

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN UPAYA PENGOBATAN DENGAN TINGKAT
KELUHAN KLIMAKTERIUM PADA WANITA USIA 40-65 TAHUN
DI KELURAHAN TLOGOSARI KULON KEC.PEDURUNGAN KOTA SEMARANG
(2012 - Skripsi)**

SEPTINA DWI AYU PRATIWI -- 25010110151165

Klimakterium yaitu periode peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua. Klimakterium ditandai dengan keadaan estrogen mulai turun sehingga menimbulkan berbagai keluhan. Aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi keluhan yang terjadi pada fase klimakterium. Upaya pengobatan dilakukan seseorang saat merasakan sakit atau terserang penyakit. Beberapa wanita pada usia 40-65 tahun di kelurahan tlogosari kulon 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 dan upaya pengobatan dengan tingkat keluhan klimakterium pada wanita usia 40-65 tahun. Penelitian ini termasuk penelitian *explanatory research* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasinya seluruh wanita berusia 40-64 tahun di kelurahan tlogosari kulon sebesar 2913 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling* diperoleh 93 orang. Hasil penelitian diperoleh tingkat keluhan klimakterium rendah (57%), upaya pengobatan kurang (54,8%) dan aktivitas fisik ringan (81,7%). Berdasarkan uji *Rank Sperm* disimpulkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik (nilai $p=0,26$) dan upaya pengobatan (nilai $p=0,54$) dengan tingkat keluhan klimakterium (dimana nilai $p < 0,05$). Saran penelitian ini yaitu mengadakan sosialisasi tentang gejala pada fase klimakterium serta menghidupkan kembali kegiatan senam pagi yang dikoordinasi oleh ketua Pembinaan kesejahteraan Keluarga (PKK).

Kata Kunci: Klimakterium, Aktivitas Fisik, dan Perilaku Kesehatan