

LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

Optimalisasi program Terapi Latihan Low Impact Dengan Dosis Intermitten Pada Wanita Menopause: Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kualitas Hidup di RS Haji Surabaya



umsurabaya
Morality, Intellectuality, and Entrepreneurship
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas
Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes (0710039302)

Ken Siwi, S.Ftr., M.Biomed (01019502)

Fadma Putri, S.Fis.,Ftr., M.Erg (0702039501)

Fatimah Azzahra Bahsin (20201668021)

Ichlasul Amalia Romadona (20211668009)

**PRODI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113

Telp. 031-3811966

<http://www.um-surabaya.ac.id>

2021-2022

HALAMAN PENGESAHAN

- Judul Pengabdian** : Optimalisasi program Terapi Latihan Low Impact Dengan Dosis Intermitten Pada Wanita Menopause: Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kualitas Hidup
- Skema : Pengabdian
- Jumlah Dana : Rp5.235.000
- Ketua Pengabdian**
- a. Nama Lengkap : Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes
 - b. NIDN : 0710039302
 - c. Jabatan Fungsional : Dosen Pengajar
 - d. Program Studi : S1 Fisioterapi
 - e. No Hp : 085736390009
 - f. Alamat Email : nurulfajrir@um-surabaya.ac.id
- Anggota Pengabdian (1)**
- a. Nama Lengkap : Ken Siwi, S.Ftr., M.Biomed
 - b. NIDN : 01019502
 - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Pengabdian (2)**
- a. Nama Lengkap : Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg
 - b. NIDN : 0702039501
 - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (1)**
- a. Nama Lengkap : Fatimah Azzahra Bahsin
 - b. NIM : 20201668021
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (2)**
- a. Nama Lengkap : Ichlasul Amalia Romadona
 - b. NIM : 20211668009
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 13 Juli 2022

Mengetahui
Dekan FK UMS Surabaya



Dr. Nur Mukarromah, SKM., M.Kes
NIDN. 0713067202

Ketua Pengabdian

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes
NIDN. 0710039302

Menyetujui
Ketua LPPM UMS Surabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0730016501

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah atas segala limpahan berkah dan rahmat ALLAH SWT dapat terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang langsung berhubungan dengan masyarakat. Salah satu kegiatan yang kami lakukan adalah kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Optimalisasi program Terapi Latihan Low Impact Dengan Dosis Intermitten Pada Wanita Menopause: Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kualitas Hidup Di RS Haji Surabaya”.

Kegiatan ini terlaksana berkat bantuan dan peran serta berbagai pihak, untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UM Surabaya yang telah mendukung dan memberikan kebijakan untuk melakukan program pengabdian masyarakat ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
3. Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini
4. Semua staf Dosen di lingkungan Prodi S1 Fisioterapi atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

Akhir kata kami menyelesaikan laporan ini dan semoga bermanfaat bagi kepentingan bersama

Surabaya, 3 Mei 2022

Ketua Pelaksana

Nurul Faj'ri Romadhona. S.Fis., M.Kes

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
BAB I PENDAHULUAN	4
1.1 Latar Belakang Kegiatan	4
1.2 Tujuan Kegiatan	6
1.3 Manfaat Kegiatan	6
BAB II PELAKSANAAN KEGIATAN	7
2.1 Sasaran Kegiatan.....	7
2.2 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan	7
2.3 Hasil dan Evaluasi Kegiatan	7
BAB III PENUTUP	9
LAMPIRAN	10

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Kegiatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al Islam Kemuhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) sebagai bagian dari UM Surabaya memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul kegiatan “Optimalisasi program Terapi Latihan Low Impact Dengan Dosis Intermitten Pada Wanita Menopause: Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kualitas Hidup Di RS Haji Surabaya ”. Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

Menopause adalah tahap alami dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan penurunan kadar hormon reproduksi, terutama estrogen. Selama masa menopause, wanita sering mengalami berbagai gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, peningkatan risiko osteoporosis, penurunan kepadatan tulang, dan perubahan suasana hati. Gejala ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan fisik serta psikologis wanita. Menopause biasanya terjadi antara usia 45-55 tahun, meskipun beberapa wanita dapat mengalaminya lebih awal atau lebih lambat. Proses menuju menopause terjadi dalam beberapa tahap. Pertama, ada periode pra-menopause di mana kadar hormon wanita mulai fluktuatif dan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Setelah periode pra-menopause, wanita mengalami periode menopause sebenarnya, yang ditandai

dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Setelah menopause, fase pasca-menopause dimulai dan berlangsung hingga akhir hidup. Menopause adalah proses alami yang dialami oleh setiap wanita ketika mereka menginjak usia tertentu. Meskipun menopause dapat menimbulkan tantangan dan perubahan dalam kehidupan seorang wanita, dengan pemahaman dan perawatan yang tepat, banyak wanita dapat mengelola gejala dan menjalani kehidupan yang sehat dan produktif setelah menopause.

Terapi latihan low impact telah muncul sebagai pendekatan yang efektif untuk mengurangi gejala menopause dan meningkatkan kesejahteraan wanita. Terapi latihan ini melibatkan gerakan-gerakan yang tidak memberikan beban berlebih pada sendi dan tulang, sehingga mengurangi risiko cedera. Latihan low impact seperti aerobik rendah intensitas, latihan kekuatan ringan, dan yoga telah terbukti memberikan manfaat dalam mengurangi gejala menopause seperti hot flashes, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kepadatan tulang, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Latihan low impact ini dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan kesehatan dan kebugaran wanita selama masa menopause.

Keuntungan dari terapi latihan low impact pada wanita menopause meliputi:

1. Mengurangi gejala menopause seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan mood.
2. Meningkatkan kepadatan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis.
3. Meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas.
4. Menjaga berat badan yang sehat dan mencegah peningkatan berat badan yang berlebihan.
5. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi tingkat stres.
6. Meningkatkan kualitas tidur dan energi sehari-hari.

1.2 Tujuan Kegiatan

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyebarkan informasi tentang terapi latihan low impact pada wanita menopause serta memberikan panduan praktis kepada wanita menopause dalam melaksanakan latihan ini. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang manfaat terapi latihan low impact dan memberikan dukungan bagi wanita menopause dalam meningkatkan kualitas hidup mereka

1.3 Manfaat Kegiatan

Terapi latihan low impact memiliki manfaat signifikan bagi wanita menopause. Selain membantu mengurangi gejala menopause, latihan ini juga dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan, serta mengurangi risiko jatuh dan cedera tulang. Selain itu, terapi latihan low impact juga dapat meningkatkan mood, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan peningkatan kesejahteraan fisik dan psikologis, wanita menopause dapat menjalani kehidupan yang lebih aktif dan sehat.

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1 Sasaran kegiatan

Wanita Menopause: Target utama kegiatan ini adalah wanita yang sedang atau telah memasuki masa menopause. Mereka akan menjadi peserta langsung yang akan mengikuti program terapi latihan low impact di RS Haji Surabaya

Masyarakat: Selain wanita menopause, masyarakat umum juga merupakan sasaran kegiatan ini. Mereka akan diajak untuk memahami pentingnya terapi latihan low impact dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup pada wanita menopause.

2.2 Prosedur Pelaksanaan

Ibu – ibu atau wanita menopause bergabung via webinar. Webinar ini bertujuan untuk memberikan informasi dan panduan mengenai Terapi Latihan Low Impact bagi wanita menopause guna meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Ketika semua peserta sudah bergabung di webinar, narasumber melakukan demonstrasi teknik latihan low impact yang sesuai untuk wanita menopause. Pastikan penjelasan dan gerakan demonstrasi mudah dipahami.

Ajak peserta untuk mengikuti gerakan latihan secara langsung di rumah mereka. Berikan instruksi yang jelas dan perhatikan peserta yang mungkin memiliki kendala. Setelah sesi latihan, berikan tips mengenai peregangan pasca-latihan dan perawatan fisik setelah melakukan terapi latihan low impact.

2.3 Hasil dan Evaluasi

Setelah dilakukan Program Terapi Latihan Low Impact pada Wanita Menopause untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup secara daring, didapatkan hasil terjadi peningkatan kelenturan badan pada wanita lanjut usia. Kelenturan badan merupakan kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian dan menjadi salah satu komponen kebugaran fisik. Terapi latihan low impact yang dilakukan ibu – ibu menopause pada saat

daring juga berpengaruh terhadap peningkatan suasana hati dan mengurangi stres. Aktivitas fisik melepaskan endorfin, yaitu hormon "perasaan baik," yang membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Selama masa menopause, fluktuasi hormon dapat mempengaruhi suasana hati, sehingga latihan bisa membantu menjaga suasana hati yang lebih stabil. Rata-rata keluhan yang dirasakan peserta adalah rasa panas tiba-tiba dan keringat di malam hari yang sering dirasakan berkurang. Selain itu peserta mengalami tidur lebih nyaman, tidak mudah lelah, serta tubuh yang dirasakan menjadi lebih sehat dan terasa lebih ringan. Hal ini terjadi karena kelenjar pituitary meningkatkan produksi beta endorfin, dan akibatnya peningkatan kadar beta endorfin dalam darah juga diangkut ke otak, sehingga mengurangi rasa sakit, kecemasan, depresi, dan perasaan lelah. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, perlu dilakukan secara rutin minimal 3x dalam 1 minggu. Aktivitas fisik (olahraga) pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka. Hasil sebelumnya mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas fisik pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup (Elavsky S, 2009). Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah senam aerobik. Latihan fisik dengan senam aerobik durasi 30 menit selama 3 atau 4 kali akan memberikan efek positif terhadap kualitas hidup (Martin, et al., 2009). Untuk kedepannya akan diberikan juga buku panduan atau video oleh fisioterapi yang isinya berupa video gerakan – gerakan terapi latihan low impact agar ibu – ibu dapat tetap melakukan gerakan sesuai petunjuk yang sudah ada dibuku atau video.

BAB III

PENUTUP

Demikian laporan pengabdian masyarakat dengan tema “Optimalisasi Program Terapi Latihan Low Impact pada Wanita Menopause: Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kualitas Hidup Secara Daring” kami sampaikan. Terima kasih saya ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat secara daring ini, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar tanpa ada kendala dan hambatan. Saya berharap semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi dosen, mahasiswa serta wanita – wanita menopause dimanapun berada. Akhir kata semoga kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan baik. Atas perhatian dan kerjasama yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

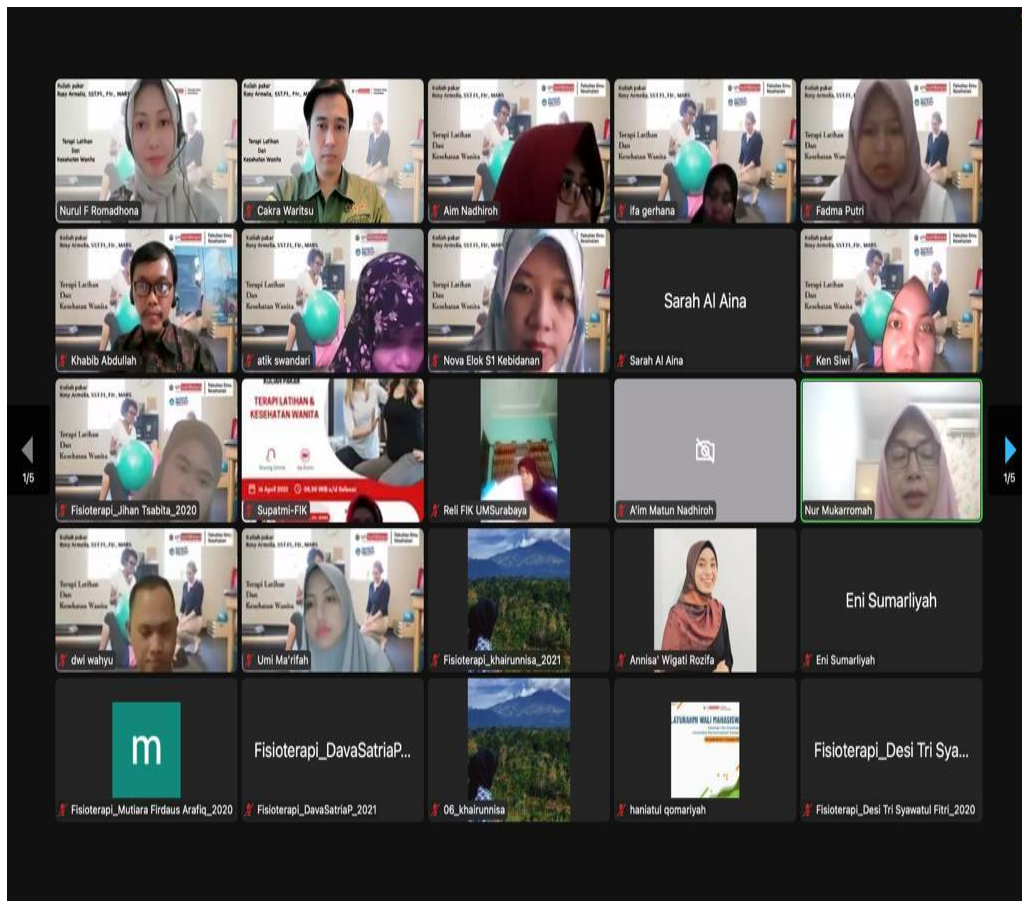
DAFTAR PUSTAKA

- D?browska, J., D?browska-Galas, M., Rutkowska, M. And Michalski, B. A. (2016) 'Original Paper Twelve-Week Exercise Training And The Quality Of Life In Menopausal Women – Clinical Trial', *Menopause Review (Przegl?d Menopauzalny)*, 15(1), Pp. 20–25. Doi: 10.5114/Pm.2016.58769.
- Farisin, M. S., Kumaat, N. A. And Dosen (2018) 'Pengaruh Latihan Senam Bugar Lansia Terhadap Menopause Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Madya Lansia Panti Werdha Surya Surabaya Mohammad Syaiful Farisin Noortje Anita Kumaat', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(7), Pp. 1–8.
- Firdaus, M. N., Marisa, D. And Asnawati (2019) 'Hubungan Frekuensi Dan Lama Latihan Terhadap Kelenturan Otot Penari Modern', *Homeostasis: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 2(1), Pp. 73–80.
- Hanafi, M. And Utamayasa, I. G. D. (2021) 'Efek Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), Pp. 354–360.
- Kamaruddin, I. (2020) 'Lowering Systolic And Diastolic Blood Pressure In The Elderly Through Physical Activity', *Proceeding Of The International Conference On Science And Advanced Technology (Icsat)*, 7, Pp. 1275–1281.
- Kurnia, R. And Hastuti, L. S. (2020) 'Efektifitas Kombinasi Aerobic Low Impact Dengan Stretching Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Ibu Dengan Keluhan Muskuloskeletal Di Dusun Ngegot Desa Selokaton Gondangrejo Karanganyar', *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), Pp. 41–47.
- Sari, A. N. And Istighosah, N. (2019) 'Hubungan Olahraga, Kopi Dan Merokok Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan', *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 6, Pp. 326–332. Doi: 10.26699/Jnk.V6i3.Art.P326-332.
- Sasnitari, N. N. And Mulyati, S. (2018) 'Pengaruh Senam Aerobik Low Impac Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause Di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016', *Jurnal Bidan 'Midwife Journal'*, 5(01), Pp. 62–73.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. And Ryan, R. M. (2012) 'Exercise, Physical Activity, And Self-Determination Theory: A Systematic Review', *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 9. Doi: 10.1186/1479-5868-9-7

Lampiran Rincian Biaya

NO	HONOR KEGIATAN	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Honorarium Asisten PKM	2	Hari	Rp 400.000	Rp 800.000
Sub Total					Rp800.000,00
NO	BELANJA BAHAN HABIS	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
4	Data Kuota Internet	65	Orang	Rp 20.000	Rp 1.300.000
5	Bolpoin	5	Box	Rp 14.000	Rp 70.000
6	Map Coklat	5	Lusin	Rp 31.000	Rp 155.000
7	Map L Transparan	5	Lusin	Rp 17.500	Rp 87.500
8	Map Kancing tebal	5	Buah	Rp 11.000	Rp 55.000
9	Boxfile	5	Buah	Rp 18.900	Rp 94.500
10	Konsumsi	10	Buah	Rp 22.000	Rp 220.000
12	Zoom	1	100 menit	Rp 103.000	Rp 103.000
13	Penggandaan Laporan	4	Eksemplar	Rp 50.000	Rp 200.000
14					Rp 3.885.000
15	Lain-lain	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
16	video edukasi	1	Kali	Rp 250.000	Rp 250.000
17	sewa kamera	1	Kali	Rp 300.000	300000
					Rp 550.000
					Rp 5.235.000

Foto Kegiatan



ABSENSI

DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PRODI SARJANA FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Vita .	
2	Jeni	
3	Rany .	
4	Emilia	
5	Yayan .	
6	Maria	
7	Sriyano	
8	Yuanita	
9	Melita .	
10	Wizren	
11	Jeni	
12	Mayalari	
13	Mezza .	
14	Rosita .	
15	Mifta	

SURAT TUGAS

Nomor: 74/TGS/IL.3.AU/LPPM/F/2022

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
Jabatan : Kepala LPPM
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan
1	Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes	0710039302	Dosen UMSurabaya
2	Ken Siwi, S.Ftr., M.Biomed	01019502	Dosen UMSurabaya
3	Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg	0702039501	Dosen UMSurabaya
4	Fatimah Azzahra Bahsin	20201668021	Mahasiswa UMSurabaya
5	Ichlasul Amalia Romadona	20211668009	Mahasiswa UMSurabaya

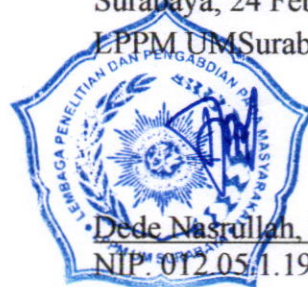
Untuk melaksanakan Pegabdian kepada masyarakat dengan judul Optimalisasi program Terapi Latihan Low Impact Dengan Dosis Intermitten Pada Wanita Menopause: Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kualitas Hidup. Pengabdian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada semester tahun akademik 2021-2022.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb

Surabaya, 24 February 2022

LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 012.051.1987.14.113



**SURAT KONTRAK PEGABDIAN INTERNAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
Nomor: 74/SP/IL.3.AU/LPPM/F/2022**

Pada hari ini **Kamis** tanggal **Dua Puluh Empat** bulan **Februari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Dua**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

Judul : Optimalisasi program Terapi Latihan Low Impact Dengan Dosis Intermitten Pada Wanita Menopause: Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kualitas Hidup

Anggota : 1. Ken Siwi, S.Ftr., M.Biomed
2. Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg
3. Fatimah Azzahra Bahsin
4. Ichlasul Amalia Romadona

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2022.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp5.235.000,- (Lima Juta Dua Ratus Tiga Puluh Lima Ribu Rupiah) ke rekening ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
 - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes
NIDN. 0710039302



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
 - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua



Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes
NIDN. 0710039302



KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM
Uang sebesar : Lima Juta Dua Ratus Tiga Puluh Lima Ribu Rupiah (dengan huruf)
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

Rp5.235.000,-

Surabaya, 24 February 2022

Bendahara LPPM,
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Holy Ichda Wahyuni

Ketua Pengabdian

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes

Optimalisasi Program Terapi Latihan Low Impact Pada Wanita Menopause: Pengabdian Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Kualitas Hidup

Nurul Faj'ri Romadhona¹, Khabib Abdullah¹, Atik Swandari¹, Ifa Gerhanawati¹, Cakra Waritsu¹, Ken Siwi¹, Fadma Putri¹, Khairunnisa¹, Endang Titik Nurhidayati¹

¹Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: alamat_email@gmail.com

Abstract

Menopause is one of the things that affects the quality of life because it is often associated with hot flashes, sleep disorders, increased osteoporosis and changes in mood. The implementation of the service aims to provide training and new knowledge related to exercise therapy taught by physiotherapists for elderly women experiencing menopause as an effort to improve their quality of life. Community service is carried out by providing education and online Physiotherapy exercise therapy guidance. The results showed that before providing education and exercise therapy, the majority of participants had sleep disorders and poor quality of life. After providing counseling, health and quality of life improved. It is hoped that after this community service participants will be able to exercise independently and improve their health and quality of life.

Keywords: education, menopause, exercise therapy, quality of life

Abstrak

Menopause salah satu hal yang mempengaruhi kualitas hidup karena sering dikaitkan dengan hot flashes, gangguan tidur, peningkatan osteoporosis dan perubahan suasana. Pelaksanaan pengabdian bertujuan memberikan pelatihan dan pengetahuan baru terkait terapi latihan yang diajarkan oleh fisioterapi untuk wanita lanjut usia yang mengalami menopause sebagai upaya peningkatan kualitas hidup. pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi serta bimbingan terapi latihan Fisioterapi secara daring. hasil didapatkan bahwa sebelum pemberian edukasi dan terapi latihan mayoritas peserta gangguan tidur dan kualitas hidup yang buruk. Setelah pemberian penyuluhan didapatkan peningkatan kesehatan dan kualitas hidup. Diharapkan setelah adanya pengabdian kepada Masyarakat ini peserta dapat melakukan latihan secara mandiri dan meningkatkan Kesehatan dan kuliatas hidupnya.

kata kunci : edukasi, menopause, terapi latihan, kualitas hidup

Accepted: yyyy-mm-dd

Published: yyyy-mm-dd

PENDAHULUAN

Menopause adalah tahap alami dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan penurunan kadar hormon reproduksi, terutama estrogen. Selama masa menopause, wanita sering mengalami berbagai gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, peningkatan risiko osteoporosis, penurunan kepadatan tulang, dan perubahan suasana hati. Gejala ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan fisik serta psikologis wanita. Menopause biasanya terjadi antara usia 45-55 tahun, meskipun beberapa wanita dapat mengalaminya lebih awal atau lebih lambat. Proses menuju menopause terjadi dalam beberapa tahap. Menopause adalah proses alami yang dialami oleh setiap wanita ketika mereka menginjak usia tertentu. Meskipun menopause dapat menimbulkan tantangan dan perubahan dalam kehidupan seorang wanita, dengan pemahaman dan perawatan yang tepat, banyak wanita dapat mengelola gejala dan menjalani kehidupan yang sehat dan produktif setelah menopause.

Terapi latihan low impact memiliki manfaat signifikan bagi wanita menopause. Selain membantu mengurangi gejala menopause, latihan ini juga dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan, serta mengurangi risiko jatuh dan cedera tulang. Selain itu, terapi latihan low impact juga dapat meningkatkan mood, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan peningkatan kesejahteraan fisik dan psikologis, wanita menopause dapat menjalani kehidupan yang lebih aktif dan sehat. Terapi latihan low impact

telah muncul sebagai pendekatan yang efektif untuk mengurangi gejala menopause dan meningkatkan kesejahteraan wanita. Terapi latihan ini melibatkan gerakan-gerakan yang tidak memberikan beban berlebih pada sendi dan tulang, sehingga mengurangi risiko cedera. Latihan low impact ini dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan kesehatan dan kebugaran wanita selama masa menopause.

kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan serangkaian program yang memberikan edukasi dengan tujuan menyebarkan informasi tentang terapi latihan low impact pada wanita menopause serta memberikan panduan praktis kepada wanita menopause dalam melaksanakan latihan ini. pengabdian ini dilaksanakan oleh program studi S1 fisioterapi dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang manfaat terapi latihan low impact dan memberikan dukungan bagi wanita menopause dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

METODE

Metode pengabdian Masyarakat mengenai Edukasi Terapi Latihan Fisioterapi Untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup secara daring, yaitu dengan Ibu – ibu atau wanita menopause bergabung via webinar. Webinar ini bertujuan untuk memberikan informasi dan panduan mengenai Terapi Latihan Low Impact bagi wanita menopause guna meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Ketika semua peserta sudah bergabung di webinar, narasumber melakukan demonstrasi teknik latihan low impact yang sesuai untuk wanita menopause. Tim pengabdian masyarakat selalu memastikan peserta mengikuti gerakan latihan secara langsung di rumah mereka serta selalu memberikan intruksi dengan jelas dan memperhatikan peserta yang mungkin memiliki kendala. Setelah sesi latihan, tim memberikan tips mengenai peregangan pasca-latihan dan perawatan fisik setelah melakukan terapi latihan low impact di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan Program Terapi Latihan Low Impact pada Wanita Menopause untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup secara daring, didapatkan hasil terjadi peningkatan kelenturan badan pada wanita lanjut usia. Kelenturan badan merupakan kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian dan menjadi salah satu komponen kebugaran fisik. Terapi latihan low impact yang dilakukan ibu – ibu menopause pada saat daring juga berpengaruh terhadap peningkatan suasana hati dan mengurangi stres.

Aktivitas fisik (olahraga) pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka. Hasil sebelumnya mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas fisik pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup (Elavsky S, 2009). Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah senam aerobik. Latihan fisik dengan senam aerobik durasi 30 menit selama 3 atau 4 kali akan memberikan efek positif terhadap kualitas hidup (Martin, et al., 2009). Untuk kedepannya akan diberikan juga buku panduan atau video oleh fisioterapi yang isinya berupa video gerakan – gerakan terapi latihan low impact agar ibu – ibu dapat tetap melakukan gerakan sesuai petunjuk yang sudah ada dibuku atau video.

KESIMPULAN

berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. terjadi perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah pemberian edukasi terapi latihan Fisioterapi

- peserta sangat antusias meskipun secara daring. berdasarkan kuesioner peserta menyatakan bahwa kegiatan ini menimbulkan dampak yang positif bagi masyarakat yaitu meningkatkan kesehatan dan kelenturan badan serta kualitas hidup pada wanita lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, D., Yoshizawa, T., & Currier, B. (2015). Women's health and menopause: Risk reduction strategies for the primary care physician. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 28(2), 249-261.
- Borges-Cosic, M., Cebolla, A., & Requena, C. (2019). Effectiveness of physical exercise in treatment of postmenopausal symptoms: A systematic review. *Climacteric*, 22(3), 226-237.
- Chen, Y. M., Lin, C. C., & Lai, H. L. (2018). Effects of a simple home-based exercise program on osteoporotic risk in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Menopause*, 25(7), 768-777.
- Elavsky, S., & McAuley, E. (2017). Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*, 104, 79-85.
- Seguin, R., Nelson, M. E., & The Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III), & NHANES III Follow-up Study (1998). The benefits of strength training for older adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3, Suppl 2), 141-149.

Daftar Pustaka

Anderson, D., Yoshizawa, T., & Currier, B. (2015). Women's health and menopause: Risk reduction strategies for the primary care physician. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 28(2), 249-261.

Borges-Cosic, M., Cebolla, A., & Requena, C. (2019). Effectiveness of physical exercise in treatment of postmenopausal symptoms: A systematic review. *Climacteric*, 22(3), 226-237.

Chen, Y. M., Lin, C. C., & Lai, H. L. (2018). Effects of a simple home-based exercise program on osteoporotic risk in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Menopause*, 25(7), 768-777.

Elavsky, S., & McAuley, E. (2017). Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*, 104, 79-85.

Seguin, R., Nelson, M. E., & The Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III), & NHANES III Follow-up Study (1998). The benefits of strength training for older adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3, Suppl 2), 141-149.