

ABSTRAK

Pada wanita menopause Terdapat kemungkinan akan mengalami gejala psikologis yang luas. Gejala yang paling umum adalah perubahan suasana hati (*mood swing*), perasaan ini sebenarnya berasal dari tekanan emosional terhadap gejala fisik yang dialami. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap *Mood Swing* Pada Wanita Menopause di Posyandu Lansia Menanggal Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan *Pra Experiment*, dengan pendekatan *one group pre-test dan post-test design*. Populasi penelitian adalah wanita menopause sebesar 80 orang dengan besar sampel 67 responden dengan teknik *probability sampling* dengan menggunakan sistem *Simple Random Sampling*. Variabel penelitian ini adalah olahraga jalan kaki, *Mood Swing* pada wanita menopause. Instrumen yang digunakan lembar kuisioner PANAS (Positive Afek Negatif Afek Scale). Analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$).

Hasil penelitian ini didapatkan *Mood Swing* positif afek sebelum dilakukan olahraga jalan kaki sebagian besar (73,1%) dan *Mood Swing* positif afek setelah dilakukan olahraga jalan kaki hampir seluruhnya (88,1%) responden mengalami positif afek dengan kategori tinggi. pemberian olahraga jalan kaki didapatkan hasil *p value* sebesar 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari ($\alpha = 0,05$) dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima.

Pemberian olahraga jalan kaki berpengaruh terhadap *Mood Swing* dalam menjaga *Mood* pada wanita menopause agar tetap stabil. Oleh karena itu, diharapkan responden dapat melakukan aktifitas olahraga jalan kaki secara mandiri untuk mencegah terjadinya *Mood Swing*.

Kata Kunci: Menopause, *Mood Swing*, Olahraga jalan kaki