menopa<br>use | Total  |
|--------------|-----------|-----------------------|-------------------------------|--------|
|              |           |                       | Keluhan ringan                |        |
| lama_mopause | 1-3 tahun | Count                 | 22                            | 22     |
|              |           | % within lama_mopause | 100,0%                        | 100,0% |
|              | >3 tahun  | Count                 | 3                             | 3      |
|              |           | % within lama_mopause | 100,0%                        | 100,0% |
| Total        |           | Count                 | 25                            | 25     |
|              |           | % within lama_mopause | 100,0%                        | 100,0% |



**pendidikan terakhir post gejala menopause Crosstabulation**

|                     |                  |                              | post_gejala_m<br>enopause | Total  |
|---------------------|------------------|------------------------------|---------------------------|--------|
|                     |                  |                              | Keluhan ringan            |        |
| pendidikan_terakhir | tidak sekolah    | Count                        | 1                         | 1      |
|                     |                  | % within pendidikan_terakhir | 100,0%                    | 100,0% |
|                     | sd               | Count                        | 4                         | 4      |
|                     |                  | % within pendidikan_terakhir | 100,0%                    | 100,0% |
|                     | SMP              | Count                        | 6                         | 6      |
|                     |                  | % within pendidikan_terakhir | 100,0%                    | 100,0% |
|                     | SMA              | Count                        | 13                        | 13     |
|                     |                  | % within pendidikan_terakhir | 100,0%                    | 100,0% |
|                     | perguruan tinggi | Count                        | 1                         | 1      |
|                     |                  | % within pendidikan_terakhir | 100,0%                    | 100,0% |
| Total               |                  | Count                        | 25                        | 25     |

|                                 |        |        |
|---------------------------------|--------|--------|
| % within<br>pendidikan terakhir | 100,0% | 100,0% |
|---------------------------------|--------|--------|

**status post gejala menopause Crosstabulation**

|        |                 |                 | post_<br>gejala_<br>menopa<br>use | Total  |
|--------|-----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|
|        |                 |                 | Keluhan ringan                    |        |
| status | menikah         | Count           | 22                                | 22     |
|        |                 | % within status | 100,0%                            | 100,0% |
|        | cerai mati      | Count           | 2                                 | 2      |
|        |                 | % within status | 100,0%                            | 100,0% |
|        | cerai hidup     | Count           | 1                                 | 1      |
|        |                 | % within status | 100,0%                            | 100,0% |
| Total  | Count           | 25              | 25                                |        |
|        | % within status | 100,0%          | 100,0%                            |        |

**riwayat penyakit saat ini post gejala menopause Crosstabulation**

|                              |           |                                    | post_<br>gejala_menopa<br>use | Total  |
|------------------------------|-----------|------------------------------------|-------------------------------|--------|
|                              |           |                                    | Keluhan ringan                |        |
| riwayat_penyakit_saat_ini dm | tidak ada | Count                              | 19                            | 19     |
|                              |           | % within riwayat_penyakit_saat_ini | 100,0%                        | 100,0% |
|                              | ht        | Count                              | 2                             | 2      |
|                              |           | % within riwayat_penyakit_saat_ini | 100,0%                        | 100,0% |
| Total                        |           | Count                              | 4                             | 4      |
|                              |           | % within riwayat_penyakit_saat_ini | 100,0%                        | 100,0% |
|                              |           | Count                              | 25                            | 25     |
|                              |           | % within riwayat_penyakit_saat_ini | 100,0%                        | 100,0% |

**pree\_gejala menopause post\_gejala menopause Crosstabulation**

|                       |                                   |                                   | post_<br>gejala_menopa<br>use | Total  |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------|
|                       |                                   |                                   | Keluhan ringan                |        |
| pree_gejala_menopause | Keluhan ringan                    | Count                             | 0                             | 0      |
|                       |                                   | % within<br>pree_gejala_menopause | 0,0%                          | 0,0%   |
|                       | Keluhan sedang                    | Count                             | 13                            | 13     |
|                       |                                   | % within<br>pree_gejala_menopause | 100,0%                        | 100,0% |
|                       | Keluhan berat                     | Count                             | 12                            | 12     |
|                       |                                   | % within                          | 100,0%                        | 100,0% |
| Total                 | Count                             |                                   | 25                            | 25     |
|                       | % within<br>pree_gejala_menopause |                                   | 100,0%                        | 100,0% |

BINA SEHAT PPNI

**Ranks**

|                                                                 | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|--------------|
| Negative Ranks                                                  | 25 <sup>a</sup> | 13,00     | 325,00       |
| post_gejala_menopause -<br>pree_gejala_menopause Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | ,00       | ,00          |
| Ties                                                            | 0               | -         | -            |
| Total                                                           | 25              |           |              |

a. post\_gejala menopause < pree\_gejala\_menopause

b. post\_gejala menopause > pree\_gejala\_menopause

c. post\_gejala menopause = pree\_gejala\_menopause

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                            |                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                            | post_<br>gejala_menopa<br>use - pree_<br>gejala menopa<br>use |
| Z                          | -4,583 <sup>b</sup>                                           |
| Asymp. Sig. (2-<br>tailed) | ,000                                                          |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



## Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi.



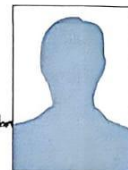
YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA  
**UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

<http://www.ubs-ppni.ac.id>  
[info@ubs-ppni.ac.id](mailto:info@ubs-ppni.ac.id)

0321-390203  
 Jln. Rayn Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

### Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

Nama Mahasiswa : Dinda Rahma Salsabila  
 NIM : 20220185  
 Judul Skripsi : Efektivitas Senam Asketik dan Yoga Terhadap Morbidity Rate pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2  
 Pembimbing : Dr. Nur Saadah S.Kep.Ns.M.Kes



| No | Tanggal   | Uraian Bimbingan                                                                                                                           | Tanda Tangan |
|----|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    | 26/7 2026 | - Seleksi judul yang benar<br>- literatur dan teori<br>- penguasaan pada variabel dependen<br>- hasil kuantitatif<br>- prosedur penelitian |              |
|    | 31/7 2026 | Revisi dan penyempurnaan                                                                                                                   |              |



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

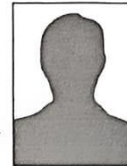
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>  
[fikes@ubs-ppni.ac.id](mailto:fikes@ubs-ppni.ac.id)

0321-390203  
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

## Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

Nama Mahasiswa : Dinda Rahma S.  
 NIM : 202201185  
 Judul Skripsi : Efektivitas Senam ETObc & Yoga Terhadap  
 Perawatan Gejala Menopause Menggunakan Mandala Rahma  
 Pembimbing : Catur Prasasha Lukita Dewi S.Kep.Ns.M.Kes



| No | Tanggal    | Uraian Bimbingan                                                              | Tanda Tangan |
|----|------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    | 28/07/2020 | - Per. RAB in sruikan & pice<br>- RAB in sruikan & pice<br>- sub. nama & nama |              |
|    | 28/07/2020 | - RAB in sruikan & pice<br>- ada.<br>- RAB in sruikan & pice                  |              |
|    | 4/8/2020   | - RAB in sruikan & pice<br>- RAB in sruikan & pice<br>- RAB in sruikan & pice |              |
|    | 1/8/2020   | - RAB in sruikan & pice                                                       |              |

FAKULTAS ILMU KESEHATAN



## Lampiran 13 Lembar Uji Etik



**KEPUBS®**  
KOMITE ETIK PENELITIAN  
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

Jl. Raya Jabon KM 06 Mojoanyar Mojokerto

**KOMITE ETIK PENELITIAN**  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
**UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**  
<https://kep.lppm-ubspni.com>

**Surat Layak Etik**  
*Research Ethics Approval*  
**No.208/KEP/UBS-PPNI/V1/2026**

|                    |                                                                                          |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Peneliti Utama :   | Dinda Rahma Salsabila                                                                    |
| Peneliti Anggota : | Dr.Noer Saudah, S.Kep.Ns.,M.Kes<br>Catur Prasati Lukita Dewi, S.Kep.Ns.,M.Kes            |
| Instansi asal :    | UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO                                                    |
| Judul Penelitian : | EFEKTIFITAS SENAM AEROBIC DAN YOGA TERHADAP<br>MENOPAUSE RATING SCALE PADA DUSUN BABADAN |

Komite Etik Penelitian (KEP) menyatakan bahwa usulan protokol penelitian ini telah memenuhi kelayakan etik, berdasarkan 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO tahun 2011 serta merujuk pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (terlampir).

Kelayakan etik ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal diterbitkannya surat ini. Apabila penelitian belum selesai dalam kurun waktu tersebut, maka permohonan perpanjangan harus diajukan kembali. Setiap perkembangan dan penyelesaian penelitian diwajibkan untuk dilaporkan.

Segala bentuk perubahan beserta alasannya, termasuk potensi implikasi etik (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) yang dialami partisipan beserta langkah penanganannya, serta peristiwa atau perkembangan tak terduga lainnya yang relevan, wajib dilaporkan. Termasuk pula perubahan personel dalam tim peneliti yang tidak dapat dihindari, harus diinformasikan kepada Komite Etik.

Mojokerto, 29 Juni 2026

Ketua KEP UBS PPNI



Amar Akbar, S.Kep.Ns.M.Kes Ph.D.

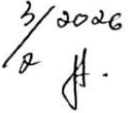
*Masa berlaku:*  
29 Juni 2026 - 29 Juni 2027




## Lampiran 14 Dokumentasi Senam Aeorbic Dan Yoga



## Lampiran 15 Lembar Pengajuan Judul

|  <b>YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA</b><br><b>UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO</b><br><b>FAKULTAS ILMU KESEHATAN</b><br><a href="http://www.ubs-ppni.ac.id">http://www.ubs-ppni.ac.id</a><br><a href="mailto:fikes@ubs-ppni.ac.id">fikes@ubs-ppni.ac.id</a><br>0321-390203<br>Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto |                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lembar Pengajuan Judul Skripsi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
| Judul proposal Skripsi ini telah disetujui untuk selanjutnya dilakukan penyusunan proposal penelitian,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
| Judul Proposal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | : Efektivitas Senam Lansia Terhadap Menopause Rating Scale pada Ibu Menopause |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
| Nama Mahasiswa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | : Dinda Rahma Sasabila                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
| NIM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | : 202201185                                                                   |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
| <b>Disetujui oleh:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
| <b>Pembimbing</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Nama Pembimbing</b>                                                        | <b>Tanggal Disetujui</b>                                                                                                                                                | <b>Tanda Tangan</b>                                                                   |
| I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dr. Nani Saubih S. Ke., Ns., M. Kes<br>NIK. 162 601 010                       |                                                                                                                                                                         |  |
| II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Catur Prasastika Lukita Dewi S. Ke., Ns., M. Kes<br>NIK. 162 601 097          |                                                                                                                                                                         |  |
| <b>Acc Panitia Skrining Judul</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
| 3/2026<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |   |                                                                                       |



## Lampiran 16 Hasil Uji Similaritas

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>KAWASAN KULIAHJARAN MAJLIS KEPERAWATAN PERAWATI NASIONAL INDONESIA</b><br><b>UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO</b><br><b>FAKULTAS ILMU KESEHATAN</b><br><small>Alamat: Jl. Raya Jember KM.08 Mojokerto, Jember<br/>       Telp: 0321-3961301<br/>       Email: info@bina-sehat-ppni.ac.id</small> |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|---------------------|------|---------------------|-------------|----------------|--------------------|
| <b>FORMULIR UJI KEMIRIPAN (SIMILARITAS)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |
| <b>Identitas</b><br>Nama : DINDA RAHMA SALSABILA<br>NIM : 202201185<br>Fakultas : Universitas bina sehat ppni mojokerto<br>Prodi : SI KEPERAWATAN<br>Email : yakinuki7@gmail.com<br>Telp/WHP : 082338079262<br>Pembimbing 1 : Dr. Noer Saudah S.Kep.,Ns.,M.Kes<br>Pembimbing 2 : Catur Prasastia lukita dewi, S.Kep.Ns.,M.Kes                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |
| <b>Materi Uji:</b><br>Jenis : a. TA <input checked="" type="radio"/> b. Skripsi      c. Tesis      d. Disertasi<br>e. KIAN      f. CoC      g. Lain – Lain                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |
| <b>Judul</b> : efektivitas senam aerobik dan yoga terhadap penurunan gejala menopause menggunakan skor menopause rating scale di desa wuluh dusun babadan jombang                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |
| Mengetahui<br>Pembimbing 1<br><br>Dr. Noer Saudah S.Kep.,Ns.,M.Kes<br>NIK. 162601010                                                                                                                                                                                                              | Mojokerto, 8/7/2026<br>Pemohon<br>Mahasiswa<br><br>( DINDA RAHMA SALSABILA )                                                                                                                                        |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |
| <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2">Validasi Similaritas</th> </tr> <tr> <td>Besaran similaritas</td> <td>27 %</td> </tr> <tr> <td>Tanggal Pemeriksaan</td> <td>07 AUG 2026</td> </tr> <tr> <td>Diperiksa oleh</td> <td>ARIP RAHMI LATIPHA</td> </tr> </table> <p style="font-size: small;">Diisi oleh petugas perpustakaan</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Validasi Similaritas |  | Besaran similaritas | 27 % | Tanggal Pemeriksaan | 07 AUG 2026 | Diperiksa oleh | ARIP RAHMI LATIPHA |
| Validasi Similaritas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |
| Besaran similaritas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 27 %                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |
| Tanggal Pemeriksaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 07 AUG 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |
| Diperiksa oleh                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ARIP RAHMI LATIPHA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |
| <b>FAKULTAS ILMU KESEHATAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |                     |      |                     |             |                |                    |