

LAPORAN

KEGIATAN PENULISAN ARTIKEL DI JURNAL



MANFAAT SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN GEJALA MENOPAUSE PADA PEREMPUAN USIA DIATAS 40 TAHUN

Disusun oleh:

Romlah, S.SiT., M.Kes	NIDN.0207036301	Ketua
Ns. Fitriani Fruitasari, M.Keb	NIDN.0223107403	Anggota
Anjelina Puspita Sari, SST., M.Keb	NIDN.0218088803	Anggota
Ns. Sri Indaryati, M.Kep	NIDN.0220087402	Anggota
Mustikas Sari Hutabarat, S.SiT, M.NIDN.0230039301 Biomed		Anggota

**Program Studi DIII Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS
PALEMBANG
OKTOBER 2024**

Jenis Publikasi : Hasil dari Pengabdian Kepada Masyarakat UKMC

A. Nama Jurnal : JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)

p-ISSN : 2598-8158

e-ISSN : 2614-5758

Volume : 8

Nomor : 6

Halaman : 4993-5003

Tgl/Bln/Th.Terbit : 01/10/2024

Penerbit Jurnal : Universitas Muhammadiyah Mataram

B. Kategori Akreditasi : Nasional Terakreditasi (Sinta 3)

C. URL.Artikel Aktif : <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/24114>

D. Terindeks : DOI: <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i5.24114>

E. Total Biaya : Rp. 700.000

LAMPIRKAN :

1. Bukti tagihan dan bukti pembaran (kuitansi dari penerbit jurnal atau bukti transfer yang menerangkan pembayaran jurnal untuk vol (no) tahun)
2. BAP Laporan Penelitian
3. Surat Tugas Publikasi
4. Cover Jurnal/Screen Shot Cover Jurnal Elektronik
5. Daftar Isi Jurnal/Screen Shot Daftar Artikel Jurnal Elektronik
6. Daftar Editor & Daftar Reviwer Jurnal
7. Lampiran Artikel Jurnal
8. Repository dari Perpustakaan

Catatan:

Laporan dibuat dalam 1 file format PDF

Lampirkan :

1. Bukti tagihan dan bukti pembayaran (kuitansi dari penerbit jurnal atau bukti transfer yang menerangkan pembayaran jurnal untuk vol (no) tahun)

DISINI



JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)
Universitas Muhammadiyah Mataram
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
<https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/detail/TITLE/RP>
e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158

Surat Bukti Terima
(Letter of Acceptance)
Nomor: JMM-08.05.24

Yang bertanda tangan di bawah ini *Editor-in-Chief JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, menerangkan bahwa setelah dilakukan proses review dan revisi, maka tim redaksi (*editorial team*) menerima paper dengan identitas:

Penulis : M. Kus Fitriani Fruitasari, Irene Romlah, Anjelina Puspita Sari, Sri Indaryati, Mustika Sari Hutabarat
Judul : MANFAAT SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN GEJALA MENOPAUSE PADA PEREMPUAN USIA DI ATAS 40 TAHUN
Paper ID : 24114
Afiliasi : Universitas Katolik Musi Charitas

Kemudian, akan dipublikasikan pada periode terbit Vol 8 No 5 Oktober 2024. Demikian surat penerimaan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 19 Juli 2024
Editor in Chief of JMM

Scopus ID 57204821706



JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)
Universitas Muhammadiyah Mataram
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
<https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/detail/TITLE/RP>
e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158

Tanggal : 22-07-2024

KUITANSI

Nomor Rekening	Keterangan	Q	Satuan	Nominal
Muamalat	Biaya publikasi (10 halaman)	1	650.114	Rp650.114
7210056567	Biaya kelebihan halaman	2	25.000	Rp50.000
			Jumlah (Rp)	Rp700.114

DITERIMA DARI:

Pengirim : M. Kus Fitriani Fruitasari
Lembaga : Universitas Katolik Musi Charitas

Syaharuddin, M.Si
Chief Editor JMM

Lampirkan :

2.BAP Laporan Penelitian **DISINI**



UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

VERITAS ET SCIENTIA NOBIS LUMEN

BERITA ACARA PENERIMAAN LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)

Nomor: 38.02/IL/B1-PM.20.04/06/24

Pada hari Selasa, 25 Juni 2024 telah diterima laporan kegiatan PkM UKMC yaitu:

Ketua Tim : Romlah, S.Si.T., M.Kes. NIDN. 0207036301
Anggota Tim : Ns. MK. Fitriani Fruitasari, M.Kep. NIDN. 0223107403
Anjelina Puspita Sari, S.S.T., M.Keb. NIDN. 0223107403
Ns. Sri Indaryati, M.Kep. NIDN. 0220087402
Mustika Sari II., S.Si.T., M.BioMed. NIDN. 0230039301
Lestari Adelia Sijabat. NIM. 2233048
Putri. NIM 2233047
Fenny Arifin. NIM. 2233035
Alta Puspa Dewi. NIM. 2232015

Judul Pengabdian : Manfaat Olahraga Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Kebugaran dan Gejala Menopause Pada Perempuan Usia di Atas 40 Tahun

Fakultas/Prodi : Ilmu Kesehatan/DIII Kebidanan

Bukti Penerimaan : Laporan pengabdian sebanyak 1 (satu) berkas yang sudah disetujui dan bukti penerimaan dari perpustakaan (Repository).

Untuk selanjutnya, laporan pengabdian kepada masyarakat ini akan digunakan sebagaimana mestinya.

Penerima laporan,
Kepala LPPM,



Amrina Clara, S.E., M.Si
NIDN. 0211047601

Ketua Tim,

Romlah, S.Si.T., M.Kes.
NIDN. 0207036301

Kampus Bangau (Rektorat)
Jl. Bangau No. 60 Palembang 30113
Telp. +62 711-378171
Sumatera Selatan - Indonesia

Kampus Burlan
Jl. Kol. Burlan Lrg. Suka Senang No. 204 Km. 7 Palembang 30152
Telp. +62 711-412806
Sumatera Selatan - Indonesia

LAMPIRKAN :

3. Surat Tugas Publikasi

DISINI



UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

VERITAS ET SCIENTIA NOBIS LUMEN

SURAT TUGAS

Nomor: 10/II/B1-PM.20.08/10/24

Berdasarkan permohonan dosen di bawah ini dan Surat Penerimaan Artikel (LoA), Kepada LPPM Universitas Katolik Musi Charitas memberikan tugas kepada:

Penulis 1 : Ns. M. Kus Fitriani Fruitasari, M.Kep (NIDN : 0223107403)
Penulis 2 : Romlah, S.SiT., M.Kes (NIDN : 0207036301)
Penulis 3 : Anjelina Puspita Sari, SST., M.Keb (NIDN : 0218088803)
Penulis 4 : Ns. Sri Indaryati, M.Kep (NIDN : 0220108402)
Penulis 5 : Mustika Sari Hutabarat, S.SiT., M.Biomed (NIDN : 0230039301)
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan dan Ners
Judul Artikel : Manfaat Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Tingkat Kebugaran dan Gejala Menopause Pada Perempuan Usia di atas 40 Tahun
Data Jurnal : Nama Jurnal : JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)
p-ISSN : 2598-8158,
e-ISSN : 2614-5758
Volume : 8
Nomor : 5
Halaman : 4993-5003
Kategori Akreditasi : Nasional terakreditasi (Sinta 3)
Tgl/Bln/Th terbit : 1/10/2024
Penerbit Jurnal : Universitas Muhammadiyah Mataram
Link URL.(Aktif) :
<https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/24114>

Untuk melaksanakan publikasi pengabdian tersebut dan membuat laporan tertulis hasil dari publikasi pengabdian kepada LPPM Universitas Katolik Musi Charitas.

Surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan sebagai mana mestinya dan dengan penuh tanggung jawab.

Palembang, 29 Oktober 2024
Kepala LPPM UKMC



Authoring Chair, S.E., M.Si
NIDN: 0211047601

Kampus Bangau (Rektorat)
Jl. Bangau No. 60 Palembang 30113
Telp. +62 711-378171
Sumatera Selatan - Indonesia

Kampus Burlian
Jl. Kol. Burlian Lrg. Suka Senang No. 204 Km. 7 Palembang 30152
Telp. +62 711-412806
Sumatera Selatan - Indonesia

Website : www.ukmc.ac.id | Email : rektorat@ukmc.ac.id
















LAMPIRKAN :


















4. Cover Jurnal/Screen Shot Cover Jurnal Elektronik





































LAMPIRKAN :


















5. Daftar Isi Jurnal/Screen Shot Daftar Artikel Jurnal Elektronik





















Vol 8, No 5 (2024): Oktober	
<p>PENDAMPINGAN PENYUSUNAN LAPORAN KEUANGAN DAN PERPAJAKAN UNTUK PENINGKATAN TRANSPARASI DAN AKUNTABILITAS PADA "UMKM MAKEUP BANDUNG"  Rosyani Muthya, Farhatun Nisa</p>	4182-4197 PDF
<p>PENINGKATAN PEMAHAMAN MASYARAKAT TENTANG OBAT GENERIK, CEK KLIK DAN DAGUSIBU  Anna Yuliana, Zessa Aprila, Nauval Aqil Hidayah, Zaniera Zaniera, Haniifa Nur Aziz, Natasya Tastaftiani Iskandar</p>	4198-4205 PDF
<p>PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT DEMAM BERDARAH DENGUE MELALUI PENYULUHAN DI PROVINSI JAWA BARAT  Anindita Tri Kusuma Pratita, Diva Rachma Octavia, Sri Sentia Mutiarani, Gusti Teguh Dwi Putra, Rima Sonia Ramadan, Rifah Nurazizah</p>	4206-4214 PDF
<p>OPTIMALISASI KADER POSYANDU MELALUI PIJAT BAYI DALAM PENCEGAHAN STUNTING  Ika Suherlin, Nurhidayah Nurhidayah, Nancy Olii, Endah Yulianingsih, Nurnaningsih Ali Abdul</p>	4215-4222 PDF
<p>PEMANFAATAN BUNGA TELANG SEBAGAI TEH HERBAL UNTUK KESEHATAN DESA SINDANGASIH KECAMATAN CIKATOMAS  Ruswanto Ruswanto, Muhammad Ismail, Lestari Wahdah, Anis Nasipah, Ai Sarah, Silvi Novitasari</p>	4223-4232 PDF
<p>EDUKASI PENCEGAHAN BULLYING MELALUI BUKU SAKU DAN MEDIA PERMAINAN KARTU SADARI BULLYING DI PERSEKOLAHAN  Hambali Hambali, Hariyanti Hariyanti, Radini Radini, Jumili Arianto</p>	4233-4241 PDF
<p>PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PENTINGNYA PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BERBAHAN PANGAN LOKAL MELALUI PENYULUHAN  Lida Widianti Longgupa, Christina Entoh, Febti Kuswanti</p>	4242-4250 PDF
<p>PENYULUHAN PENANGGULANGAN DAN PENCEGAHAN STUNTING, PHBS, DAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK-ANAK  Resha Resmawati Shaleha, Dinda Nurhayati Famili, Syifa Rizki Azzahra, Nazmi Rahima, Ana Sopiana Agustin, Muhamad Maulana Wildan</p>	4251-4260 PDF
<p>PELATIHAN PEMANFAATAN TANAMAN LOBHA (SYMPLOCOS SP) UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MASYARAKAT DALAM PENGELOLAAN PRODUK HUTAN KEMASYARAKATAN  Sri Wahyuni, Mardiah Sarah, Servasius Dahiba, Frederikus Siga, Agustina Efra Sumantri</p>	4261-4271 PDF
<p>PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PENINGKATAN KETERAMPILAN DIVERSIFIKASI PENGOLAHAN IKAN NILA DAN PEMASARAN PRODUK DI KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA  Fitriyana Fitriyana, Irman Irawan, Ita Zuraida, Andi Nurasikin, Bagus Fajar Pamungkas, Adlina Ardhanwinata, Fatimah Jahrah, Nur Rinni Rahman, Muhamad Rifai</p>	4272-4285 PDF
<p>PENDAMPINGAN PEMANFAATAN LAHAN TIDUR SEBAGAI SUMBER HIJAUAN PAKAN DALAM Mendukung WIRAUUSAHA PETERNAKAN PANTI ASUHAN  Muh. Irwan, Angga Nugraha, Reza Asra, Armayani M, Aksal Mursalat</p>	4286-4295 PDF
<p>UTILISASI LIMBAH MINYAK JELANTAH MENJADI PRODUK SABUN PADAT DAN LILIN SEBAGAI UPAYA PENERAPAN ZERO WASTE  Lusi Emawati, Rizka Lestari, Rizka Ayu Yuniar, Nita Ariestiana Putri, Asful Hariyadi</p>	4296-4307 PDF
<p>PENTINGNYA KESEHATAN JIWA ANAK SEJAK DINI: DETEKSI MASALAH EMOSI DAN PERILAKU PADA ANAK PRASEKOLAH DI PEMUKIMAN PADAT PENDUDUK  Permada, Komang Noviantari, Malianti Silalahi, Mey Lona Verawaty Zendrato</p>	4308-4317 PDF
<p>PENGENALAN APLIKASI GOOGLE (DOC, SHEET DAN SLIDES) UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA DALAM BIDANG PEMBELAJARAN KOMPUTER  Paskalia Kartini, Desta Olivini, Kristina Kristina, Alfred Yulius Arthadi Putra, Amok Darmianto, Marnangkok Pakpahan</p>	4318-4329 PDF
<p>EDUKASI PENGENALAN ASI SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI ASI EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III  Disa Larasati, Yesika Cahya Septiana, Noviyati Rahardjo Putri</p>	4330-4339 PDF

<p>EDUKASI DAN WORKSHOP SERBUK JAHE (ZINGIBER OFFICINALE) DAN BERAS KENCUR (KAEMPFERIA GALANGA) SEBAGAI ANTIHIPERTENSI PADA MASYARAKAT</p> <p> HENDY SUHENDY, ADITA DIARI FANISA, ALDA LIDIASARI, REVA ELIFTIANA, VINA NUR ARIPIIN, LUTFI ILHAM FIRMANSYAH</p>	4340-4349 PDF
<p>OPTIMALISASI MANAJEMEN SEKOLAH MELALUI IMPLEMENTASI SISTEM INFORMASI TERPADU</p> <p> TITA AYU ROSPRICILIA, NUR AZIZAH ROSIDAH, MOCHAMAD NIZAR PALEFI MA'ADY, ULLY ASFARI, JUNANDA DEYASTUSESA, RAYHAN ALIEF FEBRYAN, RICKY ADAM SAPUTRA</p>	4350-4359 PDF
<p>PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG CARA ARTIFICIAL INTELLIGENCE BELAJAR BAHASA MANUSIA UNTUK MEMOTIVASI SISWA DALAM BELAJAR BAHASA INGGRIS</p> <p> MIRZA ALIM MUTASODIRIN, MUCHAMMAD SOFYAN FIRMANSYAH</p>	4360-4370 PDF
<p>OPTIMALISASI PEMANFAATAN DAUN KELOR SEBAGAI TEH HERBAL UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT DESA SINDANGASIH</p> <p> TRESNA LESTARI, GIO HANDIKA RAHADIAN, FILDZA FATHILA AZAHRA, CYNDI ARWINI GUNAWAN, SULIS GINA RAHMI, WULAN FAUZIA RAHMA</p>	4371-4378 PDF
<p>MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAHASISWA MENGENAI PENCEGAHAN DAN DETEKSI DINI HIV MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN</p> <p> LAILY HANIFAH, FRIDYA SYAVINA PUTRI, FEBILLA DWINANDA RIYANTI, PUTERI SALWA</p>	4379-4388 PDF
<p>PENYULUHAN DIVERSIFIKASI NUTRISI PRODUK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU HAMIL</p> <p> MOCHAMAD FATHUROHMAN, MELINDA PUTRI RAMADHANI, PRIYA AULIYAA LUCKY, RIO ANGGI SETIAWAN, SHARA LIVIANY MUSTIKA, SHOFIATUNNISA HUSNA AZZAHRA</p>	4389-4396 PDF
<p>EDUKASI KESEHATAN DAN GIZI UNTUK OPTIMALISASI PRODUKTIVITAS LANSIA</p> <p> TRI SISWANTINI, APRININGSIH APRININGSIH, YOKO TRISTIARTO, RENNY HUSNIATI, MIRA RAHMI, HIMMATUN MARDHIAH, ALDERA ALDERA</p>	4397-4404 PDF
<p>PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DESA CAYUR TENTANG PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN MUNTABER MELALUI PENYULUHAN DAN PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL</p> <p> IRA RAHMIYANI, MAITSA WAFAA ALIFAH, RIEDHO PRIMA CAHYA, IDA FARIDAH, DILLA ASTRIANTI KUSUMA DEWI, SILVA NABILA ULFA</p>	4405-4413 PDF
<p>PEMBERIAN EDUKASI STUNTING DAN PENDAMPINGAN PEMBUATAN TEPUNG LELE BAGI KADER POSYANDU DI PACITAN, DAERAH TIMUR</p>	4414-4424 PDF
<p>PENINGKATAN EFEKTIVITAS PEMASARAN SAPI MELALUI PLATFORM DIGITAL SILEMBU.COM</p> <p> DIAN SEPTIANA, FANNY RAMADHANI, NADRAH AFIATI NASUTION, NURUL MAULIDA SURBAKTI, PRIHATIN NINGSIH SAGALA</p>	4425-4436 PDF
<p>PENYULUHAN GIZI ANAK SEBAGAI KUNCI PENCEGAHAN STUNTING PADA MASYARAKAT DESA GUNUNGSARI</p> <p> SAEFUL AMIN, ISTI NISA AMELYA, SINKA LANSINI, NABILLA AMELIA CAHYA, SHINTA WIDIA RACHMAT, ADRI GUNAWAN</p>	4437-4445 PDF
<p>PENINGKATAN PENGETAHUAN PENGELOLAAN SAMPAH RUMAH TANGGA MELALUI SOSIALISASI DIGESTER BIOGAS SEDERHANA DAN PEMBUATAN PROTOTIPE MESIN PEMILAH SAMPAH ORGANIK DAN ANORGANIK</p> <p> MAHLIZA NASUTION, HEALTHY ALDRIANY PRASETYO, APIP GUNALDI DALIMUNTHE</p>	4446-4455 PDF
<p>PENINGKATAN SIKAP PENERIMAAN DIRI REMAJA MELALUI PENYULUHAN DAN PERMAINAN PENGENALAN DIRI DI KOTA TEGAL</p> <p> IROMA MAULIDA, ULFATUL LATIFAH, M. IBNU HASAN, ATIKAH SARI</p>	4456-4465 PDF
<p>PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI KLIEN PEMASYARAKATAN BAPAS MELALUI PELATIHAN JAVANESE CONTENT CREATOR</p> <p> ENDANG SRI MARUTI, NIZAM ZAKKA ARRIZAL, NOVITA ERLIANA SARI, BENY DWI PRATAMA, JENY AYU RAHMA ASTUTI, AJI NUR ABDURROHMAN</p>	4466-4476 PDF
<p>MENUJU DESA WISATA BERKEMBANG MELALUI PENGUATAN KAPASITAS KELEMBAGAAN DAN PEMASARAN PAKET WISATA MINAT KHUSUS</p> <p> HANIEK LISTYORINI, GANA WUNTU, ANDHI SUPRIYADI, HESKY ILHAM IKHLASANDI, FLORES HARLIESYAHPUTRA LAIA</p>	4477-4490 PDF
<p>PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU DALAM MENJAGA KUALITAS PRODUK OLAHAN LOKAL DAUN KATUK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI</p> <p> NURUL PUJIASTUTI, FINTA ISTI KUNDARTI, ESTI WIDIANI, SITI ASIYAH, KASIATI KASIATI</p>	4491-4499 PDF
<p>IDENTIFIKASI POTENSI DAN PERENCANAAN DESA WISATA BERBASIS ASSET-BASED COMMUNITY DEVELOPMENT</p> <p> NISHA AINY ZUHRO, UMI NUR FADHILAH, NAILAN MAGHFROTUN MAHFUZHOH, ESA NUR MUQODDASAH, FAKHRI RIZKI ALFARABI, AHMAD SABRONI AL FAJRI, ENDANG WAHYUNI</p>	4500-4511 PDF
<p>PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER 'AISYIYAH MELALUI PROGRAM GERAKAN 'AISYIYAH MENUJU USIA LANJUT</p> <p> PRIMANITHA RIA UTAMI, DEVI RISTIAN OCTAVIA, NOVELY DWITA RAMADHANI</p>	4512-4520 PDF

<p>PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DESA MELALUI PENGOLAHAN BIJI KOPI MENJADI KOPI BUBUK  <i>Subchan Asy'ari, Nuraeni Nuraeni, Juliano Ahmada</i></p>	4521-4531 PDF
<p>LALOSI (LANZIA KLINIK ONE STOP SERVICE) UNTUK MENGENDALIKAN PENYAKIT TIDAK MENULAR LANSIA NUSA INDAH HUTUMURI  <i>Elpira Asmin, Puput Wulandari, Haikal Eko F Rahawarin, Theresia Seimahuira, Nathalie Kailola, Mahusein Tuharea</i></p>	4532-4539 PDF
<p>PENDAMPINGAN KADER PADA IBU MENYUSUI DALAM UPAYA PENINGKATAN ASI EKSKLUSIF PADA MASA PANDEMI COVID-19  <i>Ika Suherlin, Endah Yulianingsih, Fira Puili, Nancy Olii, Yusni Podungge</i></p>	4540-4548 PDF
<p>WORKSHOP PENGOLAHAN LIMBAH TULANG IKAN LAOSAN MENJADI CAMILAN STIK DI KOTA PASURUAN  <i>Senja Ikerismawati</i></p>	4549-4559 PDF
<p>PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PERAWATAN LUKA DASAR KADER PALIATIF  <i>Mey Lona Verawaty Zendrato, Dian Anggraini, Mariam Dasat, Stepanus Maman Hermawan</i></p>	4560-4570 PDF
<p>OPTIMALISASI KEPATUHAN PUASA PRA OPERASI MELALUI ASPIRATION SIMULATION DEVICES DALAM UPAYA PENCEGAHAN RESIKO ASPIRASI OPERATIVE  <i>Ika Subekti Wulandari, Anis Laela Megasari, Erindra Budi Cahyanto, Sri Mulyani, Mujahidatul Musfiroh</i></p>	4571-4581 PDF
<p>PELATIHAN PEMBUATAN LKPD BERBASIS KEARIFAN LOKAL UNTUK MENANAMKAN KARAKTER PEDULI LINGKUNGAN SISWA  <i>Durrotun Nafisah, Suryanti Suryanti, Ganes Gunansyah</i></p>	4582-4591 PDF
<p>DIGITALISASI TEKNOLOGI DALAM MENINGKATKAN POTENSI PEMBANGUNAN DAN UMKM DESA  <i>Annisa Wuri Kartika, Gilang Kharismahaq, Muhammad Azhar Satyo Prabowo, Agung Jaya Laksana, Rizkhy Adinda Mirfa Ayu, Fatima Hazrati</i></p>	4592-4604 PDF
<p>PRAKTIK PEMBUATAN SABUN BERBAHAN DASAR ALAMI DI PONDOK PESANTREN  <i>Aris Fadillah, Lia Mardiana, Hasniah Hasniah, Juwita Ramadhani, Nily Su'aida, Muhammad Fauzi, Karina Erlianti</i></p>	4605-4614 PDF
<p>PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU PKK MELALUI EDUKASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN STIK DURI IKAN  <i>Aldi Budi Riyanta, Heru Nurcahyo, Joko Santoso</i></p>	4615-4624 PDF
<p>PENGENALAN BERTANI SEJAK DINI UNTUK KEBERLANJUTAN PERTANIAN  <i>Agus Nugroho Setiawan, Septi Nur Wijayanti, Idum Satia Santi</i></p>	4625-4635 PDF
<p>PENINGKATAN PENGETAHUAN PHBS MELALUI PERMAINAN EDUKATIF SNAKE LADDERS DAN PEMBAGIAN PAKET HYGINE SANITARY KIT PADA MDTA ISTIQOMAH KOTA TASIKMALAYA  <i>Resha Resmawati Shaleha, Anna Yuliana, Eva Tisnawati, Febby Nuzuliyah Ramdhanti</i></p>	4636-4645 PDF
<p>IMPLEMENTASI MODIFIKASI COGNITIVE STIMULATION THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOGNITIF LANSIA RISIKO DEMENSIA  <i>Annisa Wuri Kartika, Kumboyono Kumboyono, Yati Sri Hayati, Niko Dima Kristianingrum</i></p>	4646-4655 PDF
<p>PENINGKATAN LITERASI DIGITAL MARKETING MELALUI SOSIAL MEDIA UNTUK PENINGKATAN PENJUALAN PRODUK GAPOKTAN  <i>Eva Dolorosa, Imelda Imelda, Rakhmad Hidayat, Siti Sawerah</i></p>	4656-4664 PDF
<p>PENGEMBANGAN PARIWISATA MELALUI LITERASI DIGITAL SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENDAPATAN MASYARAKAT  <i>Tutik Tutik, Annis Nurfitriana Nihayah, Jeane Fransina Diana Talakua, Maulida Dewi Pangestika, Mohammad Aulia Rachman, Agus Hermanto</i></p>	4665-4677 PDF
<p>MEMBANGUN KESADARAN TENTANG DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL MELALUI LITERASI DIGITAL DI PONDOK PESANTREN BANJARBARU  <i>Risa Dwi Ayuni, Muzahid Akbar Hayat, Rizki Apriliyanti, Rahel Basrahil, Rico Rico</i></p>	4678-4691 PDF
<p>PEMBERDAYAAN REMAJA DISABILITAS DALAM PENCEGAHAN KEKERASAN SEKSUAL MELALUI PEMENUHAN HAK KESEHATAN REPRODUKSI DAN SESUALITAS  <i>Chahya Kharin Herbawani, Utami Wahyuningsih, Ulya Qoulan Karima, Een Kurnaesih, Dona Presilia Putri, Tiara Kusumastuti</i></p>	4692-4701 PDF
<p>UPAYA PENINGKATAN KOMPETENSI PENGAJAR BAHASA ARAB MELALUI PENDAMPINGAN PEMBUATAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS GOOGLE SITE  <i>Diah Dina Aminata, Dian Mohammad Hakim</i></p>	4702-4714 PDF
<p>PELATIHAN PENERAPAN PERANGKAT TEKNOLOGI ARGUMEN MATEMATIS DENGAN MODEL INFUSION LEARNING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAGEMENT PEMBELAJARAN GURU  <i>Lia Budi Tristanti, Wiwin Sri Hidayati, Anisah Nabilah, Farda Rahmawanda, Nur Wahida Putri</i></p>	4715-4728 PDF

PKM LITERASI DIGITAL DAN IMPLEMENTASI WEBSITE PERSEKUTUAN PEMUDA PELAJAR NENIARI UNTUK MENINGKATKAN AKSESIBILITAS DAN PENYEBARAN INFORMASI  <i>Hennie Tuhuteru, Janeman Sumah, Ulan Ningsih Etwiory, Rizel Samusamu</i>	4729-4739 PDF
EDUKASI TENTANG PUBERTAS DAN IMPLEMENTASI TATACARA BERSUCI MENURUT ISLAM PADA ANAK SEKOLAH DASAR  <i>Mirawati Mirawati, Ruslinawati Ruslinawati, Habib Sholeh, Maimunah Maimunah, Ernawati Ernawati</i>	4740-4750 PDF
PELATIHAN PENTINGNYA PERENCANAAN BISNIS DAN LEGALITAS USAHA BAGI UMKM UNTUK KEBERLANJUTAN USAHA  <i>Alhidayatullah Alhidayatullah</i>	4751-4760 PDF
METODE BLOKONVESI SAMPAH ORGANIK UNTUK BUDIDADAYA BLACK SOLDIER FLY PADA KELOMPOK BIAK KELOLAH SAMPAH  <i>Rezania Asyfiradayati, Mitoriana Porusia, Ambarwati Ambarwati, Muhammad Rivandi Athaya, Madina Siti Nur Aisyah, Afnan Zain Muzakki, Jenita Berlian N</i>	4761-4770 PDF
PELATIHAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA  <i>Heny Ekawati, Wahyu Retno Gumelar, Rizky Asta Pramestirini</i>	4771-4779 PDF
DETEKSI DINI DAN PENCEGAHAN MASTITIS PADA IBU MENYUSUI MELALUI PEMANFAATAN BUNGA KAMBOJA MERAH  <i>Siti Choirul Dwi Astuti, Nancy Oliy, Rahma Dewi Agustini</i>	4780-4790 PDF
EFEKTIVITAS PENGGUNAAN FLIPBOOK TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA SENIOR HIGH SCHOOL  <i>Nur Riska, Rusilanti Rusilanti, Febrina Sulistiawati, Salsa Belladonna Putri Utami, Dhea Puteri Ramanda, Dhea Yuwono Putri, Aisyah Qonita Ulya</i>	4791-4801 PDF
PENDAMPINGAN GURU MELALUI DIFUSI INOVASI PENDIDIKAN DALAM PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI TERINTEGRASI TPACK  <i>Rahmi Hayati, T Rafli Abdillah, Fina Meilinar, Zuraini Zuraini</i>	4802-4813 PDF
PELATIHAN PEMPEK PRENEURSHIP SEBAGAI AKSELERASI KEMANDIRIAN EKONOMI PEREMPUAN MELALUI USAHA BERKELANJUTAN  <i>Dona Marcelina, Terttiaavini Terttiaavini, Yosef Yulius</i>	4814-4822 PDF
PELATIHAN JADAM MICROBA SOLUTION DI POKTAN SENGENIT MENUJU PERTANIAN RAMAH LINGKUNGAN  <i>Muhammad Anwar, Muhammad Joni Iskandar, Ikhwan Wadi</i>	4823-4833 PDF
UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG PERSIAPAN SEBELUM OPERASI MELALUI PENDEKATAN MULTIDIMENSI: FISIK, MENTAL, DAN SPIRITUAL  <i>Erindra Budi Cahyanto, Tri Budi Santoso, Kanthi Suratih, Ika Subekti Wulandari, Anis Laela Megasari, Sri Mulyani, Mujahidatul Musfiroh</i>	4834-4842 PDF
COLLABORATIVE STORYTELLING WORKSHOP FOR STUDENTS IN CANBERRA: LEARNING INDONESIAN CULTURE THROUGH LUTUNG KASARUNG FOLKTALE  <i>Eva Leiliyanti, Haniyatuz Zaidah Salma, Clayrine Devany, Miftahulhairah Anwar, Leonie Harwood</i>	4843-4854 PDF
PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA: MELALUI DETEKSI DINI DAN MONITORING STATUS KESEHATAN  <i>Dheni Koerniawan, Srimiyati Srimiyati, Veroneka Yosepfa Windahandayani, Aniska Indah Fari, Lilik Pranata</i>	4855-4863 PDF
IMPLEMENTASI ARTIFICIAL INTELLIGENCE DALAM PENGEMBANGAN KETERAMPILAN MENULIS AKADEMIK  <i>Dian Eka Chandra Wardhana, Safnil Arsyad, Arono Arono, Wisma Yunita, Mardi Juansyah, Syaprizal Syaprizal, Satinem Satinem</i>	4864-4874 PDF
STUNTING DAN ANEMIA WARRIOR REMAJA SEBAGAI MITIGASI MASALAH GIZI DI DEPOK  <i>Sintha Fransiske Simanungkalit, Dora Samaria, Chandrayani Simajorang, Ibnu Malkhan Bakhrol Ilmi, Ariel Bintang Jevon, Andrian Maulana Sungsang Widisantos</i>	4875-4884 PDF
MODEL PENCEGAHAN KETUBAN PECAH DINI MELALUI EDUKASI DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GIGI PADA IBU HAMIL  <i>Rosdianah Rosdianah, Ayu Lestari, Muhammad Syafar</i>	4885-4893 PDF
PENDAMPINGAN PENYUSUNAN MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA UNTUK MENYIAPKAN IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI  <i>Nur Agustiani, Ana Setiani, Hamidah Suryani Lukman</i>	4894-4901 PDF
PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI MELALUI APLIKASI QUIZ INTERAKTIF DAN PEMBAGIAN PAKET MENSTRUAL PAD PADA SISWI SMP  <i>Anna Yuliana, Resha Resmawati Shaleha, Hana Diana Maria, Deffa Ambarwati Soesilo, Cica Agustiani</i>	4902-4910 PDF

<p>PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI MELALUI APLIKASI QUIZ PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI IMPLEMENTASI SISTEM HIDROPONIK</p> <p> Rini Mastuti, Muhammad Fuad, Yenni Marnita, Syarifah Yusra</p>	4911-4921 PDF
<p>PELATIHAN PEMBUATAN SATE TAICHAN KREMES DI OMK PITAK DALAM MENGASAH INOVASI PENGOLAHAN DAGING AYAM</p> <p> Puspita Cahya Achmadi, Nikolas Karan Maku, Benediktus Trysan Pery</p>	4922-4929 PDF
<p>INTRODUKSI MESIN SENTRIFUGASI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PRODUKTIVITAS VIRGIN COCONUT OIL PADA INDUSTRI RUMAH TANGGA</p> <p> Nurhayati Nurhayati, Syirril Ihromi, Ibrahim Ibrahim, Lailatul Rajai, Abi Adit Nuggia, Mursal Ghazali</p>	4930-4938 PDF
<p>SUSTAINABLE TOURISM: SOLAR PANEL BASED LIGHTING DESIGN FOR AGROTOURISM SECTORS</p> <p> Yahya Febrianto, Agung Samudra, Mu'afa Purwa Arsana, Rokiy Alfanaar, Shesanti Citrariana, Sudarman Rahman, Awalul Fatiqin, Thathit Suprayogi, Galang Rizdho Desindria, Mika Adi Saputra, Risfa Aliya Al-Hadi</p>	4939-4947 PDF
<p>INITIATING NANOBUBBLE TECHNOLOGY FOR IMPROVING FRESHWATER FISH FARMING QUALITY</p> <p> Sudarman Rahman, Thathit Suprayogi, Febri Nur Ngazizah, Shesanthi Citrariana, Muhammad Hasanul Haq, Jenny Blessia Gerung, Ansori Rahman, Awalul Fatiqin, Rokiy Alfanaar, Yahya Febrianto, Mu'afa Purwa Arsana</p>	4948-4956 PDF
<p>OPTIMALISASI POTENSI EKONOMI MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN SABUN CAIR BAGI IBU-IBU PKK DESA SINDANGASIH MELALUI METODE PENYULUHAN DAN DEMONSTRASI</p> <p> Ruswanto Ruswanto, Muhammad Ismail, Lestari Wahdah, Anis Nasipah, Ai Sarah, Silvi Novitasari</p>	4957-4964 PDF
<p>TRANSFORMASI EKONOMI DESA MELALUI INOVASI MASYARAKAT EKONOMI KREATIF, AKSELERATIF, DAN RAMAH LINGKUNGAN</p> <p> Annis Nurfitriana Nihayah, Dwi Rahmayani, Rahmadani Nur Permanawati, Nuuferulla Kurniantyas, Ayuntavia Ayuntavia</p>	4965-4976 PDF
<p>UPGRADING RELIGIUSITAS PADA KOMUNITAS MUSLIM MIGRAN DI HONGARIA MELALUI HAFALAN, STORRYTELLING, DAN SARASEHAN</p> <p> Usim Usim, Achmad Hidayatullah, Nurul Muhsinifak</p>	4977-4992 PDF
<p>MANFAAT SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN GEJALA MENOPAUSE PADA PEREMPUAN USIA DI ATAS 40 TAHUN</p> <p> M. Kus Fitriani Fruitasari, Irene Romlah, Anjelina Puspita Sari, Sri Indaryati, Mustika Sari Hutabarath</p>	4993-5003 PDF
<p>PELATIHAN DASAR TEKNOLOGI BAGI SISWA SEKOLAH DASAR UNTUK MENINGKATKAN KOMPETENSI SISWA</p> <p> Diana Nurlaily, Surya Puspita Sari, Mega Silfiani, Luthfy Ahmad Rama, Hadiyyan Falakha S, Brema Sembiring, Muhammad Iqbal</p>	5004-5011 PDF
<p>PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI MAKANAN SEHAT DAN PEMERIKSAAN GULA SERTA TEKANAN DARAH</p> <p> Sri Hartuti, Juanda Juanda, Mulkan Azhary</p>	5012-5021 PDF
<p>APLIKASI CRABBING APARTMENT PADA USAHA PEMBESARAN DAN PEMATANGAN TELUR KEPITING BAKAU UNTUK Mendukung Ekonomi Sirkular</p> <p> Fairus Fairus, Agus Putra Abdul Samad, Afrah Junita</p>	5022-5032 PDF
<p>PELATIHAN PEMANFAATAN MINYAK JELANTAH SEBAGAI BAHAN DASAR PEMBUATAN SABUN PADA KELOMPOK IBU PKK DI LAMPUNG SELATAN</p> <p> Atri Sri Ulandari, Hesti Yuningrum, Suryani Agustina Daulay, Andi Eka Yunianto, Desi Astri, Alya Izzaty Riduan</p>	5033-5040 PDF
<p>WORKSHOP PENGUATAN KAPASITAS KADER KESEHATAN UNTUK Pencegahan Stunting pada Daerah Rawan Bencana di Timor Tengah Selatan</p> <p> I Putu Yoga Bumi Pradana, Made Ngurah Demi Andayana, Hendrik Toda, Theny Intan Berlian Kurniati Pah, Rouwland Alberto Benyamin, William Febrianus Umbu Ibiruni, Nadia Sasmita Wijayanti</p>	5041-5053 PDF
<p>Pendidikan Kesehatan tentang Pemberian Gizi Seimbang dalam upaya peningkatan pengetahuan ibu balita stunting</p> <p> Ria Setia Sari, Nur Haliza</p>	5054-5062 PDF
<p>IMPLEMENTASI TERAPI VIRTUAL REALITY SEBAGAI INOVASI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH MENENGAH</p> <p> Putri Taqwa Prasetyaningrum, Eka Aryani, Ruly Ningsih</p>	5054-5065 PDF
<p>PELATIHAN PEMBUATAN MEDIA SIBER UNTUK PENINGKATAN LITERASI PEKEBUN DALAM Mendukung Program Sawit Rakyat dan ISPO</p> <p> Meki Herlon, Zulhamid Ridho, Fajar Restuhadi, Rosnita Rosnita, Arifudin Arifudin, Mustaqim Mustaqim, Roza Yulida, Yulia Andriani, Kausar Kausar, Didi Muwardi, M. Rasyid Hamidi, Imam Hidayat, Fanny Septya, Hanifaturrahmi Hanifaturrahmi</p>	5066-5075 PDF

<p>PENDAMPINGAN PENYUSUNAN MILIEU PRAKTIK MENGAJAR GURU BERBASIS RISET UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN NUMERASI SISWA DI SEKOLAH DASAR</p> <p> Yoppy Wahyu Purnomo, Irfan Wahyu Prananto, Octavian Muning Sayekti, Nawang Sulistyani</p>	5076-5090 PDF
<p>UPAYA PENINGKATAN KESADARAN PENDIDIKAN DAN KECAKAPAN HIDUP BAGI ANAK PUTUS SEKOLAH DI KABUPATEN KEPULAUAN MENTAWAI</p> <p> Lailatur Rahmi, Syafri Anwar, Rahmulyani Fitriah, Yulia Permata Sari</p>	5091-5098 PDF
<p>OPTIMALISASI PEMBANGUNAN SARANA PRASARANA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT</p> <p> Farida Nur Hayati, Mega Silfiani, Muhammad Abidzaar Rifqi Rabbani, Muhammad Rafly Septiandra, Achmad Haryo Pratomo, Fahmi Fauzan Firman</p>	5099-5107 PDF
<p>PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DALAM MELAKUKAN SKRINING PERKEMBANGAN ANAK USIA 0-6 TAHUN DENGAN MENGGUNAKAN KUESIONER PRA SKRINING PERKEMBANGAN</p> <p> Matje Meriaty Huru, Kamilus Mamoh, Agustina Abuk Seran, Mariana Ngundju Awang</p>	5108-5116 PDF
<p>EDUKASI POKDOKAN MINA SEJAHTERA MELALUI TEKNOLOGI FLOW WATER AQUAPHONIC UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA</p> <p> Afrah Junita, Agus Putra Abdul Samad, Fairus Fairus</p>	5117-5127 PDF
<p>IMPLEMENTASI RENCANA PEMANTAUAN LINGKUNGAN HIDUP UNTUK PENGELOLAAN LIMBAH CAIR PADA BANGUNAN BERINGKAT TINGGI</p> <p> Basori Basori, Ruliyanta Ruliyanta, Jodi Setiawa</p>	5128-5136 PDF
<p>PENINGKATAN KAPASITAS KELOMPOK USAHA RUMAHAN DALAM MENINGKATKAN PENGELOLAAN MAKANAN KHAS JEPARA MANDAR</p> <p> Nurfadilah Nasiruddin, Sitti Mutmainnah Syam, Muhammad Sajidin</p>	5137-5147 PDF
<p>BERANTAS BUTA AKSARA PADA MASYARAKAT SUKU ASLI PAPUA KAMPUNG WARMON KOKODA MENGGUNAKAN FLASH CARD</p> <p> Muhamad Ali Kasri, Fuad Ardiansyah, Abdulrahman Hatsama, Muhammad Arief Hakim, Graselia Elizabeth Patty</p>	5148-5159 PDF
<p>SOSIALISASI PENGOLAHAN LIMBAH KULIT KOPI MENJADI TEH CASCARA UNTUK MENINGKATKAN PENDAPATAN MASYARAKAT</p> <p> Dedi Setiadi, Sherina Raihatul Jannah, Willy Wijayanti</p>	5160-5173 PDF
<p>DIGITALISASI PRODUK BUMDES BERBASIS E-KATALOG SEBAGAI STRATEGI PROMOSI YANG BERDAYA SAING</p> <p> Nani Purwati, Tri Wahyudi, Akhmad Syukron, Elly Muningsih</p>	5174-5181 PDF
<p>PEMANFAATAN INOVASI DIGITAL APLIKASI RECONNECT UNTUK PENCEGAHAN PERILAKU MELUKAI DIRI SENDIRI DAN PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN MENTAL</p> <p> Luky Kurniawan, Natri Sutanti, Nur Sholehah Dian Saputri, Ainurizan Ridho Rahmatullah, Arini Febriana, Fitria Akbar Sholikah, Anggie Kurniawati, Cindy Okta Melinda</p>	5182-5193 PDF
<p>IMPLEMENTASI INDIGENOUS KNOWLEDGE DALAM BAHAN AJAR DIGITAL: PENGEMBANGAN KOMPETENSI GURU BIOLOGI SMA UNTUK MENUMBUHKAN PENDIDIKAN KARAKTER SISWA</p> <p> Murni Sapta Sari, Yuliaty Yuliaty, Agung Wibowo, Dinar Arsy Anggarani, Yuli Astutik, Elis Dwi Jayanti, Wachidah Hayuana, Fatchur Rohman</p>	5194-5207 PDF
<p>RUMAH SATU ATAP CEGAH STUNTING PROVINSI BANTEN</p> <p> Shanty Kartika Dewi, Wahyu Kartiko Utami</p>	5208-5223 PDF
<p>PENINGKATAN KUALITAS DAN EKONOMI NELAYAN MELALUI PELATIHAN PENGGUNAAN ALAT PENERING IKAN (DRYFITECH) MENGGUNAKAN TEKNOLOGI IOT</p> <p> I Gusti Made Ngurah Desnanjaya, I Komang Arya Ganda Wiguna, I Dewa Putu Gede Wiyata Putra, I Made Aditya Nugraha</p>	5224-5236 PDF
<p>ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN SELF-CONFIDENCE DALAM KEPUTUSAN KARIER PADA PESERTA DIDIK SMK</p> <p> Eka Aryani, Anifa Tuzzuhroh Nurbaiti, Abdul Hadi, Endah Rahmawati</p>	5237-5246 PDF
<p>EDUKASI REGULASI SAMPAH SEBAGAI UPAYA PERILAKU HIDUP SEHAT DI WILAYAH RING 1 IBU KOTA NUSANTARA</p> <p> Nurul Afiah, Ike Anggraeni G, Jumi Auliya, Alfina Rahma Adila, Risma Fitriana, Elma Hafizatun Nisa</p>	5247-5258 PDF
<p>DETEKSI DINI HIPERTENSI: PEMBERDAYAAN GURU DAN ORANG TUA SISWA UNTUK HIDUP SEHAT</p> <p> Yayah Syafariah, Dina Ferdiani, Annisa Nurhasanah, Rianti Nurpalah, Meti Kusmiati, Hendro Kasmanto, Meri Meri</p>	5259-5267 PDF
<p>OPTIMALISASI PENGELOLAAN KEUANGAN DAN PENGUATAN LITERASI KEUANGAN PADA BADAN USAHA MILIK DESA</p> <p> Hanif Fadhilillah, Hanifiyah Yuliatul Hijriah, Himmatul Kholidah</p>	5268-5281 PDF
<p>PEMBERDAYAAN SOCIO-TECHNOPRENEUR UNTUK MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS DAN KESEJAHTERAAN PELAKU USAHA PENGGILING PADI</p> <p> Rianita Puspita Sari, Deri Teguh Santoso, Winda Rianti, Desi Ristianti, Eva Fauziah, Radif Ramadan</p>	5282-5295 PDF
<p>PEMBERDAYAAN PKK DALAM PENGEMBANGAN KLOORIFIL DAUN KATUK SEBAGAI MINUMAN HERBAL UNTUK ANEMIA</p> <p> Suparmi Suparmi, Fadzil Latifah, Atina Hussana, Ratnawati Ratnawati</p>	5296-5303 PDF

<p>PELATIHAN BERBICARA DALAM BAHASA INGGRIS UNTUK PARA SANTRI PONDOK PESANTREN DI MALAYSIA</p> <p> <i>Sonny Elfiyanto, Mutmainah Mustofa, Junaidi Mistar, Imam Wahyudi Karimullah, Muhammad Khairul Umam</i></p>	<p>5304-5316 PDF</p>
<p>MESIN PENCACAH RUMPUT PAKAN TERNAK UNTUK MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS KELOMPOK TERNAK</p> <p> <i>Unung Lesmanah, Cipi Yazirin, Nurul Humaidah</i></p>	<p>5317-5327 PDF</p>
<p>PENINGKATAN PRODUKTIFITAS UMKM PO ARF DENGAN PENERAPAN TEKNOLOGI DAN MANAJEMEN PRODUKSI</p> <p> <i>Lilik Suprianti, Hervina Puspitosari, Rida Perwitasari</i></p>	<p>5328-5339 PDF</p>
<p>PELATIHAN PEMBUATAN SABUN WAJAH SESUAI JENIS KULIT BAGI SANTRI PONDOK PESANTREN DI BOJONEGORO</p> <p> <i>Akhmad Al-Bari, Romadhiyana Kisno Saputri, Yani' Qoriati, Rika Amelia, Muhammad Habiburrohman</i></p>	<p>5340-5349 PDF</p>
<p>IMPLEMENTASI COLLABORATIVE LEARNING COMMUNITY DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAJEMEN PEMBELAJARAN LITERASI DAN NUMERASI GURU SEKOLAH MENENGAH PERTAMA</p> <p> <i>Rahmi Ramadhani, Titim Eliawati, Abdul Meizar, Ramadani Br Pakpahan</i></p>	<p>5350-5361 PDF</p>
<p>PEREMPUAN SEHAT, KOMUNITAS KUAT: EDUKASI PENCEGAHAN HIV UNTUK KESEJAHTERAAN PEKERJA SEKS PEREMPUAN</p> <p> <i>Kurniawan Kurniawan, Suryani Suryani, Farisadri Fauzan</i></p>	<p>5362-5371 PDF</p>
<p>PENDAMPINGAN PENGELOLAAN PEMBELAJARAN LITERASI DAN NUMERASI BERDIFERENSIASI BAGI GURU SD</p> <p> <i>Nurmitasari Nurmitasari, Siti Khoiriyah, Yesi Budiarti, Rahman Wiyansah, Sri Retno Handayani, Ananda Bintang Anggara, Dedi Iswanto</i></p>	<p>5372-5382 PDF</p>
<p> <i>Name</i></p>	

LAMPIRKAN :

6. Daftar Editor & Daftar Reviwer Jurnal

Editorial Team

Editor in Chief **Syahrudin, S.Pd., M.Si**
Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia
ID Scopus 57204821706 | ID SINTA 6007619 | [Google Scholar](#)

Editor Manager **Abdillah, M.Pd**
Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia
ID Scopus 57211600486 | ID SINTA 6661347 | [Google Scholar](#)

Editor Board **Dewi Pramita, M.Pd**
Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia
ID Scopus 57211600511 | ID SINTA 6040077 | [Google Scholar](#)

Habib Ratu Perwira Negara, M.Pd
Universitas Bumigora Mataram
ID Scopus 57207735045 | ID SINTA 6041642 | [Google Scholar](#)

Malik Ibrahim, M.Pd
Universitas Nahdlatul Ulama Mataram
ID SINTA 6200128 | [Google Scholar](#)

Rahmad Hidayat, M.A
Universitas Mataram
ID SINTA 6166262 | [Google Scholar](#)







Saddam, M.Pd
Universitas Muhammadiyah Mataram
ID SINTA 6690658 | [Google Scholar](#)




Sukron Fujiaturrahman, M.Pd
Universitas Muhammadiyah Mataram
ID SINTA 5989581 | [Google Scholar](#)







Reviewers Team







Bidang Fokus: MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM

 **Toto Nusantara**
 Universitas Negeri Malang, Indonesia
 ID Scopus 55337998100
 ID SINTA 5977204
 [Google Scholar](#)
 toto.nusantara.fmipa@um.ac.id







 **Nanang Rahman**
 Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia
 ID Scopus 57211329039
 ID SINTA 5989167
 [Google Scholar](#)
 nangrhm87@gmail.com



 **Uswatun Hasanah**
 Universitas Bumigora Mataram, Indonesia
 ID SINTA 5974881
 [Google Scholar](#)
 uswatun@stmikbumigora.ac.id

 **Sri Suryanti**
 Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia
 ID Scopus 57209666984
 ID SINTA 6003543
 [Google Scholar](#)
 srisuryanti13@gmail.com






 **Vera Mandailina**
 Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia
 ID Scopus 57211607259
 ID SINTA 6036412
 [Google Scholar](#)
 vrmandailina@gmail.com







 **Habibi Ratu Perwira Negara**
 Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia
 ID SINTA 6003122
 [Google Scholar](#)
 habibiperwira@uinmataram.ac.id




 **Agus Herianto**
 Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia
 Scopus ID 35242217700
 ID SINTA
 [Google Scholar](#)
 agusherianto.ummat@gmail.com

 **Romi Aprianto**
 Universitas Samawa, Indonesia
 ID SINTA 6007063
 [Google Scholar](#)
 romi231@gmail.com





LAMPIRKAN :







 **Mahsup**
 University of Muhammadiyah Mataram, Indonesia
 Scopus ID 57214780479
 Google Scholar
 supyeka@gmail.com



 **Ratni Purwasih**
 IKIP Siliwangi, Indonesia
 ID Scopus 57210418709
 ID SINTA 259836
 Google Scholar
 ratnipurwasih61@gmail.com







 **Tri Wiyoko**
 STKIP Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia
 ID Scopus 57217105448
 ID SINTA 6688703
 Google Scholar
 yokostkipmb@gmail.com







 **Jamaludim Malik**
 Pusat Litbang Hasil Hutan, KLHK, Indonesia
 ID Scopus 56366169200
 ID SINTA 666001
 Google Scholar
 jmalik.forda@gmail.com







 **Erwinsyah Satria**
 Universitas Bung Hatta, Indonesia
 ID Scopus 57205105473
 ID SINTA 6070917
 Google Scholar
 erwinsyah.satria@bunghatta.ac.id

 **Mohammad Archi Maulyda**
 Universitas Mataram, Indonesia
 ID Scopus 57216163894
 ID SINTA 6698692
 Google Scholar
 archimaulyda@unram.ac.id

 **Siti Khoiruli Ummah**
 Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
 ID Scopus 57205761866
 ID SINTA 6089713
 Google Scholar
 khoiruliummah@umm.ac.id

 **Dewi Hikmah Marisda**
 Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia
 ID Scopus 57207964867
 ID SINTA 6201966
 Google Scholar
 dewihikmah@unismuh.ac.id






 **Muhammad Tohir**
 Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia
 ID Scopus 57204202856
 ID SINTA 6734675
 Google Scholar
 matematohir@ibrahimiy.ac.id





 **Riawan Yudi Purwoko**
 Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia
 ID Scopus 57211274297
 ID SINTA 5975155
 Google Scholar
 riawanyudi@umpwr.ac.id


 **Maximus Tamur**
 Universitas Katolik Indonesia Santu paulus Ruteng, Indonesia
 ID Scopus 57218374177
 ID SINTA 6197445
 Google Scholar
 maximustamur@gmail.com

 **Rahmi Ramadhani**
 Universitas Potensi Utama, Indonesia
 ID Scopus 57202252421
 ID SINTA 95483
 Google Scholar
 rahmiramadhani3@gmail.com

Bidang Fokus: TEKNIK & IT



 **Asmawati**
 Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia
 ID SINTA 6038562
 Google Scholar
 asmawatiraba@gmail.com







 **Nurhayati**
 Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia
 ID SINTA 6100021
 Google Scholar
 nurhayati.faperta.ummat@gmail.com

 **Halifia Hendri**
 Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, Indonesia
 ID Scopus 57207628362
 ID SINTA 6038562
 Google Scholar
 halifia_hendri@upiptk.ac.id

 **Jeperson Hutahaean**
 STMIK Royal Kisaran, Indonesia
 ID Scopus 57189231079
 ID SINTA 6022697
 Google Scholar
 jepersonhutahean@gmail.com

Bidang Fokus: KESEHATAN

 **Agus Supinganto**
 Stikes Yarsi Mataram, Indonesia
 ID Scopus 57217493523
 ID SINTA 6026263
 Google Scholar
 agusping@gmail.com

 **Dina Lusiana Setyowati**
 Universitas Mulawarman, Indonesia
 ID Scopus 57208051388
 ID SINTA 6018397
 Google Scholar
 dinalusiana@fkm.unmul.ac.id

LAMPIRKAN :

Bidang Fokus: SOSIAL HUMANIORA, POLITIK, HUKUM, BUDAYA, AGAMA



Abdul Sakban

Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

ID Scopus 57212471148

SINTA ID 5978613

Google Scholar

sakban.elfath@yahoo.co.id



Yulia Rizki Ramadhani

Universitas Graha Nusantara Padangsidempuan,
Indonesia

ID Scopus 57203261626

SINTA ID 6011464

Google Scholar

yuliadamanik44@gmail.com



Jagad Aditya Dewantara

Universitas Tanjungpura, Indonesia

ID Scopus 57210634009

ID SINTA 6707121

Google Scholar

jagad02@fkip.untan.ac.id

Bidang Fokus: MANAGEMEN & EKONOMI



Irwan Moridu

Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai, Indonesia

ID Scopus 57214754252

ID SINTA 6153950

Google Scholar

irwanmoridu@gmail.com



Sutri Handayani

Universitas Islam Lamongan, Indonesia

ID SINTA 6051916

Google Scholar

sutrihandayani99@gmail.com

MANFAAT SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN GEJALA MENOPAUSE PADA PEREMPUAN USIA DI ATAS 40 TAHUN

M. Kus Fitriani Fruitasari^{1*}, Irene Romlah², Anjelina Puspita Sari³,
Sri Indaryati⁴, Mustika Sari Hutabarat⁵

^{1,2,3,4,5}Ilmu Keperawatan, Kebidanan, Teknologi Laboratorium Medis,
Universitas Katolik Misi Charitas, Palembang, Indonesia
fififruitasari@ukmc.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Bagi perempuan dengan usia di atas 40 tahun, olahraga sangat banyak manfaatnya, diantaranya dapat meningkatkan kebugaran, dan menurunkan gejala menopause. Olahraga yang tepat dan cocok bagi perempuan dengan usia di atas 40 tahun adalah senam aerobik *low impact*. Masalah: Banyak perempuan yang kurang sadar akan pentingnya olahraga dan sama sekali tidak melakukan aktivitas olahraga, padahal perempuan dengan usia di atas 40 mulai mengalami penurunan kebugaran tubuh dan mulai merasakan gejala menopause. Tujuan PkM adalah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan perempuan usia 40 ke atas untuk melakukan olahraga senam aerobik *low impact* rutin untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan menurunkan gejala menopause. Metode: memberikan edukasi dan pelatihan aerobik *low impact* pada perempuan di Kota Palembang dengan *system* evaluasi menggunakan kuesioner MRS dan pengukuran tingkat kebugaran dengan *Kasch Step*. Hasil: setelah melakukan senam aerobik *low impact*, peserta mampu mengikuti gerakan yang dipandu oleh instruktur dengan baik. Hasil tingkat kebugaran: rata-rata: 44,4%, 16,7% di atas rata-rata, 27,8% baik, 11,1% sempurna. Gejala menopause: gejala menopause hanya dirasakan dalam skala ringan terutama gangguan tidur 77,8% dan kelelahan 66,7%.

Kata Kunci: Aerobik *Low Impact*; Gejala Menopause; Tingkat Kebugaran; Perempuan Usia di atas 40 Tahun.

Abstract: For women over 40 years of age, exercise has many benefits, including improving fitness and reducing menopausal symptoms. Appropriate and suitable exercise for women over 40 years of age is low impact aerobics. Problem: Many women are not aware of the importance of exercise and do not do sports activities at all, even though women over the age of 40 begin to experience a decline in body fitness and begin to experience symptoms of menopause. The aim of PkM is to increase awareness and knowledge of women aged 40 and over to do routine low impact aerobic exercise to improve body fitness and reduce menopausal symptoms. Method: providing education and low impact aerobic training to women in Palembang City with evaluation system using MRS questionnaire and measuring fitness levels with *Kasch Step* Test. Results: After doing low impact aerobic exercise, participants were able to follow the movements guided by the instructor well. Fitness level results: average: 44.4%, 16.7% above average, 27.8% good, 11.1% perfect. Menopausal symptoms: Menopausal symptoms are only felt on a mild scale, especially sleep disturbances 77.8% and fatigue 66.7%.

Keywords: Low Impact Aerobic; Menopausal Symptoms; Fitness Level; Women Over 40 Years.



Article History:

Received: 30-05-2024
Revised : 12-07-2024
Accepted: 19-07-2024
Online : 01-10-2024



This is an open access article under the
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Bagi perempuan masa klimakterium merupakan suatu perubahan yang mengkhawatirkan walaupun hal itu adalah suatu proses fisiologis dalam siklus kehidupan perempuan. Klimakterium merupakan keadaan fisiologis di mana perempuan harus menyesuaikan diri dengan menurunnya produksi hormon-hormon kewanitaan di ovarium yang membuatnya tidak dapat memproduksi sel telur atau ovum, masa ini biasanya terjadi selama 7-10 tahun (Roeca & Ginsburg, 2015). Penurunan fungsi organ reproduksi termasuk perubahan hormonal mempengaruhi psikologis perempuan dengan usia di atas 40 tahun (Andrews et al., 2023).

Pada masa ini akan terjadi fluktuasi produksi hormon estrogen dan progesteron yang tidak beraturan. Siklus menstruasi pun bisa tiba-tiba memanjang atau memendek. Biasanya, masa premenopause ini terjadi di usia 40-an (Muir, 2022). Ada beberapa kiat dalam mengatasi masalah pada di atas antara lain dengan mengkonsumsi makanan sehat (gizi seimbang), relaksasi, tidur cukup, terapi hormone dan rajin melakukan olahraga rutin, terutama olahraga yang bersifat aerobik (Rodríguez-Landa & Cueto-Escobedo, 2017).

Olahraga memiliki banyak manfaat bagi perempuan di atas 40 tahun. Selain menjaga kesehatan, olahraga juga meningkatkan kebugaran, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan kecemasan, depresi, memperbaiki suasana hati dan menurunkan gejala menopause (Sirgy, 2021). Salah satu jenis olahraga yang bersifat aerobik yaitu senam aerobik. Senam aerobik itu terdiri dari berbagai jenis, dan jenis yang sesuai untuk perempuan usia di atas 40 tahun adalah senam aerobik benturan ringan atau yang biasa disebut *low impact*, yaitu latihan menggerakkan seluruh otot tubuh terutama otot besar dengan gerakan sesuai hitungan, berirama dan kontinyu dengan diiringi musik yang dinamis sesuai ketukan atau *beat* (Burke, 2020).

Penelitian Fruitasari tahun 2021, menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran tubuh dengan gejala menopause pada wanita premenopause atau perempuan dengan usia di atas 40 tahun. *American College of Sport and Medicine Center* (ACSM) juga merekomendasikan para perempuan khususnya perempuan dengan usia di atas usia 40 tahun untuk melakukan olahraga aerobik minimal 3 kali dalam seminggu untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan menurunkan gejala menopause. Gejala menopause dapat diukur dengan kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS), sedangkan kebugaran tubuh diukur dengan metode *Kasch Step Test* (Moratalla-Cecilia et al., 2016).

Banyak perempuan yang kurang sadar akan pentingnya olahraga dan sama sekali tidak melakukan aktivitas olahraga. Perempuan saat ini selain larut oleh pekerjaannya juga larut akan rutinitas pekerjaan rumah tangga sehari-hari, maka dari itu, kami melakukan edukasi olahraga senam, pemeriksaan kesehatan dan senam bersama ibu-ibu yang berusia di atas 40

untuk meningkatkan kesadaran dalam melakukan olahraga dan para perempuan tersebut mampu melakukan olahraga senam aerobik secara mandiri.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan: Mitra adalah komunitas perempuan Vihara Dewi Maha Karunia berjumlah 25 orang dengan 18 orang di antaranya berusia di atas 40 tahun yang berlokasi di Kelurahan Karya Baru, Kota Palembang. Dengan kegiatan: melakukan edukasi mengenai pentingnya olahraga bagi perempuan khususnya perempuan dengan usia di atas 40 tahun, melakukan pelatihan senam aerobik *low impact* bersama selama 4 minggu dengan 3 kali latihan setiap minggunya dan pada akhir sesi latihan pada hari terakhir Minggu ke 4, melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan kebugaran fisik dan pemeriksaan gejala menopause. Langkah-langkah pelaksanaan:

1. Pra kegiatan: mengurus perijinan pada ketua RT. 06, RW. 04, Kelurahan Karya Baru, melakukan pengkajian dan studi pendahuluan pada perempuan atau ibu-ibu di lingkungan tersebut.
2. Kegiatan: setelah melakukan persiapan dan sosialisasi, senam aerobik *low impact* di lapangan dilakukan setiap hari Senin, Rabu dan Jumat selama 45 menit setiap kali latihan sampai dengan 4 minggu atau 12 kali latihan.
3. Evaluasi dilakukan setelah sesi terakhir latihan senam aerobik *low impact* setelah semua peserta menyelesaikan 12 kali latihan senam aerobik dengan melakukan pemeriksaan kesehatan (mengukur tekanan darah, glukosa dan asam urat, pemeriksaan kebugaran tubuh dengan *Kasch Step Test* dan pengukuran gejala menopause dengan mengisi kuesioner MRS.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan harus memuat beberapa hal berikut secara terurut. (1) pra kegiatan: Ketua RT. 06, RW. 04, Kelurahan Karya Baru memberikan izin pada tim untuk melakukan PkM, kemudian tim melakukan studi pendahuluan. Hasil dari studi pendahuluan banyak perempuan dengan usia di atas 40 tahun yang aktivitasnya sangat rendah dan tidak pernah melakukan olahraga; (2) kegiatan disepakati oleh tim dan para perempuan di lokasi PkM melakukan aerobik *low impact* di lapangan Vihara Dewi Maha Karunia setiap hari Senin, Rabu dan Jumat selama 4 minggu atau 12 kali latihan yang dipandu oleh seorang instruktur senam; dan (3) evaluasi dilakukan setelah sesi terakhir latihan senam aerobik *low impact* dengan melakukan pemeriksaan kesehatan (mengukur tekanan darah, glukosa dan asam urat, pemeriksaan kebugaran tubuh dengan *Kasch Step Test* dan pengukuran gejala menopause dengan mengisi kuesioner MRS.

1. Tingkat Kebugaran

Tingkat kebugaran diukur setelah para perempuan premenopause tersebut mengikuti senam aerobik *low impact* selama 4 minggu dengan 3 kali pertemuan/minggu (12 kali latihan). Selain tingkat kebugaran, para perempuan ini juga diukur tekanan darah dan diperiksa kadar gula darah serta kadar asam uratnya, seperti terlihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Tingkat Kebugaran

Tingkat Kebugaran	Perempuan	%
Jelek sekali	-	-
Jelek	-	-
Dibawah rata-rata	-	-
Rata-rata	8	44,4
Di atas rata-rata	3	16,7
Baik	5	27,8
Sempurna	2	11,1
Total	18	100

Tabel 2. Pemeriksaan Kesehatan

No.	Nama	Tekanan Darah	Glucosa	Uric Acid
1.	Ahun	140/90	95	7,6
2.	Atin	120/80	141	6,6
3.	Yenisah	110/70	148	4
4.	Merry	110/80	86	6
5.	Santi	100/70	92	49
6.	Hepi	110/80	114	6
7.	Ahua	130/80	127	7,1
8.	Rita	130/80	87	7,9
9.	Ahuang	120/70	79	7,1
10.	Nurhayati	120/90	107	7,1
11.	Ani Asiong	130/80	114	7,6
12.	Acin	110/80	110	6,6
13.	Leni	110/70	65	6,5
14.	Cynthia	130/80	108	6,6
15.	Anisah	110/70	121	5,1
16.	Lenni	120/70	92	3,2
17.	Sriyana	120/80	86	6
18.	Susi	110/70	105	6

Dari hasil pemeriksaan tingkat kebugaran pada para perempuan dengan usia di atas 40 tahun yang mengikuti olahraga senam aerobik *low impact* selama 1 bulan dengan 3 kali latihan tiap minggunya, didapatkan hasil cukup memuaskan. Hasil tingkat kebugaran yang didapat: sempurna (2 orang), baik (5 orang), di atas rata-rata (3 orang) dan rata-rata (8 orang). Artinya tingkat kebugaran perempuan dengan usia di atas 40 tahun masih dalam atas normal.

2. Gejala Menopause

Gejala menopause diukur setelah para perempuan usia di atas 40 tahun tersebut mengikuti senam aerobik *low impact* selama 4 minggu dengan 3 kali pertemuan/minggu, seperti terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Gejala Menopause

Gejala Menopause	Tidak Ada		Ringan		Menengah	
	n	%	n	%	n	%
<i>Hot Flash</i>	15	83,3	3	16,7	0	0
Keringat malam	10	55,6	8	44,4	0	0
Kelelahan	6	33,3	12	66,7	0	0
Gangguan Tidur	4	22,2	14	77,8	0	0
Penurunan daya ingat	8	50	8	50	0	0
Rasa Cemas	0	-	0	-	0	0
Rasa menyendiri	17	94,4	1	5,6	0	0
Depresi	0	-	0	-	0	0

Gejala Menopause diukur dengan menggunakan kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS). MRS merupakan alat ukur untuk menilai gejala menopause yang dialami para perempuan ketika mereka memasuki masa premenopause atau usia di atas 40 tahun. Seluruh responden atau 18 orang perempuan usia di atas 40 tahun diukur gejala menopausenya menggunakan kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS). Gejala menopause yang sering dikeluhkan dan dirasakan oleh perempuan usia di atas 40 tahun adalah gangguan tidur dengan skala ringan 14 orang (77,8%). Gangguan tidur yang terjadi pada perempuan usia di atas 40 tahun ini juga sama dengan hasil penelitian Woods et al. (2022) Pasca menopause lebih sering mengalami gangguan tidur dan kualitas tidurnya jelek dibandingkan dengan perempuan menopause. Penelitian De Zambotti et al., tahun 2015 menyebutkan bahwa gangguan tidur atau insomnia pada perempuan usia di atas 40 tahun dipengaruhi oleh suasana hati yang buruk, terlalu aktif di sore hari dan mengerjakan pekerjaan terlalu malam dan ada interaksi antara sumbu *hipotalamus-hipofisis-ovarium* (HPO) dan sistem pengaturan tidur-bangun pada perempuan usia di atas 40 tahun. Dalam ras dan masalah etnis, Madaeva et al., tahun 2020, menyebutkan bahwa perempuan usia di atas 40 tahun ras Kaukasia ada kesulitan tidur (69,4%) dan kesulitan bangun pagi (63,5%) dan sering terbangun di malam hari (83,5%). Hal ini ternyata karena perbedaan etnis antara perempuan usia di atas 40 tahun Asia dengan perempuan usia di atas 40 tahun Kaukasia (ras Eropa). Penurunan efikasi tidur dan perubahan tidur *rapid eye movement* ditemukan pada perempuan Asia dibandingkan dengan perempuan Kaukasia. Selain itu, indeks apnea-hipopnea lebih tinggi dan saturasi oksigen lebih rendah pada perempuan Asia dibandingkan perempuan Kaukasia. Hal ini cukup menjelaskan dalam penelitian ini bahwa gangguan tidur pada perempuan usia di atas 40 tahun Indonesia yang termasuk ras Asia hanya terjadi dalam skala ringan (77,8%)

dan selebihnya belum merasakan adanya gejala gangguan tidur (22,2%). Kimuyu tahun 2017 dalam bukunya menyebutkan bahwa tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi dengan cukup. Orang yang bermasalah dengan tidur atau mempunyai gangguan tidur akan bermasalah juga dengan kesehatannya. Dalam kebanyakan kasus, masalah tidur diidentifikasi sebagai indikator signifikan dari kesehatan mental atau masalah medis lainnya.

Gejala menopause lainnya yang dikeluhkan adalah kelelahan dan dirasakan oleh 12 orang (66,7%) dalam skala ringan dan 6 orang (33,3%) belum merasakan kelelahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Liang et al. (2019) yang menyebutkan bahwa 60,4% dari 66 perempuan usia di atas 40 tahun paling sering mengeluhkan gejala kelelahan, nyeri sendi dan otot skala ringan sampai menengah. Kelelahan merupakan keluhan umum yang dialami oleh perempuan usia di atas 40 tahun dan yang sudah menopause. Kelelahan adalah perasaan subjektif dan sangat mempengaruhi kehidupan perempuan yang memasuki masa premenopause. Kelelahan ini berhubungan dengan usia perempuan usia di atas 40 tahun yang mulai menua, seperti yang dijelaskan oleh Hunter et al. (2011) dalam penelitian tentang hubungan penuaan dan hilangnya kekuatan dan daya tahan otot yang dapat menimbulkan kelelahan pada perempuan. Pengaduan kepada Masyarakat kali ini melibatkan 26 orang perempuan dan 18 orang perempuan sudah memasuki masa premenopause dan menopause, disimpulkan bahwa kelelahan meningkat seiring bertambahnya usia. Kelelahan bagi perempuan usia di atas 40 tahun merupakan gejala yang sangat mengganggu dan mempengaruhi kehidupan mereka. Perubahan ini butuh dukungan dan perhatian dari orang terdekat atau pasangan sehingga mereka bisa beraktivitas dan meluangkan waktu untuk berolahraga (Chiu et al., 2020). Masih pada penelitian Chiu et al. (2021) yang dilakukan pada 220 perempuan perimenopause di Taiwan menggunakan *Perimenopausal Fatigue Self-Management Scale* (P-MFSMS) didapatkan bahwa perempuan usia di atas 40 tahun sangat rentan terhadap kelelahan, terutama perempuan usia di atas 40 tahun yang tidak mempunyai kebiasaan berolahraga dan yang tingkat kebugarannya rendah. Hal ini juga telah dijelaskan dalam penelitian Plowman, Sharon A., tahun 2013, bahwa orang yang rutin berolahraga dan berlatih lebih tahan dalam melakukan aktifitas dan tidak mudah lelah dibandingkan dengan orang yang tidak berolahraga sama sekali. Hal ini karena simpanan glikogen dalam otot orang yang rutin olahraga lebih besar daripada orang yang tidak rutin atau tidak pernah olahraga. Setelah berolahraga terutama olahraga yang bersifat aerobik, jumlah dan ukuran mitokondria (organel sel yang berfungsi sebagai penghasil energi) menjadi lebih besar untuk pembentukan *Adenosin Tri Phosphate* (ATP). ATP merupakan senyawa fosfat yang mempunyai energi tinggi yang mampu menyimpan energi di dalam tubuh dan menyebabkan tubuh tidak mudah lelah (Sui et al., 2013). Defisiensi atau menurunnya

hormon estrogen yang dimulai pada masa premenopause dan setelah menopause juga mempunyai efek negatif pada jaringan ikat, sendi, matriks tulang, dan kulit. Gaya hidup sehat yang mencakup olahraga teratur adalah kunci untuk menjaga massa otot, kesehatan tulang dan meminimalisir kelelahan pada perempuan usia di atas 40 tahun (Talaulikar, 2022).

Penurunan daya ingat atau gampang lupa juga dikeluhkan dalam skala ringan oleh 8 orang (50%) dan belum dirasakan oleh 8 orang (18%). Berkurangnya konsentrasi dan ketidakmampuan perempuan pada masa perimenopause terutama dalam berpikir dan bernalar biasa disebut fenomena *brain fog*. *Brain fog* pada perempuan usia di atas 40 tahun mengacu pada gejala kognitif yang sering bermanifestasi sebagai kesulitan mengingat dan hilangnya perhatian. Perubahan kognitif selama menopause tidak sama dengan demensia. Demensia di bawah usia 64 tahun jarang terjadi. Keluhan kognitif yang paling umum termasuk kesulitan belajar dan memori verbal (Stute, 2023). Hal tersebut merupakan salah satu efek dari menurunnya hormon estrogen dan progesteron pada perempuan usia di atas 40 tahun selain rasa panas yang menjalar dari leher ke wajah, kelelahan dan kurang tidur juga berkurangnya kapasitas mental yang sebagian besar bersifat sementara yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan hilangnya fokus secara tiba-tiba (Shrividya & Joy, 2021). Perempuan usia di atas 40 tahun sangat rentan terhadap *brain fog* dan penurunan daya ingat selain karena fluktuasi hormon juga karena adanya kurang tidur, stress hingga adanya ketidaknyamanan pada masa perimenopause. Meskipun tidak berbahaya, *brain fog* dan penurunan daya ingat perlu segera diatasi agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (Woods et al., 2022).

Dalam penelitian ini gejala kecemasan belum dirasakan oleh perempuan usia di atas 40 tahun subyek PkM. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak jelas, tidak pasti, namun tidak berbahaya. Pada orang dewasa, kecemasan disebabkan oleh hal-hal yang mengancam konsep dirinya. Misalnya saja pada perempuan yang sedang menghadapi masa menopause, mereka mungkin merasa cemas akibat menurunnya fungsi reproduksi, sehingga memerlukan dukungan sosial untuk mencegah kecemasan (Enggune et al., 2019). Pada keadaan tertentu para perempuan dalam masa premenopause dan akan menghadapi menopause ada yang sudah merasakan gejala vasomotor seperti: semburan panas yang menjalar dari leher ke wajah (*hot flash*), gangguan tidur dan cepat lelah dari sinilah mereka merasakan kecemasan (Hantsoo & Epperson, 2017), terutama perempuan usia di atas 40 tahun yang tidak terpapar terhadap informasi tentang apa yang akan dihadapi menjelang menopause dan tidak mendapat dukungan sosial dari orang terdekat, keluarga, pasangan atau suami dalam mengatur pola makan sehari-hari seperti mengurangi karbohidrat, tapi meningkatkan asupan protein dan makanan tinggi serat, mengurangi konsumsi makanan berlemak,

meningkatkan konsumsi vitamin C, dan kalsium, serta berolahraga untuk mengurangi keluhan terkait gejala menopause (Freeman & Sammel, 2016).

Rasa menyendiri dan depresi juga belum dirasakan oleh perempuan usia di atas 40 tahun. Rasa menyendiri hanya dirasakan oleh 1 orang (5,6%), karena perempuan ini hanya tinggal bersama suami, sedangkan anak-anaknya hidup terpisah dan tinggal di luar kota. Hal ini dikarenakan perempuan usia di atas 40 tahun belum terlalu merasakan gejala menopause yang berat, mereka hanya merasakan dalam skala ringan dan menengah. Mereka masih bisa mengantisipasi gejala-gejala yang timbul tersebut (Hantsoo & Epperson, 2017). Pada penelitian Bayri Bingol et al., tahun 2019, menyebutkan bahwa perempuan dengan pendidikan rendah, tidak bekerja dan berpenghasilan rendah memiliki skor rata-rata kesepian yang lebih tinggi. Sedangkan dalam penelitian ini rata-rata perempuan berpendidikan menengah ke atas dan secara sosial ekonomi cukup berada, meskipun sebagian besar ibu tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga. Dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa perempuan usia di atas 40 tahun belum mengalami, bila sudah mengalami masih dalam skala ringan, hal inilah yang menyebabkan rasa menyendiri atau kesepian dan depresi tidak banyak dirasakan oleh mereka (Liang et al., 2019).

Gejala vasomotor yang khas pada masa premenopause adalah *hot flash* (perasaan panas dari yang dimulai dari dada kemudian menjalar ke leher hingga wajah). Kulit menjadi kemerahan dan lengan terasa panas (*hot flushes*) terjadi akibat peningkatan aliran darah di dalam pembuluh darah, wajah, leher, dada dan punggung, yang diyakini bahwa keluhan ini menggambarkan perubahan awal pada termoregulasi pusat yang menyebabkan beberapa mekanisme kompensasi katekolamin atau sekelompok hormon yang memiliki gugus ketekol yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal dalam menanggapi stress pada sistem saraf pusat terlibat dalam pengaturan suhu di hipotalamus dan dampak dari defisiensi estrogen pada fungsi saraf adrenergik berperan dalam keluhan ini (Dale et al., 2018). Defisiensi estrogen menyebabkan pelebaran pembuluh darah atau vasodilatasi di dalam hipotalamus. Vasodilatasi ini yang menyebabkan peningkatan temperatur hipotalamus dan respon yang menyebabkan penurunan suhu inti tubuh (Bailey et al., 2016). Penelitian Zhou et al. (2021) yang dilakukan pada 467 orang perempuan usia 40-60 tahun dengan gejala menopause mengeluhkan keringat malam dan gangguan kualitas tidur yang makin memperparah gejala vasomotor pada 262 orang perempuan (58,2%). Gejala menopause pada perempuan usia di atas 40 tahun ini sebenarnya bisa diminimalisir dengan aktifitas fisik dan olahraga rutin. Penelitian Hammar et al. (2016) menegaskan bahwa latihan fisik secara teratur mempengaruhi neurotransmitter yang mengatur termoregulasi pusat dan menyebabkan penurunan gejala vasomotor pada perempuan yang memasuki masa premenopause, seperti terlihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Olahraga Senam Aerobik *Low Impact* Yang Dilakukan di Lapangan Vihara Dewi Maha Karunia setiap Hari Senin, Rau Dan Jumat



Gambar 3. Pemeriksaan Tingkat Kebugaran Menggunakan Metode Kasch Step Test Selama 3 Menit Penuh

D. SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukannya pengabdian kepada masyarakat yang berjudul ‘Manfaat Olahraga Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Tingkat Kebugaran dan Gejala Menopause pada Perempuan Usia di Atas 40 Tahun’ yang menerapkan beberapa kegiatan di dalamnya, yaitu penyuluhan, pemeriksaan kesehatan-kebugaran tubuh dan senam bersama, maka dapat dibuat beberapa kesimpulan yang meliputi pelaksanaan kegiatan, bahwa para peserta senam semuanya sudah dapat mengikuti gerakan senam dengan baik dan benar baik di bawah panduan instruktur senam, maupun dilakuklan secara mandiri. Hasil tingkat kebugaran: rata-rata: 44,4%, 16,7% di atas rata-rata, 27,8% baik, 11,1% sempurna. Gejala menopause: gejala menopause hanya dirasakan dalam skala ringan terutama gangguan tidur 77,8% dan kelelahan 66,7%. Semua perempuan peserta senam 100% mampu mengikuti gerakan senam yang dipandu oleh instruktur senam dengan baik..

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut: dengan diadakannya pengabdian kepada masyarakat yang meliputi kegiatan senam aerobik *low impact* bersama dan pemeriksaan kebugaran tubuh dan pemeriksaan kesehatan, maka diharapkan warga

dapat menerapkan senam aerobik rutin minimal 3 kali seminggu untuk menurunkan gejala menopause dan meningkatkan kebugaran tubuh. Wilayah RT. 06 RW. 02, Kelurahan Karya Baru memiliki jadwal rutin dalam melakukan olahraga seperti senam pagi bersama, minimal seminggu sekali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu-ibu peserta senam dan partisipan dalam kegiatan PKM, perangkat RT dan Bapak Ketua RT. 06 RW. 02, Kelurahan Karya Baru, Kecamatan Alang-alang Lebar. Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Katolik Musi Charitas telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Andrews, R. A. F., John, B., & Lancaster, D. (2023). Symptom monitoring improves physical and emotional outcomes during menopause: a randomized controlled trial. *Menopause*, *30*(3), 267–274. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002144>
- Bailey, T. G., Cable, N. T., Aziz, N., Dobson, R., Sprung, V. S., Low, D. A., & Jones, H. (2016). Exercise training reduces the frequency of menopausal hot flashes by improving thermoregulatory control. *Menopause (New York, N.Y.)*, *23*(7), 708–718. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000625>
- Bayri Bingol, F., Demirgoz Bal, M., Yilmaz Esencan, T., Ertugrul Abbasoglu, D., & Aslan, B. (2019). The Effects of Loneliness on Menopausal Symptoms. *Clinical and Experimental Health Sciences*, *9*(3), 265–270. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.533511>
- Burke, S. (2020). *Easy Aerobics for Fitness*. Estalontech.
- Chiu, H.-H., Tsao, L.-I., & Lin, M.-H. (2020). Suffering Exhausted Life Like Burning at Both Ends of a Candle - Women With Menopausal Fatigue. *International Journal of Studies in Nursing*, *5*(1), 95. <https://doi.org/10.20849/ijsn.v5i1.722>
- Chiu, H. H., Tsao, L. I., Liu, C. Y., Lu, Y. Y., Shih, W. M., & Wang, P. H. (2021). The perimenopausal fatigue self-management scale is suitable for evaluating perimenopausal taiwanese women's vulnerability to fatigue syndrome. *Healthcare (Switzerland)*, *9*(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare9030336>
- Dale, P., J.A. George, D.F. William, et all. (2018). *Neuroscience* (4th ed). Oxford University Press.
- De Zambotti, M., Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2015). Interaction between reproductive hormones and physiological sleep in women. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, *100*(4), 1426–1433. <https://doi.org/10.1210/jc.2014-3892>
- Enggune, M., Purba, E., & Kakumboti, S. N. (2019). The Anxiety of Perimenopause Women in facing Menopause. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, *2*(1). <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i1.63>
- Freeman, E. W., & Sammel, M. D. (2016). Anxiety as a risk factor for menopausal hot flashes: Evidence from the penn ovarian aging cohort. *Menopause*, *23*(9), 942–949. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000662>
- Fruitasari, M. (2021). Hubungan Tingkat Kebugaran Dengan Gejala Menopause pada Wanita Premenopause. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, *4*(2), 348–356. <https://doi.org/10.32524/jksp.v4i2.279>
- Hammar M., Lindblom, H., Lindh-Åstrand, L., & Rubér, et all. (2016). Resistance training for hot flashes in postmenopausal women: A randomised controlled trial. *Maturitas*, *126*, 55–60. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.05.005>

- Hantsoo, L., & Epperson, C. N. (2017). Anxiety Disorders Among Women: A Female Lifespan Approach. *Focus*, *15*(2), 162–172. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20160042>
- Hunter, G. R., Bickel, C. S., Corral, P. Del, Byrne, N. M., Hills, A. P., Larson-Meyer, D. E., Bamman, M. M., & Newcomer, B. R. (2011). Age, muscle fatigue, and walking endurance in pre-menopausal women. *European Journal of Applied Physiology*, *111*(4), 715–723. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1694-1>
- Kimuyu, P. (2017). *Sleep Disorders. A Short Overview*. GRIN Verlag Publishing.
- Liang, W., Zhao, C., Wang, X., Guan, N., Wang, J., Zhang, G., Zhu, Q., Zhang, M., & Xu, S. (2019). *A Study on the Perimenopausal Symptoms and Its Relevant Factors*. 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.2.16937/v1>
- Madaeva, I. M., Semenova, N. V., & Kolesnikova, L. I. (2020). Ethnic Features of Sleep Disorders in Women in the Climacteric Period. *Neuroscience and Behavioral Physiology*, *50*(3), 264–269. <https://doi.org/10.1007/s11055-020-00896-0>
- Muir, K. (2022). Everything You Need to Know About the Menopause (but were too afraid to ask). In *Pincipa*. Simon and Schuster.
- Plowman, Sharon A., D. L. S. (2013). *Exercise Physiology for Health, Fitness and Performance* (forth). Lippincott Williams & Wilkins.
- Rodríguez-Landa, J. F., & Cueto-Escobedo, J. (2017). Introductory Chapter: A Multidisciplinary Look at Menopause. In *A Multidisciplinary Look at Menopause*. InTech. <https://doi.org/10.5772/intechopen.70114>
- Roeca, C. M., & Ginsburg, E. S. (2015). Management of Menopausal Symptoms. *Handbook of Gynecology*, 1–11. https://doi.org/10.1007/978-3-319-17002-2_45-1
- Shrividya, S., & Joy, M. (2021). Brain Fog among Perimenopausal Women: A Comparative Study. *Journal of International Women's Studies*, *22*(6), 11–21.
- Sirgy, M. J. (2021). *The Psychology of Quality of Life* (Vol. 83). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-71888-6>
- Stute, P. (2023). „Brain fog“ in den Wechseljahren. *Gynäkologische Endokrinologie*, *21*(1), 62–63. <https://doi.org/10.1007/s10304-022-00488-w>
- Sui, X., Zhang, J., Lee, D. C., Church, T. S., Lu, W., Liu, J., & Blair, S. N. (2013). Physical activity/fitness peaks during perimenopause and BMI change patterns are not associated with baseline activity/fitness in women: A longitudinal study with a median 7-year follow-up. *British Journal of Sports Medicine*, *47*(2), 77–82. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090888>
- Talaulikar, V. (2022). Menopause transition: Physiology and symptoms. *Best Practice and Research: Clinical Obstetrics and Gynaecology*, *81*, 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003>
- Woods, N. F., Coslov, N., & Richardson, M. K. (2022). Perimenopause meets life: Observations from the Women Living Better Survey. *Menopause*, *29*(12), 1388–1398. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002072>
- Zhou, Q., Wang, B., Hua, Q., Jin, Q., Xie, J., Ma, J., & Jin, F. (2021). Investigation of the relationship between hot flashes, sweating and sleep quality in perimenopausal and postmenopausal women: the mediating effect of anxiety and depression. *BMC Women's Health*, *21*(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01433-y>