

## **OPTIMALISASI PROGRAM TERAPI LATIHAN LOW IMPACT DENGAN DOSIS INTERMITTEN PADA WANITA MENOPAUSE DI RS EFARINA PEMATANGSIANTAR**

### ***Optimization Of Low Impact Exercise Therapy Program With Intermittent Doses In Menopause Women At Efarina Hospital, Pematangsiantar***

**Muliati<sup>1</sup>, Marolop Parlindungan Napitu<sup>2</sup>, Isa Harpika Br Ginting<sup>3</sup>, Imelda  
Putri Arianti<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>**Universitas Efarina, Indonesia**

**\*<sup>1</sup>Email: centerkaryasuci.070113@gmail.com**

**<sup>2</sup>Email: isaharpikaginting@gmail.com**

**<sup>3</sup>Email: guzhtoo@gmail.com**

#### **Abstract**

*Menopausal women experience various physiological changes that can reduce their quality of life, such as decreased bone density, metabolic disorders, and musculoskeletal complaints. Low-impact intermittent exercise therapy is an effective and safe non-pharmacological approach. This community service activity aims to optimize the understanding and implementation of this exercise program among menopausal women at Efarina Hospital in Pematangsiantar. The methods used included education, exercise demonstrations, and practical guidance. The results showed an increase in participants' knowledge and ability to perform the exercises independently. This program is expected to continuously improve the quality of life and physical fitness of menopausal women.*

**Keywords:** Program Optimization, Low Impact Exercise Therapy, Intermittent Dose, Menopausal Women

#### **Abstrak**

*Wanita menopause mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat menurunkan kualitas hidup, seperti penurunan kepadatan tulang, gangguan metabolisme, serta keluhan muskuloskeletal. Terapi latihan low impact dengan dosis intermitten menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dan aman. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan pemahaman dan penerapan program latihan tersebut pada wanita menopause di RS Efarina Pematangsiantar. Metode yang digunakan meliputi edukasi, demonstrasi latihan, serta pendampingan praktik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta serta kemampuan dalam melakukan latihan secara mandiri. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran fisik wanita menopause secara berkelanjutan.*

**Kata Kunci:** Optimalisasi Program, Terapi Latihan Low Impact, Dosis Intermitten, Wanita Menopause

#### **PENDAHULUAN**

Masa menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi (Joenputri, 2020). Perubahan hormonal yang terjadi dapat memicu berbagai keluhan fisik dan psikologis. Salah satu pendekatan yang direkomendasikan untuk mengurangi dampak tersebut adalah

aktivitas fisik yang terstruktur, khususnya latihan low impact yang aman bagi persendian. Namun, masih banyak wanita menopause yang belum memahami jenis latihan yang tepat serta dosis latihan yang sesuai. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif dan aplikatif melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Rauf, 2018).

Penurunan hormon estrogen pada wanita menopause berdampak pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular. Kondisi ini meningkatkan risiko osteoporosis, nyeri sendi, dan penurunan kebugaran (Khoirunnisa et al., 2024).

Latihan low impact dengan dosis intermitten (latihan berselang dengan waktu istirahat) terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, serta fleksibilitas tanpa memberikan tekanan berlebih pada tubuh (Susilo et al., 2024). Namun, implementasi program ini masih terbatas akibat kurangnya edukasi dan pendampingan. RS Efarina Pematangsiantar sebagai fasilitas kesehatan memiliki peran strategis dalam memberikan intervensi promotif dan preventif kepada masyarakat, khususnya wanita menopause (Jannah & Dwimartutie, 2025).

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pasien di RS Efarina Pematangsiantar, ditemukan bahwa:

1. Sebagian besar wanita menopause mengalami keluhan nyeri sendi dan kelelahan.
2. Pengetahuan tentang latihan fisik yang aman masih rendah.
3. Tidak terdapat program latihan terstruktur khusus bagi wanita menopause.
4. Minat untuk mengikuti kegiatan kesehatan cukup tinggi.

Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan terhadap program latihan yang terarah dan mudah diterapkan.

Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan wanita menopause tentang pentingnya aktivitas fisik.
2. Mengajarkan teknik latihan low impact dengan dosis intermitten yang benar.
3. Meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan latihan secara mandiri.
4. Mendukung peningkatan kualitas hidup wanita menopause.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis, partisipatif, dan aplikatif dengan menyesuaikan karakteristik serta kebutuhan wanita menopause. Pendekatan yang digunakan menekankan pada kombinasi edukasi, praktik langsung, serta pendampingan berkelanjutan agar peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu mengimplementasikannya secara mandiri (Dewi & Sari, 2004).

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak RS Efarina Pematangsiantar untuk menentukan waktu, lokasi, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi sasaran melalui pendataan pasien wanita menopause yang berkunjung ke rumah sakit maupun yang berada dalam komunitas sekitar .

Tim pelaksana juga menyusun materi edukasi yang mencakup konsep menopause,

manfaat aktivitas fisik, prinsip latihan low impact, serta penerapan dosis intermitten. Selain itu, disiapkan pula media pendukung seperti leaflet, video demonstrasi, dan panduan gerakan latihan yang mudah dipahami. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test juga dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan (Wibawa, 2025).

## **2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Tahap pelaksanaan dilakukan secara terstruktur dalam beberapa sesi sebagai berikut:

### **Sesi Edukasi Teoritis**

Peserta diberikan penjelasan mengenai perubahan fisiologis pada masa menopause, dampaknya terhadap kesehatan, serta pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan. Materi juga mencakup prinsip dasar latihan, seperti frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis latihan (FITT principle), serta konsep dosis intermitten yang menekankan pola latihan bertahap dengan jeda istirahat.

### **Sesi Demonstrasi Latihan**

Instruktur memperagakan rangkaian gerakan latihan low impact yang meliputi pemanasan, latihan inti, dan pendinginan (Situmorang, 2021). Gerakan yang diajarkan difokuskan pada peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, dan daya tahan kardiorespirasi. Demonstrasi dilakukan secara perlahan dan berulang agar peserta dapat mengamati setiap detail gerakan.

### **Sesi Praktik Terbimbing**

Peserta melakukan latihan secara langsung dengan bimbingan tim pelaksana. Pada tahap ini, dilakukan koreksi terhadap postur dan teknik gerakan untuk memastikan keamanan dan efektivitas latihan. Latihan disusun dalam bentuk interval, misalnya 2–3 menit aktivitas diikuti 1 menit istirahat, yang diulang dalam beberapa siklus sesuai kemampuan peserta (Wijaya et al., 2024).

### **Penyesuaian Individual**

Mengingat kondisi fisik peserta yang bervariasi, dilakukan modifikasi gerakan dan intensitas latihan secara individual. Peserta dengan keluhan tertentu seperti nyeri lutut atau keterbatasan mobilitas diberikan alternatif gerakan yang lebih ringan.

## **3. Rancangan Program Latihan**

Program latihan disusun berdasarkan prinsip low impact dan intermitten dengan komponen sebagai berikut:

### **Pemanasan (5–10 menit):**

Gerakan ringan seperti peregangan dinamis dan mobilisasi sendi untuk mempersiapkan tubuh.

### **Latihan Inti (15–30 menit):**

Meliputi kombinasi gerakan aerobik ringan, latihan kekuatan otot menggunakan berat badan sendiri, serta latihan keseimbangan. Pola intermitten diterapkan dengan perbandingan waktu kerja dan istirahat yang disesuaikan, misalnya rasio 2:1 atau 3:1.

### **Pendinginan (5–10 menit):**

Peregangan statis dan relaksasi untuk menurunkan denyut jantung serta mencegah kekakuan otot.

Frekuensi latihan dianjurkan 3–5 kali per minggu dengan intensitas ringan

hingga sedang, yang diukur secara sederhana melalui kemampuan berbicara saat latihan (talk test).

#### **4. Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, dilakukan pengukuran peningkatan pengetahuan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test. Secara kualitatif, dilakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam melakukan gerakan serta wawancara singkat mengenai pengalaman dan persepsi mereka terhadap program.

Selain itu, indikator keberhasilan juga dilihat dari tingkat partisipasi, keaktifan peserta selama kegiatan, serta kemampuan mereka dalam mengulang gerakan secara mandiri tanpa bantuan instruktur.

#### **5. Tahap Tindak Lanjut (Follow-Up)**

Untuk memastikan keberlanjutan program, peserta diberikan panduan latihan mandiri dalam bentuk booklet atau media digital yang berisi langkah-langkah latihan yang telah diajarkan. Tim juga mendorong pembentukan kelompok latihan kecil agar peserta dapat saling memotivasi.

Monitoring dilakukan secara berkala melalui komunikasi dengan peserta maupun pihak rumah sakit untuk mengetahui konsistensi latihan serta kendala yang dihadapi. Jika memungkinkan, direncanakan sesi lanjutan untuk evaluasi dan peningkatan program.

Dengan metode yang komprehensif ini, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu mengadopsi gaya hidup aktif yang berkelanjutan sesuai dengan kondisi mereka sebagai wanita menopause.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program terapi latihan low impact dengan dosis intermitten terbukti dapat diterima dengan baik oleh peserta. Pendekatan ini efektif karena mempertimbangkan kondisi fisik wanita menopause yang cenderung lebih rentan terhadap cedera.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung sangat efektif. Selain itu, dukungan dari tenaga kesehatan juga berperan penting dalam keberhasilan program.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa intervensi sederhana namun terstruktur dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Pelaksanaan program terapi latihan low impact dengan dosis intermitten pada wanita menopause di RS Efarina Pematangsiantar menunjukkan hasil yang cukup signifikan baik dari aspek pengetahuan maupun kemampuan praktik peserta. Hal ini dapat dijelaskan melalui beberapa aspek penting yang saling berkaitan, yaitu aspek fisiologis, metode intervensi, kepatuhan peserta, serta relevansi program terhadap kebutuhan sasaran.

Secara fisiologis, wanita menopause mengalami penurunan kadar hormon estrogen yang berdampak pada berbagai sistem tubuh, termasuk penurunan kepadatan tulang, kekuatan otot, serta elastisitas jaringan. Kondisi ini seringkali menyebabkan munculnya keluhan seperti nyeri sendi, kekakuan otot, mudah lelah, dan penurunan keseimbangan. Latihan low impact menjadi pilihan yang tepat

karena memberikan stimulus pada otot dan sendi tanpa menimbulkan tekanan berlebih. Gerakan yang dilakukan cenderung lebih aman, terkontrol, dan minim risiko cedera dibandingkan latihan high impact.

Penerapan dosis intermitten dalam program ini juga memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan kegiatan. Pola latihan berselang antara aktivitas dan istirahat memungkinkan tubuh peserta untuk beradaptasi secara bertahap tanpa mengalami kelelahan berlebih. Hal ini sangat penting mengingat sebagian besar peserta belum terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin. Dengan adanya jeda istirahat, denyut jantung dan pernapasan dapat kembali stabil sebelum melanjutkan sesi berikutnya, sehingga latihan menjadi lebih tolerable dan berkelanjutan.

Dari sisi metode pelaksanaan, kombinasi antara edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta. Edukasi memberikan dasar pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik, sedangkan demonstrasi membantu peserta memahami teknik yang benar. Praktik langsung dengan pendampingan memungkinkan peserta untuk mengoreksi kesalahan gerakan secara langsung, sehingga risiko cedera dapat diminimalkan. Pendekatan ini juga meningkatkan rasa percaya diri peserta dalam melakukan latihan secara mandiri di rumah.

Selain itu, interaksi langsung antara fasilitator dan peserta menciptakan suasana yang suportif dan komunikatif. Peserta lebih leluasa untuk bertanya dan menyampaikan keluhan yang mereka alami. Hal ini menjadi nilai tambah karena program tidak hanya bersifat satu arah, tetapi juga responsif terhadap kebutuhan individu.

Dari segi kepatuhan dan partisipasi, terlihat bahwa antusiasme peserta cukup tinggi. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh relevansi program dengan kondisi yang mereka alami sehari-hari. Banyak peserta yang merasakan manfaat langsung setelah mengikuti latihan, seperti tubuh terasa lebih ringan, nyeri berkurang, serta kualitas tidur yang membaik. Pengalaman positif ini menjadi faktor pendorong bagi peserta untuk terus melanjutkan latihan secara mandiri.

Namun demikian, terdapat beberapa kendala yang perlu diperhatikan. Tidak semua peserta memiliki tingkat kebugaran yang sama, sehingga diperlukan penyesuaian intensitas latihan secara individual. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan juga menjadi tantangan dalam memastikan bahwa seluruh peserta benar-benar menguasai teknik latihan dengan baik. Faktor lain seperti motivasi jangka panjang dan konsistensi latihan di rumah juga menjadi aspek yang perlu mendapatkan perhatian dalam tindak lanjut program.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, program ini memiliki nilai strategis karena bersifat promotif dan preventif. Intervensi melalui aktivitas fisik terstruktur dapat mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti osteoporosis, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, program ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun psikologis.

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dengan dukungan fasilitas kesehatan dapat menjadi model intervensi yang efektif. Untuk meningkatkan dampak program, diperlukan pengembangan lebih lanjut seperti pembentukan kelompok latihan rutin, penyediaan media edukasi

berkelanjutan, serta integrasi program ke dalam layanan kesehatan yang ada di rumah sakit.

Dengan demikian, program terapi latihan low impact dengan dosis intermitten tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga berpotensi menjadi strategi jangka panjang dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan wanita menopause.

## **KESIMPULAN**

Program pengabdian kepada masyarakat berupa optimalisasi terapi latihan low impact dengan dosis intermitten pada wanita menopause di RS Efarina Pematangsiantar berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Program ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

Diperlukan keberlanjutan program serta dukungan dari berbagai pihak agar manfaatnya dapat dirasakan secara jangka panjang

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, R., & Sari, P. (2004). Pemanfaatan Isoflavon Dengan Bahan Dasar Kulit Kopi Robusta Dengan Penanda BMD ( Bone Marrow Density ) Pada Wanita Peri / Post Menopause. *Biomedical Journal of Indonesia: Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 5(3), 100–105.
- Jannah, L. M., & Dwimartutie, N. (2025). Tata Laksana Fraktur Panggul pada Geriatri: Sudut Pandang Internis. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia Volume*, 12(2). <https://doi.org/10.7454/jpdi.v12i2.1106>
- Joenputri, N. (2020). Terapi Bisfosfonat untuk Pasien Osteoporosis Pasca-Menopause. *CDK*, 47(8), 1–5.
- Khoirunnisa, M., Ramadhan, F. V. A., & Putri, M. T. (2024). Perbandingan Efektifitas Resistance Training dengan Pemberian Konseling Informasi dan Edukasi tentang Penanggulangan Hot Flushes terhadap Intensitas Hot Flushes pada Ibu Perimenopause. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 4(3), 1331–1336.
- Rauf, S. (2018). PENURUNNYA KECEMASAN TIKUS OVARIEKTOMI SETELAH LATIHAN INTERVAL DENGAN INTENSITAS TINGGI. *JKT*, 9(2), 69–76.
- Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.
- Susilo, J., Sari, K., Susanti, R., Haryani, S., & Astuti, A. P. (2024). Kajian Naratif: Kesehatan Kardiovaskuler pada Masa Menopause. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7(2), 176–188.
- Wibawa, J. C. (2025). Latihan Interval Intensitas Tinggi Sebagai Terapi Menurunkan Kadar HbA1c pada Pasien Diabetes Melitus: Tinjauan Sistematis. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 119–132.
- Wijaya, L. F., Chandra, A. G., Nainggolan, T., & Berlien, R. (2024). Pengaruh Kualitas Produk , Kualitas Pelayanan , Dan Personal Selling Terhadap



Keputusan Pembelian Konsumen Pada PT . Indako. *Jurnal Minfo Polgan*,  
13(September), 1434–1444.