

**PENGARUH SENAM *LOW IMPACT* TERHADAP NYERI
SENDI PADA IBU MENOPAUSE DI POSYANDU
AISYIAH**

SKRIPSI



Disusun oleh:

DINI ANGGRAINI

NIM: 2239206

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul " **PENGARUH SENAM *LOW IMPACT* TERHADAP NYERI SENDI PADA IBU MENOPAUSE DI POSYANDU AISYIAH**" Telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 31 Juli 2026

Pembimbing



Bdn. Yuyun Bevel Fahmi, SST, M. Keb
NIDN. 1008048704

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH SENAM *LOW IMPACT* TERHADAP NYERI SENDI
PADA IBU MENOPAUSE DI POSYANDU
AISYIAH

Disusun oleh :

Dini Anggraini
NIM 2239206

Diujikan Dalam Seminar Hasil Skripsi Pada Tanggal 31 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Penguji


Bdn. Yuyun Bewelli Fahmi, SST, M.Keb

NIDN.1008048704

Penguji I


Bdn. Eka Yuli Handayani, SST M.Kes
NIDN. 1024098801

Penguji II


Sri Wulandari, S.Keb. MPH
NIDN. 1004028501

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Ns. Romy Wahyuny, S.Kep, M.Kes
NIDN. 1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan


Bdn. Andria, SST, M.Biomed
NIDN. 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Dini Anggraini**

NIM : 2239206

Program Studi : S-1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam *Low Impact* Terhadap Nyeri Sendi Pada Ibu Menopause Di Posyandu Aisyiah

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, dan bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan sendiri

Pasir Pengaraian, 21 Mei 2026

Yang Membuat Pernyataan



Dini Anggraini

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam *Low Impact* Terhadap Nyeri Sendi Pada Ibu Menopause Di Posyandu Aisyiah”.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan proposal skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M, Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lufita Nur Alfiah, SP., M. Si selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, SST, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn. Andria, SST., M. Biomed, selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
6. Bdn. Yuyun Bewelli Fahmi, SST., M. Keb selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
7. Bdn, Eka Yuli Handayani, M.Kes, selaku Penguji I Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Sri Wulandari, S.Keb. MPH selaku Penguji II Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.

9. Seluruh Civitas Akademika Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu serta memfasilitasi dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.
10. Rekan - rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	xiii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II	7
TINJAUAN TEORI.....	7
A. Menopause	7
B. Keluhan Yang Di Alami Wanita Menopause	15
C. Senam Low Impact.....	21
D. Kerangka Teori	34
E. Kerangka Konsep	34
F. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	36
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	37
C. Ruang Lingkup Penelitian	38

D. Variabel Penelitian	38
E. Defenisi Operasional	38
F. Jenis Data.....	39
G. Teknik Pengumpulan Data	39
H. Instrumen Penelitian.....	40
I. Pengolahan Data.....	40
J. Analisis Data.....	41
K. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan	29
BAB V KESIMPLAN DAN SARAN	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 Interpretasi Penilaian Menopause Rating Scale	16
Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i>	27
Tabel 3.2 Defenisi Operasional	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Marching	17
Gambar 2.2 Gerakan Kneeup	18
Gambar 2.3 Gerakan Single Step.....	18
Gambar 2.4 Gerakan Double Step	19
Gambar 2.5 Gerakan Leg Curl	19
Gambar 2.6 Gerakan Toe Touch	20
Gambar 2.7 Gerakan V-step.....	20
Gambar 2.8 Gerakan Squat	21
Gambar 2.9 Gerakan Bicep Curl	21
Gambar 2.10 Gerakan Chest Press	22
Gambar 2.11 Gerakan Cross Arms	22
Gambar 2.12 Gerakan Butterfly Open The Window	23
Gambar 2.13 Gerakan Tricep	23
Gambatr 2.14 Gerakan Pumping	24

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	25
Skema 2.2 Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2. Informed Consent

Lampiran 3. Formulir Penelitian

Lampiran 4. Kuesioner Menopause Rating Scale

Lampiran 5. Lembar Observasi

Lampiran 6. SOP Senam *Low Impact*

Lampiran 7. Master Tabel

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

SKRIPSI, Juli 2026

Dini Anggraini

2239206

**PENGARUH SENAM *LOW IMPACT* TERHADAP NYERI SENDI
PADA IBU MENOPAUSE DI POSYANDU AISYIAH**

75 Halaman, 2 Tabel, 2 Skema, 1 Gambar, 9 Lampiran

ABSTRAK

Menopause adalah berhentinya haid atau tidak terjadinya haid setelah satu tahun tidak didapatkan haid yang disebabkan oleh menurunnya produksi hormon ekstrogen dan progesteron sehingga masa reproduksi wanita menjadi berakhir yang dijumpai pada usia 45-55 tahun. Masa menopause ditandai dengan masa transisi kira-kira lima tahun dari berhentinya fungsi reproduksi. Senam *low impact* sangat diminati sebagai alternatif olahraga tradisional untuk tujuan penurunan berat badan, mengurangi nyeri sendi, pembentukan tubuh, menjaga kebugaran fisik, dan meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan ini tidak sulit bagi ibu-ibu pemula dan remaja karena memadukan beragam gerakan yang berirama, teratur, dan terarah, serta diiringi musik upbeat yang mudah untuk diikuti. Latihan senam *low-impact* juga dianjurkan untuk lansia, dengan durasi 10-15 menit dan frekuensi dua hingga tiga kali perminggu. Untuk mengetahui pengaruh senam *low impact* terhadap penurunan nyeri sendi pada ibu menopause di posyandu aisyiah. Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan Desain Penelitian *Pra Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian berjumlah 10 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling Jenuh*. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T Test*. Hasil analisis data didapatkan bahwa terjadi perubahan intensitas *dysmenorrhea* sebanyak 10 responden. Nilai rata-rata yang diperoleh sebelum dilakukan senam *low impact* adalah 4.20 dan setelah setelah dilakukan senam *low impact* adalah 1.90. Hasil Uji *Paired Sample T test* diperoleh $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh senam *low impact* Terhadap nyeri sendi pada ibu menopause di posyandu Aisyiah.

Kata Kunci : Senam *Low Impact*, Nyeri Sendi

Referensi: 2018-2026

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAAN

THESIS, JULY 2026

Dini Anggraini

2239206

**E EFFECT OF LOW IMPACT EXERCISE ON JOINT PAIN IN MENOPAUSAL
WOMEN AT AISYIYAH POSYANDU.**

75 Pages, 2 Tables, 2 Schemes, 1 Figures, 9 Appendices

ABSTRACT

Menopause is the cessation of menstruation or the absence of menstruation after one year has passed without menstruation, caused by a decrease in the production of estrogen and progesterone hormones, so that the reproductive period of women ends, which is found at the age of 45-55 years. The menopausal period is characterized by a transitional period of approximately five years from the cessation of reproductive function. Low-impact exercise is very popular as an alternative to traditional exercise for the purposes of weight loss, reducing joint pain, body shaping, maintaining physical fitness, and improving quality of life. This activity is not difficult for beginner mothers and teenagers because it combines various rhythmic, regular, and directed movements, and is accompanied by upbeat music that is easy to follow. Low-impact exercise is also recommended for the elderly, with a duration of 10-15 minutes and a frequency of two to three times per week. To determine the effect of low-impact exercise on reducing joint pain in menopausal women at Aisyiyah Posyandu. The type of this research is quantitative research with a Pre-Experimental Research Design with a One Group Pretest-Posttest design. The sample in this study amounted to 10 people. Sampling used Saturated Sampling technique. Data analysis used the Paired Sample T Test. The results of data analysis found that there was a change in the intensity of joint pain in 10 respondents. The average value obtained before low-impact exercise was 4.20 and after low-impact exercise was 1.90. The Paired Sample T test results obtained a p value = $0.000 < 0.05$. These results indicate that H_0 was rejected and H_a was accepted. It can be concluded that there is an Effect of Low Impact Exercise on Joint Pain in Menopausal Women at Aisyiyah Posyandu.

Keywords: Low Impact Exercise, Joint Pain.

Reference : 2018-2026