

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb.v15i1.1663>

PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP KUALITAS TIDUR WANITA PREMENOPAUSE

¹Syarifah Haryanti, ²Susanti, ³Yenni Aryaneta, ⁴Admar Jas

¹syarifahharyanti76@gmail.com, ²susanti.1187@gmail.com,

³yenni.aryaneta@univbatam.ac.id, ⁴admarjas@univbatam.ac.id

Program Studi Kebidanan, Universitas Batam

uploaded:27/12/2024 revised:12/12/2024 accepted:28/12/2024 published: 31/12/2024

ABSTRACT

Insomnia is a symptom of premenopause. This is a result of the mental and physiological shifts that premenopausal women undergo. A decline in sleep quality, brought on by persistent sleep disruptions, might lessen one's standard of living. One non-pharmacological method for improving sleep quality is low-impact aerobic exercise. Finding out how premenopausal women responded to low-impact aerobic exercise for the quality of their sleep was the primary motivation for this study. This study used a pre- and post-test design, which is characteristic of quasi-experimental research. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to assess 30 premenopausal women. The effects of low impact aerobic exercise on the quality of sleep in premenopausal women was examined using data from the Wilcoxon test, which had a Sig (2-tailed) value ($P < 0.05$). Final Product According to the study's findings,. With a p-value of $0.001 < 0.05$, the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted, indicating a substantial change in the frequency distribution from the pre- to post-low impact aerobic exercise period. Results show that premenopausal women at their sleep quality after receiving low-impact aerobic exercise.

Keywords : *Premenopause, sleep quality, sleep disorders, low impact aerobic exercise*

PENDAHULUAN

Durasi dan tingkat keparahan gejala premenopause dapat berkisar dari yang singkat hingga kronis. Hot flashes, keringat malam, kelelahan, sulit tidur, kesedihan, kecemasan, kehilangan ingatan, gejala urogenital, dan gejala premenopause sering kali menyebabkan penurunan kualitas hidup. Salah satu efek samping yang paling umum dari perubahan hormon dan hot flashes adalah gangguan tidur. Gejala premenopause meliputi peningkatan suhu inti, keringat ringan hingga berat, dan kesulitan bernapas saat bangun tidur. Kelelahan dan kurangnya perhatian sepanjang hari adalah gejala hot flashes yang mengganggu tidur. Terbangun tengah malam dengan kesulitan untuk

tidur kembali dan terbangun di pagi hari dengan masalah yang sama adalah beberapa gangguan tidur yang telah dicatat.(Nurningsih, 2019).

Kurang tidur dapat menurunkan kekuatan otak dan daya ingat. Paparan yang terlalu lama terhadap hal ini dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, stroke, dan masalah kesehatan mental, termasuk kesedihan dan kecemasan. Bila Anda mengalami kesulitan tidur, cobalah berolahraga atau berpartisipasi dalam olahraga tertentu. Olahraga aerobik adalah salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur. (Santi dkk, 2022).

Senam aerobik adalah serangkaian gerakan koreografi yang dilakukan dengan musik dengan cara yang

mengedepankan ciri-ciri ritmik tertentu, seperti kesinambungan dan durasi. Produksi endorfin dapat ditingkatkan dengan berolahraga. Hormon yang disebut endorfin memiliki efek yang membuat bahagia pada otak. (Sinulingga, 2021)

Menurut (Sumirta & Laraswati, 2018) Endorfin adalah zat kimia yang memiliki efek serupa dengan morfin dalam bidang medis. Endorfin tubuh memiliki tujuan ganda: mengurangi rasa sakit dan meningkatkan ketenangan, yang sering dianggap sebagai kebahagiaan. Kelenjar hipofisis melepaskan lebih banyak beta-endorfin selama berolahraga, yang meningkatkan konsentrasinya dalam darah dan alirannya ke otak. Hal ini memiliki efek langsung pada penurunan ketegangan, membantu relaksasi, dan meningkatkan kesenangan. Sebagai hasilnya, latihan aerobik mengurangi kecemasan, depresi, dan sulit tidur. Sebelum menopause, keadaan ini memungkinkan wanita untuk mendapatkan istirahat malam yang lebih baik.

Menurut data WHO dalam (Asifah & Daryanti, 2021) Dari 107 juta menjadi 373 juta, itulah jumlah wanita Asia yang mengalami menopause. Menurut proyeksi yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Indonesia, jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,6 juta jiwa pada tahun 2020. Dari jumlah tersebut, sekitar 30,3 juta wanita akan mengalami menopause, dengan usia rata-rata 49 tahun.

Pada tahun 2018, jumlah penduduk Indonesia adalah 265,02 juta jiwa, menurut data Kementerian Kesehatan. Dari jumlah tersebut, 133,1 juta adalah laki-laki dan 131,8 juta adalah perempuan. Menopause mempengaruhi 31,9 juta wanita di seluruh dunia. (Santi dkk, 2022).

Di antara 1.973.034 penduduk Provinsi Kepulauan Riau pada tahun

2015, terdapat 581.585 penduduk perempuan. Dari jumlah tersebut, 18.703 orang berada dalam kelompok usia 40-50 tahun, yang merupakan 3,22% dari populasi perempuan dan 60% dari total perempuan Indonesia. (Novianti & Yunita, 2019).

Menurut profil Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2023, terdapat 100.054 wanita premenopause yang telah menerima layanan kesehatan dari fasilitas kesehatan Baloi Permai dari total 16.997 orang. Jumlah wanita di Perumahan OMA RT 003 RW 12 adalah 224 orang, dengan 68 orang di antaranya adalah wanita premenopause, berdasarkan hasil survei. Seorang perempuan dianggap menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama enam bulan dan tidak sedang hamil atau mengalami amenorea pascapersalinan atau masa nifas. Pada umumnya, wanita yang akan memasuki masa menopause akan mengalami gejala-gejala seperti suasana hati yang buruk, kekhawatiran, penurunan kesehatan, dan kesulitan tidur. Seiring bertambahnya usia, secara alamiah wanita akan mengalami menopause. Proses alamiah ini disebabkan oleh perubahan produksi hormon estrogen dan progesteron, serta variabel lain seperti usia saat wanita mencapai menarche, paritas, dan penggunaan kontrasepsi. Dukungan dari orang-orang terkasih, termasuk pasangan, teman, dan keluarga, sangat berharga bagi wanita yang sedang mengalami menopause. Tujuan dari bantuan semacam ini adalah untuk memberikan kepercayaan diri yang dibutuhkan oleh wanita yang mengalami menopause untuk menyesuaikan diri dengan kondisi normal yang baru. (Sasnitiari & Mulyati, 2018)

Selama masa menopause, siklus menstruasi seorang wanita menjadi lebih tidak teratur, dan merupakan hal yang

normal jika menstruasi berlangsung berbulan-bulan tanpa haid. Sekitar 80% wanita mengalami masalah menstruasi yang tidak teratur, dan bahkan lebih sedikit lagi (sekitar 10%) yang dapat berhenti secara tiba-tiba tanpa mengalami gejala sama sekali. Lebih dari 2.700 wanita, yang sebagian besar mengalami transisi premenopause, telah diteliti sejak saat itu. Siklus hidup seorang wanita sangatlah menarik. Dimulai dengan menstruasi dan berlanjut hingga perimenopause, menopause, dan penuaan. Periode yang dikenal sebagai premenopause terjadi sebelum era menopause. (Asifah & Daryanti, 2021).

Data epidemiologi menunjukkan bahwa keluhan dan masalah tidur meningkat seiring bertambahnya usia. Penelitian Nadia dkk, (2023) Sekitar 10% orang Indonesia, atau 28 juta orang, mengalami gangguan tidur. Sebuah penelitian epidemiologi sebelumnya dari tahun 2009 menunjukkan bahwa tidur nyenyak di malam hari dapat membantu menurunkan angka kematian. Durasi tidur yang pendek dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan hipertensi pada tahun 2005, menurut penelitian sebelumnya.

Kesehatan Anda akan menuai hasil dari tidur yang cukup. Di sisi lain, tubuh akan merasakan efek negatif dari kurang tidur. Meskipun ada perawatan farmasi untuk kualitas tidur yang buruk pada lansia, obat-obatan ini memiliki risiko tersendiri, termasuk gangguan fungsi kognitif dan peningkatan kemungkinan jatuh. Latihan fisik secara teratur adalah salah satu pilihan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yang dialami oleh lansia, di samping terapi farmasi. (Kause dkk, 2019).

Kualitas hidup yang rendah dikaitkan dengan kurangnya olahraga dan tidur yang buruk (Chancellor et al.,

2014). Kesehatan lansia sangat dipengaruhi oleh tingkat latihan fisik mereka. Jika dibandingkan dengan generasi yang lebih muda, kemungkinan lansia mengalami kerapuhan fisik atau mental hampir dua kali lipat, dan kemungkinan mengalami keterbatasan fisik empat kali lebih tinggi. (Marlia, 2023).

Faktor kuantitatif dan subjektif keduanya berdampak pada kualitas tidur. Panjang dan retensi tidur adalah karakteristik kuantitatif dari tidur, sedangkan aspek subjektif meliputi tidur nyenyak dan istirahat. Untuk lansia, perubahan tidur yang umum terjadi adalah tidur nyenyak atau non-rapid eye movement (NREM) tahap 3 dan 4. Perubahan neurologis yang menyertai penuaan menyebabkan perubahan pola tidur, yang pada gilirannya mengurangi jumlah dan ukuran neuron di SSP, yang pada gilirannya mengurangi fungsi neurotransmitter dan, pada akhirnya, jumlah norepinefrin - zat yang menginduksi tidur - di sistem saraf. (Kause dkk, 2019).

Kadar hormon estrogen, yang sangat penting untuk reproduksi dan seksualitas, mulai menurun di dalam ovarium selama masa premenopause, suatu kondisi fisiologis yang dialami oleh wanita ketika mereka mencapai masa menopause. Biasanya, gejala premenopause seorang wanita akan dimulai pada usia 40-an dan mencapai puncaknya pada saat itu. Gejala ketidaknyamanan saat menstruasi, siklus menstruasi yang tidak teratur, menstruasi yang berat, dan perdarahan yang berkepanjangan adalah ciri khas dari fase ini. Perubahan hormonal, fisik, dan mental yang dialami wanita selama masa reproduksinya terus berlanjut selama masa premenopause. Ini adalah waktu ketika produksi hormon wanita mulai menurun, dan mereka beradaptasi dengan hal tersebut. Ada banyak

variabel yang memengaruhi bagaimana wanita mengalami menopause, termasuk tingkat perkembangan kognitif, status sosial ekonomi, latar belakang budaya, pemahaman tentang menopause, dan keadaan pribadi lainnya. (Rachman dkk, 2023).

Hal ini akan berdampak negatif jika lingkungan psikososial seorang perempuan tidak memberikan dukungan positif dan secara psikologis ia tidak siap untuk menghadapi masa klimakterium atau fase sebelum menopause. Efek negatif pada kehidupan sosial wanita, yang pada gilirannya akan mengacaukan otak, mengganggu keseimbangan hormon, dan pada akhirnya membahayakan tubuh mereka adalah hasil dari stres yang tidak diobati yang disebabkan oleh gangguan ini. Dengan membuat gerakan olahraga aerobik dapat diakses oleh lebih banyak orang, aksi layanan masyarakat ini dilakukan. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan edukasi kesehatan premenopause. Kesehatan fisik wanita premenopause diharapkan dapat ditingkatkan melalui program pengabdian masyarakat ini. (Ryan dkk, 2013).

Peneliti memilih judul "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kualitas Tidur Wanita Pra Menopause" berdasarkan latar belakang informasi dan perlunya olahraga bagi wanita pra menopause.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur wanita premenopause terdistribusi sebelum mereka diberikan program latihan aerobik berdampak rendah
2. Untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur wanita premenopause berubah ketika mereka mulai melakukan aktivitas aerobik berdampak rendah.
3. Secara khusus, kami ingin melihat

bagaimana kualitas tidur wanita premenopause berubah sebelum dan sesudah intervensi termasuk aktivitas aerobik berdampak rendah.

METODE PENELITIAN

Wanita premenopause yang bertempat tinggal di Perumahan OMA RT. 003 / RW. 12 Kelurahan Balo Permai, Kota Batam, Indonesia, diteliti untuk mengetahui pengaruh olahraga aerobik low-impact terhadap kualitas tidur mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan bersifat analitik, dengan desain kuasi-eksperimental.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi frekuensi sebelum pemberian senam *aerobic low impact*

No	Variabel	N	Kategori	%
1	Kualitas Tidur	30	Buruk	100
			Baik	0

Data pada tabel menunjukkan bahwa dari 30 partisipan yang disurvei, 30 orang (atau 100%) melaporkan kualitas tidur yang buruk di Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kelurahan Balo Permai, Kota Batam.

Tabel 2
Distribusi frekuensi sesudah pemberian senam *aerobic low impact*

No	Variabel	N	Kategori	%
1	Kualitas Tidur	30	Baik	86,7
			Buruk	13,3

Di antara 30 penghuni Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kelurahan Balo Permai, Kota Batam, 13,3% melaporkan kualitas tidur yang buruk dan 6,7% melaporkan kualitas tidur yang sangat baik, sesuai dengan data yang ditunjukkan pada tabel di atas.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas *shapiro-wilk*

No	Variabel	N	Min-Max	Mean	SD	P-Value
1	Pretest	30	5,00-6,00	5,27	,4449	<,001
2	Posttest	30	4,00-5,00	4,13	,3457	

Tabel sebelumnya menunjukkan bahwa efek sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan aerobik low-impact terhadap kualitas tidur wanita premenopause diperiksa dengan menggunakan uji statistik shapiro-wilk. Karena nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,001 < 0,05$, variabel dianggap tidak berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji Wilcoxon. Jika hasil Paired T-test tidak sesuai dengan asumsi normalitas, maka dapat digunakan uji alternatif lain yang disebut Wilcoxon Sig-ned Rank Test. Wilcoxon Match Pair Test adalah nama lain dari analisis ini. Jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) kurang dari $0,05$, maka hipotesis nol (H_0) diterima dalam uji Wilcoxon ini. Sebaliknya, H_0 ditolak jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) $> 0,05$ (Wulandari, 2019).

Tabel 3
Hasil Uji Statistik Wilcoxon Signed Ranks Test

No	Variabel	N	Min-Max	SD	P-Value
1	Pretest	30	5,00-6,00	,4449	<,001
2	Posttest	30	4,00-5,00	,3457	

Dari tabel di atas, kita dapat melihat bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) adalah $0,001$, yang berarti bahwa tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$. Oleh karena itu, kami menerima H_0 dan

menolak H_0 . Para peneliti dapat menyimpulkan bahwa olahraga aerobik low-impact dapat meningkatkan kualitas tidur wanita premenopause berdasarkan hasil uji Wilcoxon.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur wanita premenopause sebelum pemberian senam *aerobic low impact*.

Berdasarkan tabel 2 dari hasil penelitian yang berjudul "pengaruh senam aerobik low impact terhadap kualitas tidur wanita premenopause di Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kelurahan Baloi Permai Kota Batam Tahun 2024", semua 30 partisipan (mewakili total 100 wanita premenopause) melaporkan kualitas tidur yang kurang baik sebelum mengikuti program senam. Standar deviasi adalah $0,4449$, dan kisaran nilai dari $5,00$ hingga $6,00$, menunjukkan bahwa wanita di Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kelurahan Baloi Permai Kota Batam memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berkenaan dengan wanita Transisi klimakterik, yang berlangsung sekitar $2,5-5$ tahun sebelum menopause, dimulai selama masa premenopause. Perubahan, termasuk penurunan fungsi reproduksi, pergeseran hormon, perubahan tubuh, dan pergeseran mental, akan terjadi selama periode premenopause. Hot flashes, sakit kepala, kelelahan, rematik, nyeri punggung, kesulitan bernapas, sulit tidur, dan osteoporosis adalah beberapa gejala tubuh dan biologis yang mungkin dialami wanita selama sindrom premenopause. (Rosita dkk, 2020).

Ketika seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, mereka dapat dengan mudah tertidur, tetap tertidur, dan bangun dengan perasaan segar (Khasanah, 2018). Berasal dari istilah Latin "somnus," yang menunjukkan kondisi fisiologis istirahat untuk tubuh

dan pikiran, kata "tidur" dalam bahasa Inggris mengacu pada waktu alami untuk memulihkan diri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rosembriana dkk, (2021) Kemampuan jantung untuk memompa darah berkurang ketika wanita mendekati masa menopause, suatu kondisi yang dikenal sebagai penurunan fungsi kardiovaskular. Penurunan aktivitas ATPase berkontribusi terhadap penurunan daya kontraktile yang stabil. Pengisian ventrikel tertunda karena kekakuan dinding jantung. Berkurangnya denyut jantung maksimal menyebabkan penurunan asupan oksigen maksimal, yang pada gilirannya mengurangi transportasi dan ekstraksi oksigen. Latihan aerobik memiliki beberapa efek positif pada sistem kardiovaskular, seperti denyut jantung istirahat yang lebih rendah, denyut jantung volumetrik yang meningkat, rasio kapiler yang lebih besar, dan tekanan sistolik yang lebih rendah.

Kesimpulannya, premenopause adalah sesuatu yang dialami oleh setiap wanita. Dimulai dengan ketidaknormalan menstruasi dan berlangsung selama dua hingga tiga tahun hingga menopause, ketika siklus akhirnya berakhir. Pada kebanyakan kasus, wanita premenopause akan mengalami kesulitan untuk tidur atau tetap tertidur, yang dapat berdampak negatif pada suasana hati dan kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Kualitas tidur wanita premenopause sesudah pemberian senam *aerobic low impact*.

Berdasarkan tabel 4.2 dari penelitian yang berjudul "pengaruh senam aerobik low impact terhadap kualitas tidur wanita premenopause di Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kelurahan Baloi Permai Kota Batam

Tahun 2024", dari 30 partisipan, sebanyak 13,3% melaporkan kualitas tidur yang baik setelah mendapatkan senam aerobik low impact. Nilai rata-rata adalah 4,13 dengan standar deviasi 0,3457; kisaran nilai 4,00 hingga 5,00, menunjukkan bahwa wanita premenopause yang tinggal di Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kelurahan Baloi Permai Kota Batam menikmati kualitas tidur yang baik.

Menurut penelitian Rosita dkk, (2020) Tiga puluh partisipan (75% dari total) melaporkan gejala premenopause ringan setelah berpartisipasi dalam aktivitas aerobik berdampak rendah, sedangkan sepuluh partisipan (25% dari total) melaporkan gejala yang signifikan. Dengan demikian, wanita premenopause melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur mereka setelah melakukan olahraga aerobik berdampak rendah untuk gejala menopause.

Latihan aerobik yang dilakukan dengan benar dapat meningkatkan kebugaran fisik, oleh karena itu hal ini menjadi dasar pemikirannya. Seseorang dianggap bugar jika mereka dapat menjalani hari-harinya tanpa merasa terlalu lelah dan memiliki stamina untuk menghadapi tantangan yang tak terduga. Latihan aerobik memiliki beberapa efek positif pada kesehatan, termasuk pada tubuh (sirkulasi darah yang lebih baik), pikiran (mengurangi stres), dan interaksi sosial (lebih percaya diri, lebih banyak teman). (Rivky dkk, 2020).

Menurut penelitian dari Sari, (2021) bahwa wanita premenopause dapat mengurangi gejala mudah lelah melalui latihan aerobik berdampak rendah. Secara khusus, kelompok intervensi yang melakukan 24 sesi latihan aerobik berdampak rendah menunjukkan kekuatan yang lebih besar dan lebih sedikit kelelahan daripada kelompok kontrol yang tidak melakukan senam.

Hal ini disebabkan karena kelompok yang dilatih memiliki simpanan glikogen yang lebih besar dalam otot mereka. Untuk membantu wanita premenopause mendapatkan istirahat malam yang lebih baik selama berolahraga, sistem aerobik menggunakan glukosa dari glikolisis dan asam lemak atau gliserol dari oksidasi beta. Proses ini dapat terjadi jika ada cukup oksigen dalam jaringan untuk menghasilkan ATP. Ketika otot berkontraksi, energi berasal dari oksidasi beta asam lemak bebas dan reaksi biokimia dalam siklus Krebs, yang berasal dari lipolisis jaringan lemak. Produk akhir dari reaksi ini adalah CO₂, H₂O, dan ATP, yang berfungsi sebagai sumber energi utama selama berolahraga.

Senam aerobik terbukti meningkatkan kualitas tidur ibu-ibu di RT 003 Kelurahan Balo permai, Kota Batam, menurut temuan studi Evidence Based Practice (EBP). Hal ini dikarenakan senam meningkatkan suhu inti (hasil dari pembakaran kalori), yang pada gilirannya membuat tubuh menjadi lebih dingin (hasil dari istirahat), yang pada gilirannya membuat tubuh memproduksi hormon melatonin, yang membantu tidur nyenyak di malam hari.

Perbedaan Kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian senam *aerobic low impact* pada wanita premenopause.

Hipotesis utama dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan kualitas tidur pada wanita premenopause di Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kelurahan Balo Permai, Kota Batam, sebelum dan sesudah pemberian senam aerobik low impact. Hipotesis ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk melihat pengaruh latihan ini terhadap kualitas tidur.

Uji statistik Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa kualitas tidur

wanita premenopause terpengaruh sebelum dan sesudah latihan aerobik low impact. Karena nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,001 < 0,05$, variabel tersebut dianggap tidak memenuhi kriteria atau tidak normal. Selanjutnya, uji Wilcoxon digunakan, dan nilai Asymp.Sig (2-tailed) adalah $0,001$, menunjukkan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$. Akibatnya, H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur wanita premenopause di Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kota Batam dipengaruhi oleh ketersediaan aktivitas aerobik low impact.

Hal ini didukung juga pada penelitian Sari, (2021) Wanita premenopause yang tinggal di Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kelurahan Balo Permai, Kota Batam, Indonesia, merupakan subjek utama dari penelitian ini, yang bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa olahraga aerobik berdampak rendah dapat meningkatkan kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji teori ini dengan mengamati bagaimana aktivitas ini mempengaruhi kualitas tidur.

Baik sebelum dan sesudah aktivitas aerobik berdampak rendah, kualitas tidur wanita premenopause terpengaruh, menurut uji statistik Shapiro-Wilk. Dengan nilai Sig (2-tailed) $0,001 < 0,05$, variabel tersebut dianggap tidak normal atau tidak memenuhi kriteria. Setelah itu, uji Wilcoxon digunakan, dan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$ ditunjukkan oleh nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar $0,001$. Kami menyimpulkan bahwa H_a benar dan H_0 salah. Memiliki akses terhadap olahraga aerobik low impact tampaknya berpengaruh terhadap kualitas tidur wanita premenopause yang tinggal di Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kota Batam.

KESIMPULAN

Temuan dari penelitian terhadap 30 wanita premenopause yang tinggal di Perumahan OMA Batam Center RT 003 RW 12 Kelurahan Baloi Permai Tahn 2024 yang berpartisipasi dalam program senam aerobik low-impact menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Telah diamati bahwa kualitas tidur wanita premenopause sebelum melakukan aktivitas aerobik berdampak rendah termasuk dalam kategori “buruk” dengan distribusi frekuensi 100%, standar deviasi 0,4449, nilai minimum 5,00, dan nilai maksimum 6,00. Meskipun distribusi frekuensi setelah aktivitas aerobik low impact pada 30 partisipan diketahui berada di antara 4.00 dan 5.00, dengan 8.7% masuk ke dalam kelompok baik dan 13.3% masuk ke dalam kelompok buruk.
2. Temuan uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa wanita premenopause yang berpartisipasi dalam aktivitas aerobik berdampak rendah sebelum dan sesudah latihan dianggap memiliki sampel yang terdistribusi secara normal, karena nilai Sig (2-tailed) kurang dari 0,05 (0,001).
3. Temuan statistik dari uji wixolcon menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian senam aerobik low impact pada wanita premenopause di Perumahan OMA Batam Center RT.003/RW.12 Kelurahan Baloi Permai Tahn 2024, dengan hasil $0.001 < 0.05$ dan rata-rata peningkatan kualitas tidur sebesar 0.3457.

SARAN

Berikut adalah beberapa saran berdasarkan temuan penelitian ini:

1. Bagi Responden
Hasil penelitian ini memiliki potensi untuk mengisi kesenjangan dalam

pemahaman kita tentang bagaimana wanita premenopause dapat memperoleh manfaat dari latihan aerobik berdampak rendah untuk tidur yang lebih baik, baik bagi masyarakat umum maupun fisioterapis.

2. Bagi Institusi
Kami berharap data yang terkumpul dari penelitian ini mengenai kualitas tidur wanita premenopause di Perumahan OMA Batam Center RT.003/RW.12 Kelurahan Baloi Permai, Kota Batam, dapat bermanfaat dalam pengembangan materi pembelajaran.
3. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan dapat dijadikan Sumbangan pemikiran pengetahuan khususnya yang berkenaan dengan pengaruh senam aerobic low impact terhadap kualitas tidur wanita premenopause di Perumahan OMA Batam Center RT.003/RW.12 Kelurahan Baloi Permai Kota Batam
4. Bagi Masyarakat
Dengan adanya terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri peneliti berharap masyarakat dapat meningkatkan kesadaran setiap orang akan keinginan dan kemungkinan hidup sehat, Sehingga masyarakat mampu, dan mendorong peran aktif masyarakat dalam hidup sehat di masa premenopause.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Berkontribusi pada tubuh pengetahuan bagi para penulis, terutama mereka yang bekerja di bidang yang terkait dengan penelitian ini, dengan menjadi sumber daya untuk penelitian dan analisis di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- ANJANI, A. D., SUNESNI, S. S., & AULIA, D. L. N. (2022). *Pengantar Praktik Kebidanan*. Cv Pena Persada.
- Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.682>
- AULIA, D. L. N., ANJANI, A. D., & UTAMI, R. (2022). Pemeriksaan Fisik Ibu Dan Bayi.
- Kause, M., Derri, R., Manafe, T., Anita, L., & Amat. (2019). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Gmit Anugerah Kota Kupang. *Cendana Medical Journal*, 7(1), 13–18.
- Marlia, T. (2023). *Hubungan Senam Lansia (Aerobic Low Impact) dengan Kualitas Tidur di Desa Muntur Indramayu*.
- Nadia, Sulistyawati, A., & Hutabarat, S. H. (2023). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pantai Jompo Yayasan Alkautsar. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1, 234–239.
- Novianti, R., & Yunita, P. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 13–18.
- Nurningsih. (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Wanita Saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012*. 16–17.
- Rachman, A., Nursery, S. M. C., & Hati, I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 17–24. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1872>
- Rivki, M., & Bachtiar, A. M. (2020). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Peningkatan kualitas tidur wanita premenopause*. 112, 1–12.
- Rosembrina, Deli, H., & Woferst, R. (2021). Efektivitas senam aerobik low impact terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 8, 46–51.
- Rosita, I., Pertiwi, S., & Wulandara, Q. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Premenopause Di Kelurahan Kersamenak Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya. *JoMI (Journal of Midwifery Information)*, 1(1), 52–59.
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). Tinjauan Pustakan Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Santi, N., Andryani, Z. Y., & A. Tihardimanto. (2022). Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause Pada Ny “N” Dengan Menstruasi Tidak Teratur Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2021. *Jurnal Midwifery*, 4(1), 19–29. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i1.25732>
- Sari Novita. (2021). *efektifitas Senam Aerobik Low Impact Terhadap kualitas tidur wanita premenopause*. 1–17.
- Sasnitiari, N. N., & Mulyati, S. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Low

Impact Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016. *Midwife Journal*, 5(01), 62–73.
Sinulingga, W. A. L. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas

Desa Pasir Tengah. *Skripsi*.
Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.