

## ABSTRAK

**ARYAPUTRI VERONICA**

**Dampak Senam Aerobik Terhadap Tingkat Stres Wanita Dewasa Madya Pada Masa Menopause (Drs. Monty P. Satiadarma, MS/AT., MCP/MFCC dan Drs. Sjamsoeddin R. Endah). Program Studi Psikologi, S1, Universitas Tarumanagara, 53 halaman + P1-P4.**

Menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif ke masa non produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia. Perubahan yang terjadi ini dapat menimbulkan stres pada individu yang mengalami menopause. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah dengan melakukan senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari senam aerobik terhadap tingkat stres wanita dewasa madya pada masa menopause. Penelitian ini melibatkan 30 orang partisipan dan menggunakan desain *one group pre-post test*. Alat ukur yang digunakan berpedoman pada *Professional Life Stress Scale* dari David Fontana (1989) yang sudah dimodifikasi. Hasil penelitian menunjukkan signifikansi sebesar 0,03 ( $p = 0,03$ ,  $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa senam aerobik dapat mengurangi stres yang dialami wanita dewasa madya pada masa menopause.

**Kata Kunci:**

Menopause, stres, senam aerobik.