

**PERSEPSI WANITA USIA PRODUKTIF TENTANG MANFAAT
BEROLAHRAGA TERHADAP MENOPAUSE
DI KELURAHAN LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM**

JURNAL



Oleh :

**SUCI KURNIA DEWI
1104805 / 2011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN JURNAL

JUDUL : Persepsi Wanita Usia Produktif Tentang Manfaat Berolahraga di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam
NAMA : Suci Kurnia Dewi
NIM/BP : 1104805/ 2011
PRODI : Ilmu Keolahragaan
JURUSAN : Kesehatan dan Rekreasi
FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2015

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO

NIP. 19591104 198510 1 001

Pembimbing II

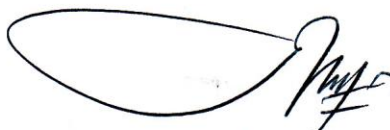


Hastria Effendi, M.Farm Apt

NIP. 19831021 201012 2 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO

NIP : 19581018 198003 1 001

Persepsi Wanita Usia Produktif Tentang Manfaat Berolahraga Terhadap Menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam

**Suci Kurnia Dewi, Dr.Bafirman HB, M.Kes AIFO, Hastria Effendi,
M.Farm Apt
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih minimnya pemahaman wanita tentang manfaat olahraga terhadap menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi wanita usia produktif di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam tentang manfaat berolahraga terhadap menopause.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia diantara 30-45 tahun yang berdomisili di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berjumlah 1.753 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling yang dilakukan secara acak dan diperoleh 175 orang responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket penelitian dan dianalisis secara deskriptif, dengan menggunakan rumus persentase.

Hasil Analisi data menunjukkan bahwa : Persepsi wanita usia produktif tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaaten Agam masuk dalam kategori baik, telah di dapatkan hasil analisis rata-rata dari persentase keseluruhan indikator yaitu 66,17%. Saran yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini antara lain : 1) diharapkan kepada wanita usia produktif agar mempersiapkan diri untuk menghadapi menopause. 2) diharapkan kepada wanita usia produktif untuk membiasakan diri berolahraga karena olahraga selain bermanfaat untuk kesehatan tubuh, olahraga juga bermanfaat untuk memperpanjang masa kesuburan dan menunda datangnya menopause.

Kata kunci : Wanita usia produktif, manfaat olahraga dan menopause.

DAFTAR ISI

COVER

HALAMAN PERSETUJUAN JURNAL

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	ii
A. Pendahuluan	1
B. Metodologi Penelitian	4
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan	7
D. Kesimpulan dan Saran	14
DAFTAR PUSTAKA	15

A. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga pada masa sekarang ini merupakan kegiatan yang sangat penting dalam berbagai aspek dalam kehidupan. Olahraga menjadi begitu populer seiring dengan perkembangan zaman dan globalisasi pada saat sekarang ini. Olahraga memiliki tujuan yang beranekaragam sesuai dengan kebutuhan para pelaku dari kegiatan olahraga itu sendiri.

Secara umum kegiatan olahraga memiliki beberapa tujuan tertentu. Salah satu tujuan dari olahraga adalah untuk kesehatan. Dan maksud tujuan pembangunan tersebut akan tercapai apabila dilakukan secara berkesinambungan dan mencakup seluruh aspek kehidupan. Olahraga di Indonesia pada saat ini merupakan suatu kebutuhan bagi masyarakat luas yang mana olahraga dapat memberikan manfaat kebugaran dan kesehatan jasmani dan rohani.

Hal di atas sesuai dengan UU Sistem Keolahragaan Nasional tentang Dasar, Fungsi, dan Tujuan, Pasal 4 yang berbunyi :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, bahwa memelihara kesehatan dan kebugaran merupakan tujuan utama dari kesehatan. Pembinaan dan pengembangan serta pembudayaan olahraga merupakan upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang bermuara pada peningkatan kualitas sumber daya manusia terutama bagi wanita. Banyak wanita yang akan memasuki usia lanjut enggan

melakukan olahraga dengan alasan merasa ketuaan. Akan tetapi, jika berolahraga telah menjadi kebiasaan sehari-harinya, maka usia tua bukanlah penghalang untuk berolahraga sehingga kebugaran dan kesehatan pada menopause dapat dipertahankan. Menurut Giriwijoyo (2012:234) “konsep umum dari olahraga kesehatan yang terdiri dari padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 30 menit tanpa henti), masal, mudah, murah dan meriah”. Yang mana olahraga kesehatan membuat manusia menjadi sehat jasmani, rohani, dan sosial yaitu sehat seutuhnya sesuai konsep sehat WHO.

Maka dari itu dengan giat melakukan olahraga, seperti olahraga aerobik salah satunya yaitu jalan santai, jogging dan bersepeda, dapat membantu wanita untuk mempersiapkan diri menghadapi masa tua, dimana pada umur 45 tahun keatas wanita akan mengalami menopause yang menyebabkan fungsi tubuh menurun dan mengalami osteoporosis. Selanjutnya Sulistyowati (2009:13) menyatakan bahwa “menopause adalah haid terakhir yang dialami wanita. Dimana dalam waktu satu tahun wanita sudah tidak haid maka dapat dikatakan wanita tersebut telah menopause”.

Dipihak lain Yuliarti (2009:35) menyatakan bahwa: “Wanita disebut memasuki atau mengalami menopause bila yang bersangkutan tidak menstruasi lagi dalam rentang waktu 12 bulan”. Dalam bahasa ilmiah, penyebab terjadinya menopause adalah habisnya fosit dan folikel primordial pada indung telur sehingga berakibat berhentinya produksi ekstrogen. Menopause terjadi pada usia rata-rata 45-55 tahun, banyak wanita melaporkan masalah gejala psikologi. Gangguan-gangguan tersebut antara

lain; mood murung, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan, merasa tidak berharga, dan stress. Selain itu juga ada gangguan jangka panjang yaitu osteoporosis”.

Giriwijoyo (2012:254) mengungkapkan bahwa “wanita yang mengalami osteoporosis berkaitan dengan berkurangnya hormone estrogen yang terjadi pada menopause”. Osteoporosis yang diiringi dengan meningkatnya kejadian fraktur (patah tulang) yang hampir semuanya memerlukan perawatan khusus. Patah tulang biasanya terjadi pada tulang belakang, pergelangan tangan dan tulang pinggul”.

Hal ini yang membuat peneliti menganggap bahwa aktivitas olahraga yang teratur sangat penting dilakukan oleh wanita baik itu ketika usia remaja, maupun ketika usia menopause, mereka tidak saja mendapatkan kesehatan secara fisik tapi juga akan mendapatkan kesehatan secara psikis. Selain itu olahraga juga dapat mengurangi berat badan dan juga bisa mencegah osteoporosis.

Adapun faktor yang menyebabkan wanita di Kecamatan Lubuk Basung, Kabupaten Agam tidak terlalu banyak mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga adalah karena kurangnya pemahaman wanita yang berada di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam tentang olahraga dan manfaat olahraga, serta sedikitnya waktu yang tersisa dikarenakan faktor - faktor pekerjaan ataupun faktor ekonomi.

Oleh karena itu Yuliarti (2009:145) menyatakan bahwa “berolahraga mempunyai peran yang besar dalam menentukan tingkat kesehatan seseorang saat ini, sementara itu tidak berolahraga dapat mengakibatkan timbulnya faktor resiko berbagai penyakit di masa yang akan datang”. Namun yang sering terjadi dilapangan, berdasarkan observasi penulis pada 9 november 2014 di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam, wanita usia subur yaitu wanita yang berusia 15-45 tahun sangat kecil sekali keinginannya untuk melakukan olahraga meskipun terdapat kecemasan dalam diri mereka seperti akan mengalami osteoporosis, kegemukan, takut akan menjadi tua, tidak cantik lagi dan tidak bisa melayani suami. Hal ini disebabkan juga karena kurangnya pemahaman wanita tentang manfaat olahraga bagi wanita dan menopause.

B. METODOLOGI PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini maka penelitian ini bersifat deskriptif. Menurut Arikunto (2009:234) “Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”.

Berdasarkan kutipaan diatas, diambil kesimpulannya bahwa penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang digunakan untuk melihat, mengetahui, dan mengungkapkan data atau keadaan sebagaimana adanya.

b. Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun tempat penelitian ini dilaksanakan adalah di Kelurahan Lubuk Basung, Kabupaten agam. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 04 s/d 12 Februari 2015.

c. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia produktif yang berusia 15-45 tahun yang berdomisili di Kelurahan Lubuk Basung, Kabupaten Agam yang terdiri dari 7 Jorong. Menurut Arikunto (1992:167) “populasi yang kurang dari 100 orang maka semuanya diambil sebagai sampel, jika populasi lebih dari 100 orang sampelnya diambil 10-25% dari jumlah populasi. Tetapi dalam penentuan sampel, tidak dimasukkan wanita, yang masih sekolah atau pelajar SMP dan SMA karena untuk pelajar mereka telah mengikuti kegiatan olahraga disekolah secara rutin. Hal ini untuk menghindari terjadinya kebiasaan dalam penelitian. Dan usia sampel di tentukan yaitu usia 30-45 tahun.

Tabel. 2

Populasi Penelitian Wanita Usia Produktif yang berumur 15-45 tahun di Kelurahan Lubuk Basung, Kabupaten Agam.

No.	Jorong	Jumlah Populasi
1.	J. Siguhung	599

2.	J. Parit Panjang	672
3.	J. Balai Ahad	1448
4.	J. Psr. Lubuk Basung	211
5.	J. Sangkir	943
6.	J. Sungai Jaring	1373
7.	J. Surabaya	2257
	Jumlah	7503

Sumber : Kantor Kelurahan Lubuk Basung, Kabupaten Agam Tahun 2014

2. Sampel

Berpedoman pada gambaran populasi di atas maka sampel yang diambil yaitu dengan menggunakan teknik random sampling. Lufri (2007:82) mendefenisikan random sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak.

Berdasarkan pertimbangan dalam penarikan sampel diatas, maka sampel pada penelitian ini diambil 10% dari 3 jorong yang mewakili populasi”. Masing-masing sampel ditentukan secara eksidental atau secara kebetulan sesuai dengan syarat yang dibutuhkan dalam penelitian.

Tabel. 3

Sampel Penelitian Wanita Usia Produktif yang berumur 30-45 tahun di Kelurahan Lubuk Basung, Kabupaten Agam.

No.	Jorong	Jumlah Wanita Usia Produktif	Sampel (10% dari Populasi)
-----	--------	------------------------------	----------------------------

1.	J. Siguhung	599	59,9
2.	J. Psr. Lubuk Basung	211	21,1
3.	J. Sangkir	943	94,3
	Jumlah	1753	175,3

Sumber : Kantor Kelurahan Lubuk Basung, Kabupaten Agam Tahun 2014

d. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Sesuai dengan jenis data dan sumber data yang dibutuhkan, maka teknik dan alat yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu angket (kuisisioner). Berdasarkan instrumen pengumpulan data angket disusun dengan model skala likert.

Rosmawati (2012:33) mengatakan “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang kejadian atau gejala sosial”. Sehingga memudahkan bagi responden menjawab pertanyaan yang sesuai dengan persepsi wanita usia produktif tentang menopause di Kelurahan Lubuk Basung, Kabupaten Agam. Di samping itu juga sebagai penguat data juga digunakan teknik wawancara terbatas dan observasi di lapangan.

C. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian berkaitan dengan persepsi wanita usia produktif tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Hal ini juga berdasarkan pada data dan informasi yang telah penulis dapatkan di lapangan, serta diolah dengan teknik statistik deskriptif.

Berdasarkan dengan tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui bagaimana persepsi wanita usia produktif tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam, maka telah dilakukan penyebaran angket serta menganalisis skor data terhadap jawaban yang diberikan oleh responden tersebut. Dari hasil penyebaran angket dan analisis sebelumnya, selanjutnya dilakukan pembahasan terhadap hasil temuan dalam penelitian persepsi wanita usia produktif tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam sebagai berikut:

1. Pengetahuan Wanita Usia Produktif Tentang Manfaat Berolahraga Terhadap Menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam masuk dalam kategori baik, hal ini diperoleh dari rata-rata jawaban responden berada pada klasifikasi baik yaitu berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap wanita usia produktif di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh persentase jawaban sebesar 70,51%. Ini diperoleh berdasarkan pengetahuan wanita tersebut mengenai hal yang terkait dengan masa kesuburan wanita dan klasifikasi umur saat terjadinya menopause. Hal ini sejalan dengan yang di ungkapkan Notoatmodjo (dalam Desriani 2008) “pengetahuan merupakan respons mental seseorang dalam hubungannya dengan objek tertentu yang disadari sebagai ada atau terjadi. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang dapat

memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman lansung maupun melalui pengalaman orang lain”.

2. Pemahaman Wanita Usia Produktif Tentang Manfaat Berolahraga Terhadap Menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam masuk dalam kategori baik, hal ini diperoleh dari rata-rata jawaban responden berada pada klasifikasi baik yaitu berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap wanita usia produktif di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh persentase jawaban sebesar 67,77%.
3. Pengaplikasian Wanita Usia Produktif Tentang Manfaat Berolahraga Terhadap Menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam masuk dalam kategori baik, hal ini diperoleh dari rata-rata jawaban responden berada pada klasifikasi baik yaitu berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap wanita usia produktif di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh persentase jawaban sebesar 69,37%.
4. Persepsi Wanita Usia Produktif Tentang Manfaat Berolahraga Terhadap Kebugaran di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam masuk dalam kategori baik, hal ini diperoleh dari rata-rata jawaban responden berada pada klasifikasi baik yaitu berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap wanita usia produktif di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh persentase jawaban sebesar 67,89%.
5. Persepsi Wanita Usia Produktif Tentang Manfaat Berolahraga Terhadap Menunda Penuaan di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam masuk dalam kategori baik, hal ini diperoleh dari rata-rata jawaban responden

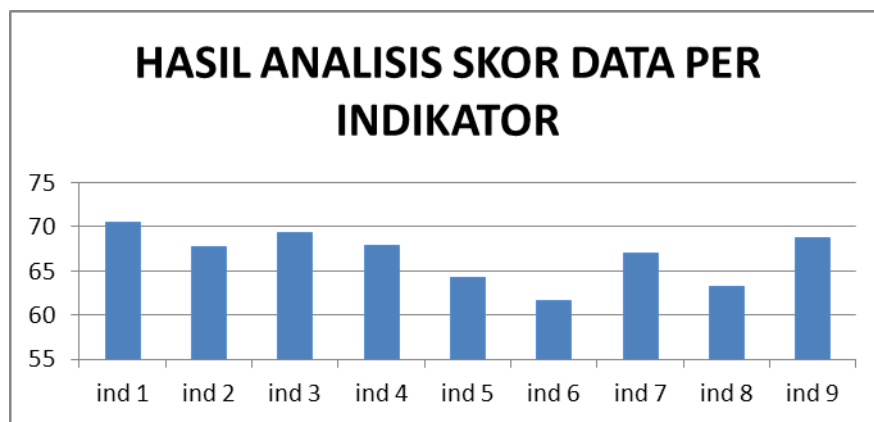
berada pada klasifikasi baik yaitu berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap wanita usia produktif di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh persentase jawaban sebesar 64,23%.

6. Persepsi Wanita Usia Produktif Tentang Gejala Menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam masuk dalam kategori baik, hal ini diperoleh dari rata-rata jawaban responden berada pada klasifikasi baik yaitu berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap wanita usia produktif di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh persentase jawaban sebesar 61,71%.
7. Persepsi Wanita Usia Produktif Tentang Penyebab Menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam masuk dalam kategori baik, hal ini diperoleh dari rata-rata jawaban responden berada pada klasifikasi baik yaitu berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap wanita usia produktif di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh persentase jawaban sebesar 66,97%.
8. Persepsi Wanita Usia Produktif Tentang Akibat Menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam masuk dalam kategori baik, hal ini diperoleh dari rata-rata jawaban responden berada pada klasifikasi baik yaitu berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap wanita usia produktif di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh persentase jawaban sebesar 63,2%.
9. Persepsi Wanita Usia Produktif Tentang Upaya Menghadapi Menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam masuk dalam kategori

baik, hal ini diperoleh dari rata-rata jawaban responden berada pada klasifikasi baik yaitu berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap wanita usia produktif di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam diperoleh persentase jawaban sebesar 68,8%.

Untuk lebih jelas persepsi wanita usia produktif tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam berdasarkan masing-masing indikator, dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

Persepsi Wanita Usia Produktif Tentang Manfaat Berolahraga Terhadap Menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam



Gambar 12 : Histogram Persentase Rata-Rata Tanggapan Responden

Grafik di atas menunjukkan hasil persepsi wanita usia produktif tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam berdasarkan masing-masing indikator, sebagaimana yang tergambar bahwa hasil analisis skor data indikator 1 diperoleh

persentase jawaban sebesar 70,51%, indikator 2 diperoleh persentase jawaban sebesar 67,77%, indikator 3 diperoleh persentase jawaban sebesar 69,37%, indikator 4 diperoleh persentase jawaban sebesar 67,89%, indikator 5 diperoleh persentase jawaban sebesar 64,23%, indikator 6 diperoleh persentase jawaban sebesar 61,71%, indikator 7 diperoleh persentase jawaban sebesar 66,97%, indikator 8 diperoleh persentase jawaban sebesar 63,2%, dan indikator 9 diperoleh persentase jawaban sebesar 68,8%. Bila kita sesuaikan dengan klasifikasi angket ini yang dibagi menjadi 5 (lima), rata-rata skor angket 80% – 100% sangat baik, 60% - 79,99% baik, 40% - 59,99% cukup, 20% - 39,99% kurang, dan 0% - 19,99% kurang sekali. Maka masing-masing indikator berada dalam klasifikasi baik.

Untuk melihat hasil analisis persepsi wanita usia produktif tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam berdasarkan hasil persentase secara keseluruhan, dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

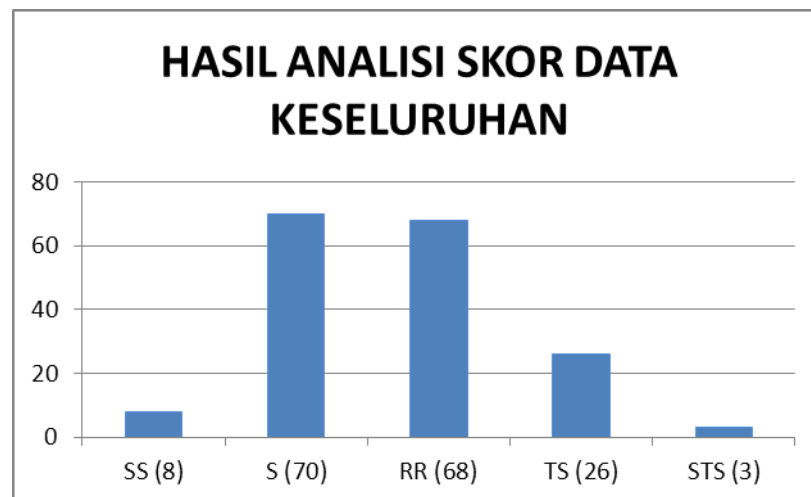
Tabel. 13

Distribusi Frekuensi Persentase Hasil Analisis Keseluruhan Indikator

Kualifikasi Angket	Skor (X)	F	f%	F(x)
SS	5	8	4,6	40
S	4	70	40	280
RR	3	68	38,8	204
TS	2	26	14,8	52
STS	1	3	1,7	3

Jumlah		175	100	579
--------	--	-----	-----	-----

Berdasarkan tabel diatas, setelah dianalisis melalui distribusi frekuensi dari 175 responden, didapatkan rata-rata keseluruhan yang menjawab sangat setuju 8 orang (4,6%), setuju 70 orang (40%), ragu-ragu 68 orang (38,8%), tidak setuju 26 orang (1,7%), dan sangat tidak setuju 3 orang (1,7%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut :



Gambar 13 : Histogram Persentase Hasil Analisis Keseluruhan Indikator

Berdasarkan hasil analisis skor keseluruhan, maka di dapatkan hasil pesentase dari persepsi wanita usia produktif tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam sebesar 66,17% dengan klasifikasi baik.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah penulis himpun dan analisa, dari seluruh rangkaian penulisan skripsi ini maka dapat disimpulkan bahwa : Persepsi wanita usia produktif tentang manfaat berolahraga terhadap menopause di Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam masuk dalam kategori baik, dimana telah didapatkan hasil analisis rata-rata dari persentase keseluruhan indikator yaitu 66,17%.

b. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat penulis berikan pada penelitian ini adalah :

1. Diharapkan kepada wanita usia produktif agar mempersiapkan diri untuk menghadapi datangnya menopause.
2. Diharapkan kepada wanita usia produktif untuk membiasakan diri berolahraga karena olahraga selain bermanfaat untuk kesehatan juga bermanfaat untuk memperpanjang masa kesuburan dan menunda datangnya menopause.
3. Diharapkan kepada pihak pemerintah Kelurahan Lubuk Basung Kabupaten Agam untuk lebih memperhatikan dan memberikan informasi lebih jelas tentang menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto. S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Aryulina, Diah. (2007). *Biologi Esis SMA Dan MA*. Jakarta : Erlangga.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Desriani. (2008). *Studi Tentang Minat Berolahraga Wanita Usia Subur Di Kecamatan Rokan Hulu IV Koto Kabupaten Rokan Hulu*. Padang : FIK UNP.
- Dini, K. (2002). *Kiat Sehat Dan Bahagia Di Usia Menopause*.
- Emma, W. (2002). *Agar Tetap Sehat Dan Bahagia Di Masa Menopause*. Jakartav: Puspa Swara.
- Giriwijoyo, Santosa & Sidik, D.Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Guyton, Arthur C. & Hall, Jhon E. (2012). *Fisiologi Kedokteran*. Singapore : EGC Medical Publisher.
- Kasdu, D. (2002). *Kiat Sehat Dan Bahagia Diusia Menopause*. Jakarta : Puspa Swara.

Lufri. (2007). *Kiat Memahami dan Melakukan Penelitian*. Padang : UNP Press.

Pearce, Evelyn C. (2010). *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Pinem, Saroha. (2009). *Kesehatan Reproduksi Dan Kontrasepsi*. Jakarta : CV Trans Info Media.

Rosmawati. (2012). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Dalam Penjas*. Padang : Tim Teaching Tes Pengukuran Dan Evaluasi Penjas.

Reitz, Rosetta. (1993). *Menopause*. Jakarta : Bumi Aksara.

Sumosardjuno, Sadoso. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta : PT Gramedia.

Sulistiyowati. (2009). *Rahasia Sehat Dan Cantik Sampai Usila*. Yogyakarta : CV Andi Offset.

Walgito, Bimo. (1980). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : CV Andi Offset.

Yuliarti, Nurheti. (2009). *A to Z Woman Health & Beauty*. Yogyakarta : CV Andi Offset.

Zulhendri, Ferli. (2010). *Undang-Undang Kepemudaan Dan Olahraga*. Bandung : Fokusindo Mandiri.