

**SENAM AEROBIK LOW IMPACT BAGI PREMENOPAUSE  
SEBAGAI UPAYA TERCAPAINYA HAK KESEHATAN  
REPRODUKSI DI DESA BANJARSARI  
KECAMATAN SAYUNG  
KABUPATEN DEMAK**

**Machfudloh, S.SiT, MH. Kes**  
**Prodi D3 Kebidanan Fakultas Kedokteran**  
**Universitas Islam Sultan Agung Semarang**  
[machfudloh@unissula.ac.id](mailto:machfudloh@unissula.ac.id)

**ABSTRAK**

Dalam rangka memenuhi hak atas kesehatan, Pemerintah menyediakan fasilitas dan pelayanan kesehatan, informasi dan pendidikan yang berhubungan dengan kesehatan, seperti: penyuluhan tentang Kesehatan reproduksi. Salah satu cara dalam meningkatkan kebugaran tubuh dan mengurangi gejala premenopause ini adalah dengan olahraga, diantaranya senam aerobik low impact. Olahraga dapat meningkatkan produksi endorfin yang dapat berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan ketenangan. Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Banjarsari jumlah wanita usia 40-50 tahun sebanyak 283 orang, wanita usia 50-60 tahun sebanyak 209 orang dan wanita usia  $\geq 60$  tahun sebanyak 189 orang. Kegiatan kesehatan untuk premenopause seperti olahraga untuk warga masyarakat Desa Banjarsari dianggap hal yang tabu, malu dan canggung tentang olahraga (senam aerobic). Oleh karena itu pemberdayaan masyarakat khususnya premenopause perlu ditingkatkan agar tumbuh rasa kepedulian tentang kesehatan reproduksi wanita.

Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan gejala-gejala yang timbul pada premenopause dan meningkatkan kesadaran wanita premenopause tentang kesehatan Jasmani. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mendemonstrasikan gerakan senam aerobic dengan memutarakan music player (praktek senam), selain itu memberikan pendidikan kesehatan tentang premenopause. alat dan bahan untuk senam antara lain: tape recorder, music player, leptope dan LCD. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat update Iptek tentang gejala-gejala yang timbul pada premenopause, meningkatkan kesadaran dan kepedulian kesehatan jasmani dan terjalinnya komunikasi ilmiah antara UNISSULA dan masyarakat

**Kata Kunci** : Senam, Premenopause, Kesehatan Reproduksi.

**A. PENDAHULUAN**

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Pasal 1 angka 1 UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan). Dalam rangka memenuhi hak atas kesehatan tersebut pemerintah menyediakan fasilitas dan pelayanan kesehatan, informasi dan pendidikan yang berhubungan dengan kesehatan, seperti: penyuluhan tentang Kesehatan reproduksi.

Olahraga atau aktivitas fisik merupakan suatu bentuk kegiatan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia bila dilaksanakan dengan tepat dan terarah (Depkes RI, 2010). Fungsi organ tubuh akan meningkat bila diberikan latihan fisik yang memadai. Penelitian Aktivitas fisik pada usia lanjut dapat dilihat dari frekuensi partisipasi dalam kegiatan olahraga, senam, berkebun dan berenang. Olahraga yang baik dan benar sesuai takaran secara teratur paling sedikit

selama 15 – 30 menit, dilakukan 3 kali dalam seminggu (Depkes RI, 2010).

Masa premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Pada masa premenopause ini akan terjadi perubahan, yaitu mulai menurunnya fungsi reproduksi, perubahan hormon, perubahan fisik, maupun perubahan psikis. Gejala yang sering menjadi keluhan wanita premenopause ini adalah hot flushes, night sweat, mudah lelah, insomnia, ingatan menurun, mudah merasa cemas, mudah tersinggung, depresi dan menurunnya tingkat kebugaran tubuh. Salah satu cara dalam meningkatkan kebugaran tubuh dan mengurangi gejala premenopause ini adalah dengan olahraga, diantaranya senam aerobik low impact.

Senam *body language* merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan bagi wanita premenopause, senam *body language* memberikan banyak manfaat, seperti mengencangkan kembali otot-otot sekitar rahim, melancarkan peredaran darah terutama pada organ reproduksi dan metabolisme tubuh lebih teratur. Senam *body language* ini bermanfaat dalam pembakaran lemak, meningkatkan keindahan tubuh dan mempertahankan stamina (Atmanegara, 2005). Menurut Nursalam & kurniawati (2007, h.150) Olahraga dapat meningkatkan produksi endorfin. Endorfin yang diproduksi tubuh dapat berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan ketenangan sehingga sering dideskripsikan sebagai suatu kebahagiaan.

Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Banjarsari jumlah wanita usia 40-50 tahun sebanyak 283 orang, wanita usia 50-60 tahun sebanyak 209 orang dan wanita usia  $\geq 60$  tahun sebanyak 189 orang. Oleh karena itu pemberdayaan masyarakat khususnya premenopause perlu ditingkatkan agar tumbuh rasa

kepedulian tentang kesehatan reproduksi wanita.

## B. SUMBER INSPIRASI

Desa Banjarsari adalah Desa pesisir laut yang mayoritas penduduk wanitanya adalah ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SD. Desa Banjarsari terdiri dari 9 dukuh dan 1 Bidan yang menjadi penggerak kesehatan. Kegiatan yang ada yaitu kegiatan rutinitas pengajian, arisan PKK dan belum adanya posyandu lansia. Dalam kegiatan tersebut masih belum ada wadah yang mengarah ke kesehatan reproduksi khususnya premenopause. Kegiatan seperti olahraga (senam) atau sejenisnya masih menjadi hal yang tabu bagi masyarakat desa banjarsari karena malu dan minimnya pengetahuan akan pentingnya kesehatan reproduksi wanita premenopause.

## C. METODE

Untuk meningkatkan pengetahuan wanita premenopause dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang premenopause dimana peserta dapat meningkatkan pengetahuan tentang The pre menopause solution itu sendiri (pengertian, tujuan, manfaat, tanda dan gejala, dan pentingnya cara mengatasi premenopause). Selain itu bisa menjaga tali silaturahmi dan saling sharing/berbagi cerita dan pengalaman dengan sesama premenopause. Kegiatan dilakukan dengan cara berdiskusi dan tanya jawab, yang sebelumnya diawali dengan apersepsi tentang premenopause sehingga tidak terjadi kecanggungan dalam percakapan.

Untuk mempermudah dalam memahami gerakan senam aerobik low impact maka kegiatan yang dilakukan adalah dengan mendemonstrasikan gerakan senam aerobik low impact (yang terdiri dari 3 tahapan yaitu: gerakan pemanasan, inti dan pendinginan). Dalam gerakan pemanasan terpusat pada bagian atas badan (kepala, tangan dan

kaki), gerakan inti terpusat pada gerakan dada, perut dan pinggang, sedangkan pendinginan adalah menetralkan kembali otot-otot saraf yang sudah bergerak. Adapun alat bantu yang digunakan antara lain: tape recorder, music player, lepto dan LCD.

#### D. KARYA UTAMA

Meningkatnya pengetahuan, kemauan, kebutuhan dan kepedulian akan pentingnya kesehatan reproduksi premenopause diharapkan mampu mengajarkan, mengamalkan kepada sesama premenopause secara langsung dan berkelanjutan disetiap dukuhnya. Untuk memudahkan dalam mentrasfer IPTEK, setiap dukuh juga diberi booklet tentang premenopause dan video senam aerobic low impact.



Gambar 1. Pengusul mendemonstrasikan gerakan



Grafik 2. keikutsertaan peserta senam Aerobic low Impact bagi premenopause

Gambar 2. Peserta mengikuti gerakan



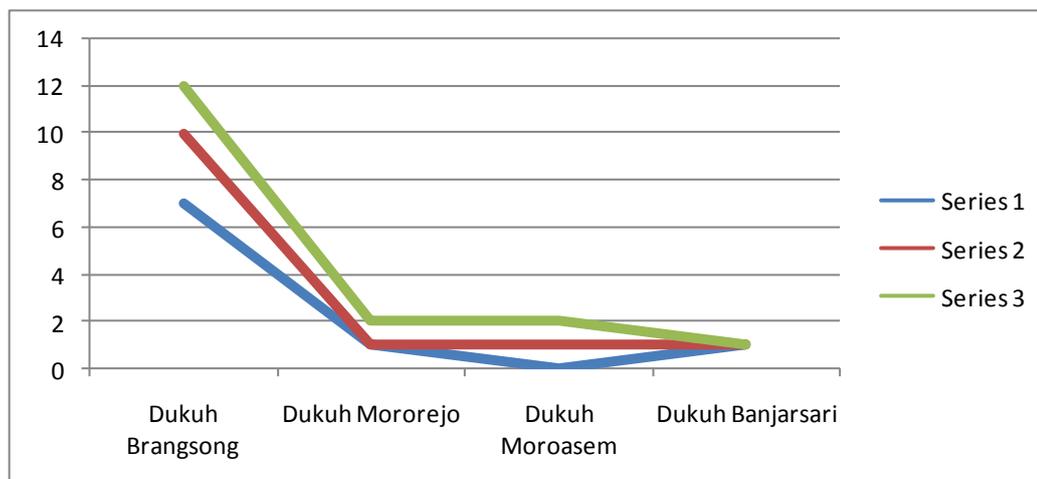
Gambar 3. Kegiatan senam

#### E. ULASAN KARYA

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan sangat sederhana dan terbatas, dengan jumlah peserta yang sedikit, dan perlengkapan peserta yang belum layak (tidak memakai baju olahraga). Diharapkan keberlanjutan dari kegiatan ini yang akan ditransfer ke masing-masing dukuh.

#### F. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil yang didapatkan dari pengabdian masyarakat ini adalah adanya kecenderungan untuk mengubah hal yang tabu menjadi sebuah kebutuhan akan pentingnya kesehatan reproduksi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan jumlah keikutsertaan senam aerobic low impact.



Dari sejumlah penelitian menyatakan bahwa premenopause adalah usia dimana akan terjadi perubahan, yaitu mulai menurunnya fungsi reproduksi, perubahan hormon, perubahan fisik, maupun perubahan psikis sehingga perlu adanya kesadaran akan pentingnya meenjaga kesehatan reproduksi premenopause. Salah satunya dalam meningkatkan kebugaran tubuh dan mengurangi gejala premenopause adalah dengan olahraga, diantaranya senam aerobik low impact.

2. Dinas Kesehatan Jawa Tengah. *Bank data profil kesehatan 2012* [Diakses tanggal 18 Desember 2014]. Didapat dari : <http://www.dinkesjatengprov.go.id/profil2012.com>
3. Peraturan Pemerintah No. 61 Th 2014 tentang Kesehatan Reproduksi-Keehatan keluarga
4. Keputusn Menteri Kesehatan RI nomor 229/Menkes/SK/II/2010 tentang Pedoman Asuhan Kebidanaan Masa Premenopause

#### G. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN

Dampak langsung dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan wanita premenopause tentang gejala-gejala yang timbul dan cara mengatasinya pada masa premenopause. Selain itu juga meningkatkan kepercayaan diri wanita premenopause dan kesadran akan pentingnya berolahraga pada masa premenopause

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Dinas Kesehatan Kota Semarang. 2012. *Profil Kesehatan Semarang*. 2012.