

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT  
KELUHAN KLIMAKTERIUM PADA WANITA USIA 45-65 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana

Sains Terapan Fisioterapi Pada Program Studi D IV Fisioterapi

Di Universitas Muhammadiyah Surakarta



Disusun Oleh :

YULIA HANDAYANI  
Nim J110100044

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
TAHUN 2014**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT  
KELUHAN KLIMAKTERIUM PADA WANITA USIA 45-65 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana  
Sains Terapan Fisioterapi Pada Program Studi D IV Fisioterapi  
Di Universitas Muhammadiyah Surakarta



Disusun Oleh :

YULIA HANDAYANI

Nim J110100044

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
TAHUN 2014**

## PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

### HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KELUHAN KLIMAKTERIUM PADA WANITA USIA 45-65 TAHUN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi  
Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : Yulia Handayani

NIM : J110100044

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I



Wahyuni, SSt. Ft, M.Kes

Pembimbing II



Dwi Kurniawati, SSt. Ft

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI**

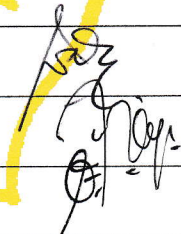
**D IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**Assalamu'alaikum Wr. Wb**

Di bawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari/tanggal : Rabu, 2 Juli 2014 Dan waktu pukul: 12.00 yang telah disetujui bagi mahasiswa atas nama: Yulia Handayani, NIM: J110100044 dengan judul skripsi **“HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KELUHAN KLIMAKTERIUM PADA WANITA USIA 45-65 TAHUN”**

Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan
1. Wahyuni, SSt. Ft, M.Kes	2 Juli 2014	
2. Umi Budi Rahayu, SSt.Ft., S.Pd.,M.Kes.	2 Juli 2014	
3. Dwi Rosella K, SSt. Ft, M. Fis	2 Juli 2014	

Demikian persetujuan ini di buat. Semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb**

Disetujui

Koordinator Skripsi



Sugiono, SSt. Ft

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT  
KELUHAN KLIMAKTERIUM PADA WANITA USIA 45-65  
TAHUN**

Disusun oleh :

**Yulia Handayani**

**J110100044**

Telah diterima dan disetujui oleh penguji untuk dipertahankan  
dalam ujian skripsi

Susunan Dewan Penguji

1. Wahyuni, SSt. Ft, M.Kes (  )
2. Umi Budi Rahayu, SSt.Ft., S.Pd.,M.Kes (  )
3. Dwi Rosella K, SSt. Ft, M. Fis (  )

Surakarta

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



  
Suwadi, M. Kes

## DEKLARASI PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Yulia Handayani

NIM : J110100044

Jurusan : Fisioterapi D IV

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KELUHAN KLIMAKTERIUM PADA WANITA USIA 45-65 TAHUN ”** ini adalah betul-betul hasil karya sendiri. Hal – hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka, serta dalam bentuk kutipan yang sudah diketahui sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi baik secara akademik maupun hukum.

Surakarta, 02 Juli 2014

Penulis



Yulia Handayani

## **UCAPATN TERIMA KASIH**

### **PERSEMBAHAN**

Ucapan syukur, kupanjatkan hanyalah pada-Mu Ya Rab Allah SWT yang telah memberikan aku kenikmatan yang melimpah dalam hidupku dan memberikan kesempatan kesehatan, kelancaran, dan serta kemudahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar. Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Allah SWT Rab, Nabi Muhammad SAW, Islamku, Indonesiaku tercinta dan almamaterku yang saya cintai dan saya banggakan.
2. Kedua orang tuaku Bapak Slamet dan Ibu Sri Sumini “terima kasih tak terhingga untuk kasih sayang dan segala pengorbanan, pengertian, dan kesabaran yang telah kalian berikan dari aku lahir sampai sekarang. Kalian-lah semangat terbesarku untuk menyelesaikan studi ini.
3. Kakak Andi dan Sulis untuk motivasi dan pengertiannya.
4. Keponakanku Tersayang Haifa Hanan Aisyah yang menyemangati hari-hari penulis.

Dan untuk seluruh teman-teman Fisioterapi D4 angkatan 2010, teman-teman

## **MOTTO**

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sesungguhnya (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap  
(Qs. Alam Nasyrah: 7,9)

Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya  
(QS. Al Baqoroh : 286)

Barang siapa yang berjalan untuk mencari ilmu Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga  
(HR. Muslim)

Patuhilah dan hormatilah orang tua kita, jangan pernah kecewakan orang tua kita, sebelum kita menyesal di kemudian hari



## KATA PENGANTAR



**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadiran Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang karena ridho-Nya dan segala petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Keluhan Klimakterium. Sungguh penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan ucapan rasa terima kasih penulis kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Suwadji M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, SSt, Ft, M.sc selaku Ketua Progdil Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wahyuni, SSt, Ft, M.Kes Selaku Pembimbing I serta Penguji I, Ibu Dwi Kurniawati selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan sabar dan ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Umi Budi Rahayu SSt, Ft, S.Pd, M. kes Selaku penguji II, Ibu Dwi Rosella K, SSt, Ft, M. Fis selaku penguji III yang telah meluangkan waktunya serta memberikan masukan dan arahan kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai.

6. Bapak dan Ibu Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Seluruh Warga Desa Tlingsing Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten yang telah membantu penelitian skripsi.
8. Kedua orang tuaku Bapak Slamet dan Ibu Sri Sumini “terima kasih tak terhingga untuk kasih sayang dan segala pengorbanan, pengertian, dan kesabaran yang telah kalian berikan dari aku lahir sampai sekarang. Kalian-lah semangat terbesarku untuk menyelesaikan studi ini.
9. Kakak Andi dan Sulis untuk motivasi dan pengertiannya.
10. Keponakanku Tersayang Haifa Hanan Aisyah yang menyemangati hari-hari penulis.
11. Sahabat-sahabat Septi Dian Pratiwi, Resvita, Siska Novianti, Shanty Nur Fajriah terima kasih atas doa dan dukungan kalian selama ini, serta pelajaran hidup yang kalian ajarkan kepadaku. Trimakasih.
12. Ibu-ibu Warga Tlingsing terimakasih atas bantuan yang telah diberikan untuk meluangkan waktunya dalam penelitian ini.
13. Rekan-rekan seperjuangan D IV Fisioterapi angkatan 2010, maafkan saya jika banyak kekurangan selama ini. Terima kasih banyak atas perjuangan bersama selama 4 tahun ini dalam menempuh bangku kuliah ini.
14. Teman-teman sepraktekan rumah sakit selama 9 bulan terima kasih atas doa, dukungan dan bantuan kalian.

**Wassalamualaikum, Wr. Wb**

Penulis

  
Yulia Handayani

## ABSTRAK

PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI, 2014

YULIA HANDAYANI / J110100044

### “HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KELUHAN KLIMAKTERIUM PADA WANITA USIA 45-65 TAHUN“

(Pembimbing : Wahyuni SSt.Ft M.Kes., Dwi Kurniawati., SSt.Ft)

**Latar Belakang Masalah :** Klimakterium yaitu periode peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua. Klimakterium ditanda dengan keadaan estrogen mulai turun sehingga menimbulkan berbagai keluhan. Aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi keluhan yang terjadi pada fase klimakterium. Beberapa wanita pada usia 45-65 tahun di Desa Tilingsing mengeluhkan gejala-gejala (pusing perasaan panas, susah tidur, pegal-pegal, haid tidak teratur. dan sebagainya) serta kurang beraktivitas fisik.

**Tujuan:** penelitian ini mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat keluhan klimakterium pada wanita usia 45-65 tahun.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini termasuk penelitian Deskriptif korelasi. Populasinya seluruh wanita berusia 45-65 tahun di Desa Tilingsing 37 orang.

**Populasi dan Sampel:** Populasi dalam penelitian ini adalah 37 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara Snow bolling diperoleh 14 orang sesuai dengan kriteria inklusi.

**Analisa Data:** Berdasarkan uji Korelatif *pearson* disimpulkan mempunyai nilai koefisien korelasi  $-0,67$  (nilai  $p=0,810$ ) Angka tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel mempunyai korelasi yang sangat lemah karena dibawah  $0,5$ . Tanda negatif (-) menunjukkan hubungan yang berlawanan dengan kata lain peningkatan aktivitas fisik tidak diikuti dengan tingkat keluhan klimakterium. Koefisien determinasi ( $r^2$ ) yaitu  $0,004$ . Hal ini menunjukkan bahwa aktifitas fisik berpengaruh terhadap tingkat keluhan klimakterium sebesar  $0,4\%$  dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Klimakterium, Aktivitas Fisik,

## ABSTRACT

STUDYD IV physiotherapy  
FACULTY OF HEALTH  
Muhammadiyah University of Surakarta  
Mini Thesis, 2014

**YULIAHAN DAYANI / J110100044**

### **"RELATIONSHIP WITH PHYSICAL ACTIVITY LEVEL SIN WOMEN CLAIM CLIMACTERIC 45-65 YEARS"**

**(Supervisor: Wahyu SSt.Ft Kes., Dwi Kurniawati., SSt. Ft)**

**Background:** climacteric is a period of transition from reproductive phase to the phase of old age. Climacteric is signed with the state of estrogen start to fall, giving rise to a variety of complaints. Enough physical activity can reduce the complaints that occur in the climacteric phase. Some women at the age of 45-65 years in the village complained of various symptoms (hot feeling, dizziness, insomnia, fatigue, irregular menstruation, etc.) and less physical activity.

**Objective:** This study determines the relationship of physical activity with climacteric complaint rate in women aged 45-65 years.

**Methods:** This study included a descriptive correlation study. The entire population of women aged 45-65 years in the village of Tlingsing 37 people.

**Population and Sample:** The population is 37 people. Sampling was done by Snow Balling and earned 14 people according to the inclusion criteria.

**Data Analysis:** Based on a correlational trial, it was concluded that the Pearson correlation coefficient is -0.67 (p-value = 0.81). This figure shows that both variables are correlated very weak because of being under 0.5. A negative sign (-) indicates an opposite relationship, in other words, an increase in physical activity was not followed by the level of climacteric complaints. The coefficient of determination ( $r^2$ ) is 0.004. This suggests that the effect of physical activity against the climacteric complaint rate is 0.4% and the rest is influenced by other factors.

**Keywords:** climacteric, physical activity

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
PENETAPAN PENGUJI .....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI .....	v
HALAMAN DEKLARASI PERNYATAAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
ABSTRAK .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	

A. Kerangka Teori .....	4
1. Klimakterium .....	4
2. Aktivitas Fisik .....	18
B. Kerangka Berpikir .....	19
C. Kerangka Konsep .....	20
D. Hipotesis .....	20
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Variabel Penelitian .....	23
E. Definisi Konseptual.....	23
F. Definisi Operational .....	23
G. Jalannya Penelitian .....	28
H. Teknik Analisa Data.....	29
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum .....	31
B. Hasil Penelitian .....	31
C. Pembahasan.....	34
D. Keterbatasan Peneliti.....	37
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jenis pekerjaan berdasarkan tingkat pekerjaan .....	24
Tabel 3.2 Indeks Olahraga .....	25
Tabel 3.3 Jangka Waktu .....	25
Tabel 3.4 Kalkulasi skor olahraga.....	26
Tabel 3.5 Skor indeks waktu luang berdasarkan waktu (menit).....	27
Tabel 3.6 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .....	29
Tabel 4.1 Distribusi responden menurut umur.....	31
Tabel 4.2 Distribusi responden menurut pekerjaan.....	32
Tabel 4.3 Distribusi responden menurut pendidikan.....	32
Tabel 4.4 Distribusi responden menurut tingkat keluhan klimakterium .....	32
Tabel 4.5 Distribusi responden menurut aktivitas fisik. ....	33
Tabel 4.6 Hasil uji Korelatif <i>pearson</i> hubungan aktivitas fisik dengan tingkat keluhan klimakterium.....	33



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Perubahan kadar hormon seks dari kematangan seksual sampai pascamenopause .....	9
Gambar 2.2 Pembagian Fase Klimakterium .....	14
Gambar 2.3 : Kerangka Teori.....	19
Gambar 2.4 : Kerangka Konsep .....	20
Gambar 4.1 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Keluhan Klimakterium .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3. Kuisoner

Lampiran 4. Menopause Rating Scale

Lampiran 5. Kuisoner Tingkat Aktivitas Fisik

Lampiran 6. Aktivitas Fisik

Lampiran 7. Hasil statistik