

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN GEJALA
MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40- 50 TAHUN
(Studi Korelasi Di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo)**



BERNIKE EXAUDI IDIATMAJA
202102026

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN GEJALA
MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40- 50 TAHUN
(Studi Korelasi Di Wilayah PKK RT.07-RW.XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo)**



BERNIKE EXAUDI IDIATMAJA
202102026

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN GEJALA
MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40- 50 TAHUN
(Studi Korelasi Di Wilayah PKK RT.07-RW.XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo)**

SKRIPSI

Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep.)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

BERNIKE EXAUDI IDIATMAJA
202102026

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

HALAMAN PERSYARATAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan:

Nama : Bernike Exaudi Idiatmaja
Program Studi : Ilmu Keperawatan
NIM : 202102026
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 24 Juni 2003
Alamat : Pondok Wage Indah II KK-25, Desa Wage,
Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN GEJALA
MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40- 50 TAHUN (Studi Korelasi Di
Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo)**

Adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi-materi dari sumber lain dikutip sesuai dengan cara penulisan informasi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan maka saya bersedia menanggung sanksi yang dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 03 Juli 2025



Bernike Exaudi Idiatmaja
202102026

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA

TANGGAL 30 JUNI 2025

Oleh:

Pembimbing 2



Iriene Kusuma Wardhani., M.Kep., Ners
NRK. 111998045

Pembimbing 1



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
NRK. 1120022020

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Katolik St. Vincentus a
Paulo



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
NRK. 1120022020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners
NRK. 112005023

LEMBARAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Bernike Exaudi Idiatmaja

NIM : 202102026

Program Studi : Ilmu Keperawatan 2021

Judul : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopause pada
Wanita Usia 40-50 Tahun (Studi Korelasi di Wilayah PKK RT.07-
RW.XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo)

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Program Studi Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik

St. Vincentius a Paulo Surabaya

Pada tanggal 03 Juli 2025

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Widayani Yuliana., S.Kep., M.Kes., Ners ()

2. Anggota Penguji 1 : Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners ()

3. Anggota Penguji 2 : Iriene Kusuma Wardhani., M.kep., Ners ()

MOTTO

Trust in the Lord with all your heart and lean not on your own understanding; in all your ways submit to him and he will make your paths straight.

Proverbs 3: 5-6

I can do all things through Christ who strengthens me.

Philippians 4:13

Commit your way to the Lord, trust also in Him, and He shall bring it to pass

Psalms 37:5

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada Tuhan Yesus Kristus, yang selalu membimbing saya di setiap langkah yang sudah saya ambil, memberikan penyertaannya yang tiada tara. Kasih berkelimpahan yang diberikan-Nya mampu membentuk saya menjadi pribadi yang selalu mengandalkan Tuhan di setiap langkah kehidupan.

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua saya yang selalu mendoakan, mendidik, memberikan semangat tiada henti, mengingatkan, berjuang untuk dapat menyekolahkan saya sehingga saya sampai pada titik ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri, Bernike Exaudi Idiatmaja atas segala kerja keras dan semangatnya. Terima kasih sudah mau untuk terus bangkit dan menatap masa depan. Kedepannya, mari terus berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari

Terakhir, saya persembahkan skripsi ini kepada seluruh pihak yang dengan kebaikan serta tulus hati untuk dapat membantu, berpartisipasi, dan mendukung saya dalam menyelesaikan karya terindah ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bernike Exaudi Idiatmaja

NIM : 202102026

Program Studi: Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya Hak Bebas *Royalti Non-eksklusif* (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopause pada Wanita Usia 40-50 Tahun (Studi Korelasi di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo)”**

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 Juli 2025

Yang Menyatakan,



(Bernike Exaudi Idiatmaja)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat yang dianugerahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Gejala Menopuse Pada Wanita Usia 40-50 tahun (Studi Korelasi Di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo)”**.

Bersama ini perkenankanlah penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku ketua STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya dan pembimbing 1 saya yang memberikan bimbingan, masukan, serta arahan kepada saya dalam menyelesaikan pembuatan skripsi
2. Iriene Kusuma Wardhani., M.Kep., Ners sebagai pembimbing 2 saya yang memberikan masukan, solusi, serta arahan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini
3. Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan dalam penyelesaian pengerjaan skripsi
4. Yustina Kristianingsih, M.Kep., Ners selaku Pembimbing Akademik yang memberikan motivasi kepada penulis
5. Seluruh dosen STIKES terkhususnya para dosen S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan bimbingannya dan ilmunya selama penulis menempuh perkuliahan

6. Staf perpustakaan yang dengan sabar membantu penulis untuk mencari buku referensi
7. Bapak ketua RT.07-RW.XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo, Ketua PKK RT.07-RW.XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo, serta seluruh responden yang terlibat yang telah memberikan penulis kesempatan untuk melakukan penelitian ini
8. Bapak (Bebaion) dan Ibu (Tutik) selaku orang tua penulis, serta Adik (Moses) yang sudah memberikan dukungan serta doa untuk kelancaran penulis dalam penyusunan skripsi ini
9. George Franklyn Laintara yang selalu membantu, memberikan dukungan, hiburan, serta masukan dalam penyusunan skripsi ini
10. Maria Carolina Gerardia Beu yang senantiasa memberikan dukungan, membantu, serta bersedia untuk bertukar pikiran dengan penulis dalam penyusunan skripsi ini
11. Alvira Salsabila, rekan-rekan Tegal Sari selaku sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan masukan dan dukungan satu sama lain
12. Teman-teman seperjuangan Ilmu Keperawatan 2021 (ATROFIXXI) yang selalu memberikan dukungan satu sama lain

Semoga Tuhan membalas budi seluruh pihak yang sudah memberikan penulis kesempatan serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis sadar bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan.

Surabaya, 30 Juni 2025

(Penulis)

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND MENOPAUSE SYMPTOMS IN WOMEN AGED 40-50 YEARS (Correlation Study in the PKK RT.07-RW.XII Area, Wage Village, Sidoarjo Regency)

BERNIKE EXAUDI IDIATMAJA
202102026

Menopausal symptoms occur as women enter the menopausal phase, often hindering their ability to carry out daily activities. Physical activity plays a crucial role in supporting physical and psychological health, particularly in alleviating menopausal symptoms. Observations in the field showed that most women aged 40–50 years experienced mild complaints, such as muscle and joint pain, and tended to engage in low-intensity physical activity only 1–2 times per week. This study aimed to analyze the correlation between the level of physical activity and menopausal symptoms among women aged 40–50 years in the PKK RT.07-RW.XII area of Wage Village, Sidoarjo Regency. Using a quantitative correlational design. The study variables were physical activity level and menopausal symptoms. 34 respondents were selected based on inclusion criteria using simple random sampling. The level of physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form, and menopausal symptoms were assessed using the Menopause Rating Scale (MRS). The results showed that 50% of respondents had low physical activity levels, 38% had moderate levels, and 12% had high levels. In terms of menopausal symptoms, 47% of respondents experienced mild symptoms, 32% moderate symptoms, and 21% severe symptoms. Statistical analysis using the Spearman rank test showed a p-value of 0.000 and a correlation coefficient (r) of -0.803, indicating a very strong negative correlation. This means that the higher physical activity levels were associated with milder menopausal symptoms. The researchers recommend that the PKK leader motivate women in the community to engage in regular physical activity by utilizing available community facilities. Consistent exercise is expected to help maintain stable body weight and reduce menopausal symptoms effectively.

Keyword: *Women, Physical Activity Levels, Menopausal symptoms*

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN GEJALA MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40- 50 TAHUN (Studi Korelasi Di Wilayah PKK RT.07-RW.XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo)

BERNIKE EXAUDI IDIATMAJA
202102026

Gejala menopause merupakan fase yang terjadi ketika wanita memasuki usia menopause dan menghambat jalannya aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik berperan dalam menunjang kesehatan jasmani, dan psikologis yang berhubungan dengan gejala menopause. Fenomena yang terjadi menunjukkan sebagian besar wanita usia 40-50 tahun mengalami keluhan nyeri otot dan sendi dengan gejala ringan dan cenderung beraktivitas fisik 1-2x/seminggu dalam tingkatan rendah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan gejala menopause pada wanita usia 40-50 tahun di wilayah PKK RT.07-RW.XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel penelitian adalah tingkat aktivitas fisik dan gejala menopause. Sampel penelitian adalah 34 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan diambil secara *simple random sampling*. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form*, gejala menopause diukur menggunakan *Menopause Rating Scale (MRS)*. Hasil penelitian menunjukkan 50% responden tingkat aktivitas fisik rendah, 38% tingkat aktivitas fisik sedang, dan 12% tingkat aktivitas fisik berat. Sementara itu, 47% mengalami gejala menopause ringan, 32% gejala menopause sedang, dan 21% gejala menopause berat. Uji statistik menggunakan *rank spearman* menunjukkan nilai $p=0,000$ dan koefisien korelasi $(r)=-0.803$ kekuatan hubungan sangat kuat dengan arah negatif, semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan semakin ringan gejala menopause yang dirasakan. Peneliti merekomendasikan kepada Ketua PKK untuk memotivasi ibu-ibu PKK melaksanakan aktivitas fisik seperti olahraga dengan memanfaatkan fasilitas yang tersedia di lingkungan sekitar, Dengan harapan olahraga yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengontrol kestabilan berat badan serta mengurangi gejala menopause.

Kata Kunci: Wanita, Tingkat Aktivitas Fisik, Gejala Menopause

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	ii
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar.....	iii
Halaman Persyaratan Orisinalitas	iv
Lembar Pengesahan	v
Lembaran Pengesahan Panitia Penguji Skripsi	vi
Motto	vii
Halaman Persembahan	viii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir Untuk Kepentingan Akademis.....	ix
Kata Pengantar	x
<i>Abstract</i>	xii
Abstrak	xiii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel	xvi
Daftar Gambar.....	xix
Daftar Diagram.....	xx
Daftar Lampiran.....	xxi
Daftar Singkatan.....	xxiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Manfaat teoritis	6
1.4.2 Manfaat praktis.....	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
2.1 Konsep Menopause	7
2.1.1 Pengertian menopause.....	7
2.1.2 Tahap klimakterium	7
2.1.3 Jenis-jenis menopause	9
2.1.4 Penyebab menopause	10
2.1.5 Gejala menopause	10
2.1.6 Faktor yang mempengaruhi gejala menopause	14
2.1.7 Komplikasi setelah menopause	18
2.1.8 Upaya dalam menghadapi menopause	20
2.1.9 Mengukur gejala menopause.....	22
2.2 Konsep Aktivitas Fisik.....	24
2.2.1 Pengertian aktivitas fisik	24
2.2.2 Tingkatan aktivitas fisik.....	24
2.2.3 Faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik	26
2.2.4 Manfaat aktivitas fisik.....	30

2.2.5 Dampak dari kurangnya aktivitas fisik	30
2.2.6 Anjuran aktivitas fisik	31
2.2.7 Pengukuran tingkat aktivitas fisik	31
2.3 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopause.....	34
2.4 Kerangka Konseptual	34
2.5 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB 3 METODE PENELITIAN	37
3.1 Desain dan Rancangan Penelitian	37
3.2 Kerangka Kerja	38
3.3 Identifikasi Variabel.....	40
3.3.1 Variabel bebas (independen).....	40
3.3.2 Variabel terikat (dependen).....	40
3.4 Definisi Operasional.....	40
3.5 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	44
3.5.1 Populasi	44
3.5.2 Sampel.....	45
3.5.3 Sampling	46
3.6 Pengumpulan data dan Analisa Data.....	46
3.6.1 Pengumpulan data	46
3.6.2 Analisa data	50
3.7 Etika Penelitian	56
3.7.1 Surat persetujuan (<i>Informed consent</i>)	56
3.7.2 Tanpa nama (<i>Anonymity</i>)	56
3.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	56
3.7.4 Keadilan (<i>Justice</i>).....	56
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Hasil	58
4.1.1 Karakteristik lokasi penelitian.....	58
4.1.2 Data Umum	59
4.1.3 Data Khusus	61
4.1.4 Uji Hipotesis.....	63
4.2 Pembahasan.....	63
4.2.1 Tingkat aktivitas fisik pada wanita usia 40-50 tahun.....	63
4.2.2 Gejala menopause pada wanita usia 40-50 tahun	64
4.2.3 Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan gejala menopause pada wanita usia 40-50 tahun	66
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Simpulan	69
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopause pada Wanita Usia 40-50 Tahun.....	41
Tabel 3. 2	Scoring Kuesioner <i>International Physical Activity</i>	51
Tabel 3. 3	Pedoman Klasifikasi Nilai Koefisien Korelasi.....	55
Tabel 4. 1	Karakteristik Responden Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo.....	59
Tabel 4. 2	Tabulasi Silang Tingkat Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopause pada Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada Tanggal 20 April 2025.....	62
Tabel L-1	Rekapitulasi Data Umum Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopause pada Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo	94
Tabel L-2	Rekapitulasi Frekuensi Data Umum Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopause pada Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo.....	97
Tabel L-3	Rekapitulasi Tingkat Aktivitas Fisik Responden Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo.....	99
Tabel L-4	Rekapitulasi Gejala Menopause Responden Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo.....	102
Tabel L-5	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dengan Tingkat Aktivitas Fisik Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	104
Tabel L-6	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dengan Tingkat Aktivitas Fisik Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	104

Tabel L-7	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Kesehatan Fisiologis dengan Tingkat Aktivitas Fisik Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	104
Tabel L-8	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan dengan Tingkat Aktivitas Fisik Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	105
Tabel L-9	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Ketersediaan Fasilitas (di rumah) dengan Tingkat Aktivitas Fisik Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	105
Tabel L-10	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkungan Keluarga dengan Tingkat Aktivitas Fisik Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	105
Tabel L-11	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche dengan Gejala Menopause Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	106
Tabel L-12	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi dengan Gejala Menopause Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	106
Tabel L-13	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kelahiran dengan Gejala Menopause Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	106
Tabel L-14	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan BMI (IMT) dengan Gejala Menopause Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	107
Tabel L-15	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Sosial-Ekonomi dengan Gejala Menopause Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	107

Tabel L-16	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Merokok dengan Gejala Menopause Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	107
Tabel L-17	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Alkohol dengan Gejala Menopause Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	107
Tabel L-18	Tabulasi Silang Tingkat Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopause pada Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20 April 2025.....	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopuse pada Wanita Usia 40-50 tahun.....	35
Gambar 3. 1	Kerangka Kerja Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopuse pada Wanita Usia 40-50 tahun.....	39

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1	Tingkat Aktivitas Fisik pada Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada Tanggal 20 April 2025.....	61
Diagram 4. 2	Gejala Menopause pada Wanita Usia 40-50 Tahun di Wilayah PKK RT. 07-RW. XII, Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo pada Tanggal 20 April 2025.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Pendahuluan.....	77
Lampiran 2 Balasan Surat Izin Survey Pendahuluan.....	78
Lampiran 3 Surat Layak Etik.....	79
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Penelitian dari Kampus	80
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Penelitian BAKESBANGPOL	81
Lampiran 6 Surat Balasan Diizinkan Penelitian	82
Lampiran 7 Surat Sudah Melakukan Penelitian.....	83
Lampiran 8 Lembar Informasi untuk Responden	84
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	87
Lampiran 10 Data Umum Responden.....	88
Lampiran 11 Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik.....	90
Lampiran 12 Kuesioner Gejala Menopause.....	93
Lampiran 13 Rekapitulasi Data Umum.....	94
Lampiran 14 Rekapitulasi Lembar Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik	99
Lampiran 15 Rekapitulasi Lembar Kuesioner Gejala Menopause	102
Lampiran 16 Tabulasi Silang Tingkat Aktivitas Fisik	104
Lampiran 17 Tabulasi Silang Gejala Menopause	106
Lampiran 18 Tabulasi Silang Tingkat Aktivitas Fisik dengan Gejala Menopause	108
Lampiran 19 Uji <i>Rank Spearman</i>	109
Lampiran 20 Lembar Konsultasi Pembimbing 1	110
Lampiran 21 Lembar Konsultasi Pembimbing 2	114

Lampiran 22 Lembar Konsultasi Revisi Skripsi	117
Lampiran 23 Lembar Hasil Uji Turnitin	119

DAFTAR SINGKATAN

ACSM	: <i>American College of Sport and Medicine Center</i>
ASDPP	: Analisis Statistik Deskriptif Proporsi Prosentase
CAMS	: <i>Council Of Afiliated Menopause Societies</i>
BAKESBANGPOL	: Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
FSH	: <i>Follicle-Stimulating Hormone</i>
HDL	: <i>High-Density Lipoprotein</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
LDL	: <i>Low-Density Lipoprotein</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
METs	: <i>Metabolic Equivalent of Task(s)</i>
MRS	: <i>Menopause Rating Scale</i>
PKK	: Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga
RT	: Rukun Tetangga
RW	: Rukun Warga
WHO	: <i>World Health Organization</i>