

SKRIPSI
EFEKTIVITAS SENAM *AEROBIC* DAN YOGA TERHADAP
PENURUNAN PREMENOPAUSE DI DESA WULUH
DUSUN BABADAN KABUPATEN JOMBANG



Oleh:
DINDA RAHMA SALSABILA
NIM : 202201185

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SKRIPSI
EFEKTIVITAS SENAM *AEROBIC* DAN YOGA TERHADAP
PENURUNAN PREMENOPAUSE DI DESA WULUH
DUSUN BABADAN KABUPATEN JOMBANG

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Universitas Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



Oleh:
DINDA RAHMA SALSABILA
NIM : 202201185

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : DINDA RAHMA SALSABILA
NIM : 202601185
Prodi : S1 KEPERAWATAN
Fakultas : FIKES
Judul : EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK DAN YOGA TERHADAP
PREMENOPAUSE PADA DESA WULUH DUSUN BABADAN JOMBANG

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 10/09/2026



DINDA RAHMA SALSABILA
202601185

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian skripsi

Judul : Efektivitas Senam *Aerobic* Dan Yoga Terhadap Penurunan Premenopause
Di Desa Wuluh Dusun Babadan Kabupaten Jombang

Nama : Dinda Rahma Salsabila
NIM : 202201185

Pada Tanggal : 10 Agustus 2026

Oleh:

Pembimbing I :



Dr. Noer Saudah, S.Kep.Ns.,M.Kes.

NIK. 162 601 010

Pembimbing II :

Catur Prasastia Lukita Dewi, S.Kep.Ns.,M.Kes

NIK. 162 601 097



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

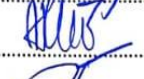
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : DINDA RAHMA SALSABILA
NIM : 202201185
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 26 Agustus 2026
Judul Skripsi : "EFEKTIVITAS SENAM AEROBIC&YOGA
TERHADAP PENURUNAN GEJALA MENOPAUSE
MENGUNAKAN SKOR MENOPAUSE RATING
SCALE DI DESA WULUH,DUSUN BABADAN,
JOMBANG"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Dr. Noer Saudah. S.Kep.Ns., M.Kes (.....)
Penguji 2 : Catur Prasastia Lukita Dewi, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 26 Agustus 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan



Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes

NIK : 162.601.095

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul “Efektivitas Senam *Aerobic* Dan Yoga Terhadap Penurunan Premenopause di Desa Wuluh Dusun Babadan Kabupaten Jombang”. Selesainya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus

kepada :

1. H. Roni. BA Selaku Kepala Desa Babatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di lingkungan Desa babatan.
2. Dr. Indah Lestari, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
3. Dr. Lilik Ma’rifatul S.Kep.Ns.,M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan .
4. Enny Virda Yuniarti S.Kep,Ns.,M.Kes selaku Ka.Prodi S1 Keperawatan / Ka.Prodi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
5. Dr. Noer Saudah, S.Kep,Ns.,M.Kes. selaku pembimbing 1 Skripsi meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Catur Prasastia Lukita Dewi, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini
7. Dr. Indah Lestari, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan kepada penulis

8. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan Skripsi ini.

Mojokerto, 22 April 2026

Dinda Rahma Salsabila



MOTTO

Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata tuhan.
Allah tidak menguji hambanya diluar batas kemampuannya. Hari yang sangat beratpun.... akan selesai. Allah tidak mengambil sesuatu darimu kecuali akan menggantinya dengan yang lebih baik.

“maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ayah dan mama tersayang serta Om dan Tante tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan bantuan yang tiada henti. Terima kasih telah tetap berjuang untuk pendidikan saya yang tidak murah ini di tengah keterbatasan ekonomi. Segala pengorbanan dan kepercayaan yang diberikan menjadi kekuatan terbesar bagi saya untuk terus melangkah hingga menyelesaikan pendidikan ini. Mohon maaf jika saya sering marah karna sikap saya yang capek,badmood. Saya tidak akan lupa dengan pengorbanan selama ini, semoga hidup lebih lama sampai saya bisa mengembalikan pengorbanan ini.
3. Terima kasih Gama yang telah menjaga saya dari apapun masalah saya, terimakasih untuk segala empati simpatinya kepada saya dan terimakasih telah menerima saya menjadi adik yang sangat engkau jaga. Ferina termakasih telah menjadi ipar perempuan yang sangat baik dan berhati mulia, dan untuk saudara saya ridho terimakasih sudah mengalah memberikan alternative kendaraan kepada saya.
4. Sahabat dan rekan terbaik saya, Aulia sahabat 9 tahun dari SMP hingga sekarang terima kasih telah *support* dan menghibur saya saat masalah dan cobaan datang, Fia sahabat saya 15 tahun yang telah menjadi teman saya dari TK hingga sekarang terimakasih telah ikhlas membantu saya disaat

saya dalam kondisi terpuruk, dan Nesa Eka Afianti terima kasih telah menemani 4 tahun yang tidak mudah ini dan tetap menjadi sahabat saya saat saya dikucilkan, semoga kebaikan yang telah sahabat saya berikan dibalas dengan kebahagiaan.

5. Untuk diri saya sendiri, Terima kasih, sudah bertahan sejauh ini. Untuk setiap hari yang terasa berat, untuk setiap air mata yang diam-diam jatuh, untuk setiap lelah yang tidak pernah sempat diceritakan kepada siapa pun. Terima kasih karena tetap memilih bertahan, meskipun perjalanan kuliah ini tidak mudah, menjalani pendidikan dengan keadaan ekonomi yang tidak selalu berkecukupan. Ada banyak hal yang ingin dilakukan, banyak tempat yang ingin didatangi, tetapi harus belajar memahami keadaan dan memilih untuk mengutamakan kebutuhan. Bahkan ketika keputusan itu membuatku dianggap berbeda, diejek, atau dipandang sebelah mata karena tidak pernah bisa ikut nongkrong dan pergi bersama teman-teman. terima kasih kepada diriku sudah mampu melewati orang-orang yang tidak selalu membawa kebaikan. Aku belajar bahwa tidak semua teman adalah tempat untuk pulang, dan tidak semua kebersamaan harus dipertahankan. Dari mereka, aku belajar menjadi lebih kuat, lebih mandiri, dan lebih menghargai diriku sendiri. Alhamdulillah gelar S.Kep, yang lahir dari doa, lelah, dan perjuangan panjang. Satu langkah besar telah selesai, dan kini tinggal satu gelar lagi yang harus diperjuangkan yaitu Ners

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
BAB 1	14
1.2 Rumusan Masalah.....	14
1.3 Tujuan Penelitian	15
1.3.1 Tujuan Umum	15
1.3.2 Tujuan Khusus	15
1.4 Manfaat Penelitian	15
1.4.1 Bagi Teoritis.....	15
1.4.2 Bagi Pendidikan	16
1.4.3 Bagi Wanita preMenopause	16
1.4.4 Bagi Tenaga Kesehatan.....	16
BAB 2	17
TINJAUAN TEORI.....	17
BAB 3	17
2.1 Konsep Senam Aerobic dan Yoga	17
2.1.1 Definisi Senam Aerobic	17
2.1.2 Jenis – Jenis Senam Aerobic	17
2.1.3 Manfaat Senam <i>Aerobic</i>	18
2.1.4 Mekanisme Senam <i>Aerobic</i>	18
2.1.5 Kontraindikasi Senam <i>Aerobic</i>	20
2.1.6 Definisi Senam Yoga	21
2.1.7 Manfaat Senam Yoga.....	21
2.1.8 Mekanisme Senam Yoga.....	22
2.1.9 Definisi Premenopause.....	24

2.1.10	Karakteristik Masa Premenopause.....	25
2.1.11	Tanda dan Gejala Premenopause	25
2.1.12	Faktor yang Memengaruhi Premenopause.....	27
2.1.13	Perubahan Tubuh pada Masa Premenopause	28
2.1.14	Konsep Menopause Rating Scale (MRS).....	29
a.	Kerangka Teori.....	36
b.	Kerangka Konsep	37
c.	Hipotesis.....	38
BAB 3		44
3.1	Desain Penelitian.....	44
3.2	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	44
3.3	Variabel Penelitian	47
3.4	Definisi Oprasional	48
3.5	Pengumpulan Data	50
3.6	Kerangka Kerja	52
3.7	Pengolahan Data.....	54
3.7.1	Editing.....	54
3.7.2	Coding.....	54
3.7.3	Tabulasi.....	56
3.7.4	Scoring	56
3.8	Analisa Data	57
3.9	Etika Penelitian	58
3.9.1	Lembar Persetujuan (Informed Connect).....	58
3.9.2	Tanpa Nama (Anonimity)	58
3.9.3	Keterbatasan Penelitan.....	58
3.9.4	Kerahasiaan (Confidentiality)	59
BAB 4		77
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		77
4.1	Hasil penelitian.....	77
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	77
4.1.2	Data Umum	78
4.1.3	Data khusus	79
4.2	Pembahasan.....	83
BAB 4		83

4.2.1 Efektifitas Sebelum Diberikan Intervensi Senam Aerobic Dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala Menopause Menggunakan Menopause Rating Scale Pada Wanita Menopause	83
4.2.2 Efektifitas Sudah Diberikan Senam Aerobic Dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala <i>Menopause</i> Menggunakan <i>Menopause Rating Scale</i> Pada Wanita Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang.....	86
4.2.3 Analisis Efektivitas Senam <i>Aerobic</i> Dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala <i>Menopause</i> Menggunakan <i>Menopause Rating Scale</i> Pada Wanita Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang.....	89
BAB 5	93
KESIMPULAN DAN SARAN	93
5.1 Kesimpulan	93
4.4 Saran 93	
DAFTAR PUSTAKA.....	84



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Interpretasi Penilaian Menopause Rating Scale Sumber: (Pertama et al., 2024)	32
Tabel 2. 2 Penelitian Relevan Efektivitas Senam Aerobic Terhadap Menopause Rating Scale.....	33
Tabel 3. 1 Definisi Oprasional Efektivitas Senam Aerobic dan Yoga Terhadap Penurnan Gejala Menopuase Menggunakan Menopause Rating Scale Di Desa Babatan, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang.	49
Tabel 4.1 distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden wanita menopause di desa wuluh dusun babadan.....	78
Tabel 4.2 Distribusi Skor <i>Menopause Rating Scale</i> Sebelum Diberikan Intervensi Senam Aerobic Dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala Menopause Di Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang	80
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Skor <i>Menopause Rating Scale</i> Sesudah Diberikan Intervensi Senam Aerobic Dan Yoga terhadap penurunan gejala Menopause Di Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang	80
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Skor Menopause Rating Scale Sesudah Dan Sebelum Diberikan Intervensi Senam Aerobic Dan Yoga terhadap penurunan gejala Menopause Di Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang	81



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka konsep Efektifitas Senam Aerobic dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala Menopause Menggunakan Skor Menopause Rating Scale pada Desa wuluh Dusun Babadan jombang (Sumber: (Novitarum et al., 2025), (Jing et al., 2024)).....	36
Gambar 2. 2 Kerangka konsep Efektifitas Senam Aerobic dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala Menopause Menggunakan Skor Menopause Rating Scale pada Desa wuluh Dusun Babadan jombang (Sumber: (Novitarum et al., 2025), (Jing et al., 2024))	37
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Efektifitas Senam Aerobic dan Yoga Terhadap Penurunan Gejala Menopause Menggunakan Skor Menopause Rating Scale pada Desa wuluh Dusun Babadan Jombang.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Dari Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto	88
Lampiran 2 Lembar Permohonan	89
Lampiran 3 Lembar Persetujuan	90
Lampiran 4 Sop Senam Aerobic	91
Lampiran 5 lembar SOP Senam Yoga	92
Lampiran 6 Lembar Koesioner Menopause	96
Lampiran 7 Lembar Kuesioner Menopause Rating Scale (MRS)	98
Lampiran 8 Lembar Observasi Keikutsertaan Senam	89
Lampiran 9 Tabulasi Data Sebelum Melakukan Senam Aerobic Dan Yoga Terhadap Menopause Rating Scale (MRS) Pada Wanita Premenopause Di Dusun Babadan	93
Lampiran 10 Tabulasi Data Setelah Melakukan Senam Aerobic Dan Yoga Terhadap Menopause Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Premenopause Di Dusun Babadan	95
Lampiran 11 Uji Statistic	97
Lampiran 12 Lambar Bimbingan Skripsi	108
Lampiran 13 Lembar Uji Etik	110
Lampiran 14 Dokumentasi Senam Aeorbic Dan Yoga	111
Lampiran 15 Lembar Pengajuan Judul	112
Lampiran 16 Hasil Uji Similaritas	113

DAFTAR PUSTAKA

- Agus santi br ginting, W. (2025). Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hot Flashes Pada. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 15, 71–76.
- Al.2025, A. et. (2025). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Untuk Meningkatkan Kebugaran Pada Lansia Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Kabupaten Bone Bolango*.
- Apriyani, T. (2023). *Al-Insyirah Midwifery*. 12, 193–199.
- Baihaqi, P. A. (2021). *PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE 2*. 32(3), 167–186.
- Ekanayake, C., Ranasinghe, S., Pathmeswaran, A., & Muhunthan, K. (2024). Translation and Validation of the Tamil Version of the Menopause Rating Scale. *Journal of Mid-Life Health*, 15(4), 280–285. https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_174_24
- Fruitasari, M. K. F. (2023). *Senam Aerobik Benturan Ringan Menurunkan Gejala Premenopause pada Wanita*. 3(2), 117–124.
- Fruitasari, M. K. F., Katolik, U., Charitas, M., Jl, A., & Burlian, K. H. (2025). *Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause : Scoping Review Berbasis MENQOL Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQoL), masih terbatas . mengganggu , diperkirakan 75 % wanita mengalami hot flashes dan 45 % mengalami gangguan*. 3.
- Harira et al.2023. (2023). *Journal of Nursing Practice and Education*. *Hubungan Kualitas Tidur Dan Penggunaan Lampu Saat Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan*, 3(2), 179–188. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.710>
- Kurniawan, Y. S., Priyanga, K. T. A., Krisbiantoro, P. A., & Imawan, A. C.

- (2021). Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause : Literature Review Physical. *Journal of Multidiciplinary Applied Natural Science*, 1(1), 1–12.
- Mediboina, A., Pratyusha, P., & Kumar, G. S. (2024). Determining the Prevalence and Severity of Menopausal Symptoms in Post-Menopausal Women of Eluru, Andhra Pradesh, India, using the Menopause Rating Scale (MRS). *International Journal of Medical Students*, 12(2), 152–160. <https://doi.org/10.5195/ijms.2024.2116>
- Money, A., MacKenzie, A., Norman, G., Eost-Telling, C., Harris, D., McDermott, J., & Todd, C. (2024). The impact of physical activity and exercise interventions on symptoms for women experiencing menopause: overview of reviews. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03243-4>
- Nandan, N., & Mohan, A. (2023). Menopausal Symptoms and Menopausal Rating Scale among Midlife Women: A Hospital-based Study. *Journal of Mid-Life Health*, 14(3), 191–195. https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_81_23
- Norfitri, R. (2024). GAMBARAN TINGKAT KEPARAHAN GEJALA MENOPAUSE PADA WANITA MENGGUNAKAN MENOPAUSE RATING SCALE (MRS).
- Novita, D., Pujiastuti, R. S. E., & Anwar, M. C. (2025). Efektivitas Senam Aerobik Low Impact dan Susu Kedelai Pada Kelompok Menopause Untuk Mengurangi Kadar Trigliserida. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(1), 67–71. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.1.67-71>
- Novitarum, L., Ginting, A., & Gultom, Y. 2025. (2025). *THE EFFECT OF LOW IMPACT AEROBIC EXERCISE ON REDUCING MENOPAUSE SYMPTOMS AT BATU BARA REGENCY 2024* Menopause is a condition that will be experienced by all women . The changes that will occur are that reproductive function begins to decline , hormonal , p. 9(1), 100–109.
- Nyoman, N., Novianti, T., & Kurniawan, H. (2024). the Effectiveness of Low-

- Impact Aerobic Exercise in Reducing Stress and Improving Sleep Quality of Working Women. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 253–260.
- Pertama, E., Katri, A. :, Surijati, A., Siswati, T., Anis, A., Rizqika, A., & Wibowo, L. (2024). *TETAP SEHAT MENJELANG MASA MENOPAUSE Penulis Utama: Yustiana Olfah*. 1–138.
- Puspaneli. (2025). *Prevalensi Keluhan Pada Wanita Menopause Berdasar Menopause Rating Scale*. 6(3), 9713–9719.
- Rosa, L., Sinaga, V., Pratiwi, N., Munthe, S. A., Manurung, J., Studi, P., Masyarakat, K., Farmasi, F., Ilmu, D., Universitas, K., & Mutiara Indonesia, S. (2024). Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia Tentang Masa Menopause Pada Usia 45-59 Tahun di Desa Bandar Setia Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. *Jurnal Teknologi, Kesehatan & Ilmu Sosial*, 6(1), 14–23. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos>
- Supratmanto, D., & Kushartanti, B. M. W. (2018). *Pengaruh senam aerobik dan yoga terhadap rasio lingkaran pinggang panggul dan tingkat depresi pada wanita primenopause The influence of aerobic gymnastic and yoga on the waist-to-hip ratio and the depression level among pre-menopause women*. 6(2), 172–183.
- Susanti, H. D., Kesehatan, I., & Malang, U. M. (2026). *Pendahuluan*. 9(1), 11–18.
- Vega, Y. Y. (2026). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Hot Flashes Pada*. 6(1), 3250–3260.
- Yeskia Aprinda.P, M.K Fitriani Fruitasari, & Srimiyati Srimiyati. (2024). Penerapan Senam Aerobik untuk Menurunkan Gejala Menopause pada Wanita Menopause. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 24–33. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1236>
- Zhao, Y., Niu, H., & Liu, S. (2022). Effects of aerobics training on anxiety, depression and sleep quality in perimenopausal women. *Frontiers in*

