

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP *HOT
FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE
DI BANJAR CELUK DESA
ADAT KAPAL**



SKRIPSI

Oleh:

GUSTI AYU MADE WID KARUNIADEVI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP *HOT
FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE
DI BANJAR CELUK DESA
ADAT KAPAL**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

**GUSTI AYU MADE WID KARUNIADEVI
NIM. A1224007**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gusti Ayu Made Wid Karuniadevi

NIM : A122007

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Hot Flashes Pada Wanita Menopause”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila nanti dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Badung, 25 Juni 2025



Gusti Ayu Made Wid Karuniadevi
NIM: A1224007

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP *HOT FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE
DI BANJAR CELUK DESA
ADAT KAPAL**

Badung, 7 Juli 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes

NIDN: 0813068801


Penguji I



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb

NIDN: 0801019503

Penguji II



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes

NIDN: 01126098501



**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP *HOT FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE
DI BANJAR CELUK DESA
ADAT KAPAL**

Diajukan oleh:

**GUSTI AYU MADE WID KARUNIADEVI
NIM. A1224007**

Badung, 1 Juli 2025

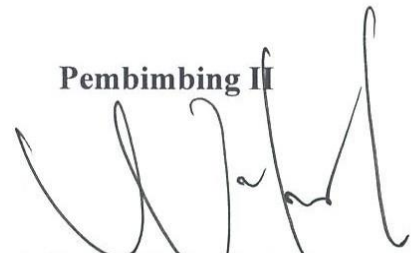
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN: 0801019503**

Pembimbing II



**Dr. Bdn. Luh Putu Widastini, S.SiT., M.Kes
NIDN: 01126098501**

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN: 0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, 2025

Gusti Ayu Made Wid Karuniadevi

Pengaruh Senam Lansia Terhadap *Hot Flashes* Pada Wanita Menopause di Banjar Celuk,
Desa Adat Kapal

(xiv + 57) Halaman + 9 Tabel + 1 Gambar + 2 Skema + 12 Lampiran

ABSTRAK

Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 40-58 tahun. Saat memasuki fase menopause akan mengalami gejala fisik dan psikologis, dimana gejala fisik yang dialami wanita menopause salah satunya adalah *hot flashes*. Kondisi kesehatan wanita menopause disertai *hot flashes* bisa menimbulkan gejala seperti penderita merasakan ketidaknyamanan bahkan mengalami sulit tidur. Bila keadaan tidak ditangani segera maka akan berdampak buruk bagi kesehatan yaitu dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, *osteoporosis*, *demensia*, dan stroke. Upaya yang dilakukan untuk penanganan *hot flashes* secara non farmakologi yaitu senam lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap *hot flashes* pada wanita menopause di Banjar Celuk, Desa Adat Kapal.

Metode penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimental* dengan desain *one group pretest*. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah total *sampling* dengan jumlah sampel adalah 35 responden. Intervensi senam lansia diberikan 2 kali seminggu selama 3 minggu dengan durasi 30 menit. Uji analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Hasil penelitian didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$ yang artinya ada Pengaruh Senam Lansia Terhadap *Hot Flashes* Pada Wanita Menopause di Banjar Celuk, Desa Adat Kapal. Adapun saran yang diberikan adalah penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terutama menopause mengenai senam lansia yang mudah diterapkan di rumah untuk membantu mengatasi *hot flashes* tanpa ketergantungan pada obat-obatan sehingga dapat memiliki pilihan yang lebih alami dan terjangkau untuk mengatasi *hot flashes*.

Kata Kunci : *Hot Flashes*, Menopause, Senam Lansia

Daftar Pustaka : 25 (2017-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND MIDWIFE PROFESSIONAL PROGRAM**

Undergraduate Thesis, 2025

Gusti Ayu Made Wid Karuniadevi

The Effect of Elderly Exercise on Hot Flashes in Menopausal Women in Banjar Celuk, Desa Adat Kapal

(xiv + 57 pages) + 9 tables + 1 figure + 2 diagrams + 12 appendices

ABSTRACT

Menopause is the natural cessation of the menstrual cycle, typically occurring between the ages of 40 to 58. During this phase, women may experience various physical and psychological symptoms. One of the most common physical symptoms is hot flashes. This condition may lead to discomfort, sleep disturbances, and, if not managed properly, it can increase the risk of serious health issues such as heart disease, osteoporosis, dementia, and stroke. One non-pharmacological approach to managing hot flashes is elderly exercise. This study aimed to determine the effect of elderly exercise on hot flashes in menopausal women in Banjar Celuk, Desa Adat Kapal.

This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique applied was total sampling, involving 35 respondents. Data analysis was conducted using the Wilcoxon signed-rank test to compare the results before and after the intervention.

The results showed a p-value of 0.001 (< 0.05), indicating a significant effect of elderly exercise on reducing hot flashes in menopausal women. Based on these findings, it is suggested that this intervention can improve public understanding, especially among menopausal women, about the benefits of elderly exercise as a simple, home-based practice that can help manage hot flashes naturally, without dependence on medication.

Keywords: *Hot Flashes, Menopause, Elderly Exercise*

References: *25 (2017–2024)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap *Hot Flashes* Pada Wanita Menopause di Banjar Celuk, Desa Adat Kapal”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di Sekolah Tinggi Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kepala Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb selaku pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing II yang telah dengan sabar membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan sejawat mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional serta penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, 1 Juli 2025



Gusti Ayu Made Wid Karuniadevi

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian	5
BAB II TINJAUAN PUTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Konsep Menopause	7
2. Konsep <i>Hot Flashes</i>	11
3. Konsep Senam Lansia.....	19
4. Mekanisme Senam Lansia Terhadap <i>Hot Flashes</i>	23

B. Kajian Empiris.....	24
C. Kerangka Teori.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Hipotesis Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel.....	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Tempat Penelitian.....	31
D. Waktu Penelitian.....	31
E. Etika Penelitian.....	32
F. Alat Pengumpul Data.....	34
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	35
H. Pengolahan Data.....	37
I. Analisis Data.....	38
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Analisis Deskriptif.....	39
C. Analisis komparatif.....	42
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian.....	43
B. Keterbatasan Penelitian.....	52
C. Impikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian ..	52
BAB VII PENUTUP	
A. Simpulan.....	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Desain Penelitian <i>Pra-eksperimental</i>	30
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pengaruh Senam Lansia Terhadap <i>Hot Flashes</i> Pada Wanita Menopause.....	40
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pengaruh Senam Lansia Terhadap <i>Hot Flashes</i> Pada Wanita Menopause....	40
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pengaruh Senam Lansia Terhadap <i>Hot Flashes</i> Pada Wanita Menopause....	41
Tabel 5.4	<i>Hot Flashes</i> Pada Wanita Menopause Sebelum diberikan Senam Lansia	41
Tabel 5.5	<i>Hot Flashes</i> Pada Wanita Menopause Sesudah diberikan Senam Lansia	41
Tabel 5.6	Hasil Analisa Pengaruh Senam Lansia Terhadap <i>Hot Flashes</i> Pada Wanita Menopause	42

DAFTAR GAMBAR

Gambaran 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambaran 3.1 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5 : Surat *Ethical Approval*
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 : Skrining *Hot Flashes Rating Scale (HFRS)*
- Lampiran 11 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 12 : SOP Senam Lansia
- Lampiran 13 : Master Tabel Hasil Jawaban Kuesioner
- Lampiran 14 : Coding
- Lampiran 15 : Hasil SPSS
- Lampiran 16 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 17 : Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

TSH	: Terapi Sulih Hormon
<i>HFRS</i>	: <i>Hot Flashes Range Scale</i>
ATP	: Adenosin Trifosfat
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: <i>Informed Consent</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR PUSTAKA

- Avis, N. E., Crawford, S. L., Greendale, G., Bromberger, J. T., Everson-Rose, S. A., Gold, E. B., Hess, R., Joffe, H., Kravitz, H. M., Matthews, K. A., & Waetjen, L. E. (2018). *Duration of vasomotor symptoms over the menopause transition. JAMA Internal Medicine, 178*(11), 1546–1553.
- Claudia, J. G., Ratnasari, N., & Widya, Y. (2022). Penurunan hot flashes pada menopause dengan senam lansia. *Jurnal Bidan Cerdas, 4*(1), 1–9. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i1.769>
- Claudia, Juli Gladis, Nurnaningsih Ali Abdul, Nurhidayah, Selvi Muhamad, Fatmawati Ibrahim dan Eka Rati Astuti. (2022). *Penurunan Hot Flashes Pada Menopause Dengan Senam Lansia. Jurnal Bidan Cerdas 4 (1):1-9.* <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i1.769>.
- Coker, Cristoper, Ethan Greene, J. Shao, Development Enclave, Rao Tula, Ram Marg, Lee Jones, et al. (2018). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia di Puskesmas Medan Tuntungan. Trancommunication 53*(1): 1-8.
- Dewi, A., Sari, R. M., & Putra, K. (2024). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hot Flashes pada Wanita Menopause di Komunitas. Jurnal Keperawatan Komunitas, YY*(Z), pp-pp.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Badung.* Mangupura: Dinas Kesehatan Kabupaten Badung.
- Fadillah Adrianti. (2014). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Level Aktivitas Fisik Pada Lansia.* Skripsi. Makasar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Fadlullah Asykari Sibagariang. (2022). *Pengaruh Penggunaan Vitamin E Terhadap Penurunan Hot Flashes Pada Wanita Menopause.* Skripsi. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
- Gao, S., Zhang, S., Li, Y., Wu, C., Li, S., Zhang, Y., & Yang, M. (2023). *Effectiveness of exercise interventions on menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Frontiers in Physiology, 14,* 1113032.

- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2020). *Produk Olahan Kedelai (Glycine max (L.) Merrill) Mengurangi Gejala pada Wanita Menopause*. Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, 8(1), 63–67.
- Hasnita, E., Sulung, N., & Novradayanti, N. (2019). *Pengaruh Pemberian Olahan Tempe Kukus Terhadap Gejala Hot Flashes Pada Ibu Menopause*. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 4(3), 496–505.
- Italia, M., Yuliana, D., & Lestari, R. (2023). *Penurunan Hot Flashes Pada Masa Menopause dengan Senam Lansia*. Jurnal Keperawatan Merdeka, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.36086/jkm.v3i1.1802>
- Italia., Yuanita, V., & Rosnani. (2022). *Penurunan Hot Flashes Pada Masa Menopause Dengan Senam Lansia*. Jurnal. Palembang: STIKES Mitra Adiguna Sumatra Selatan.
- Juliani., Utami. S., & Hasaanah, O. (2018). *Pengaruh terapi tertawa terhadap hot flashes pada wanita menopause*. 5 (2): 545-54.
- Li, H., Zhang, J., Song, Z., He, X., & Li, Q. (2020). *Occupational heat exposure and menopausal symptoms among female workers: A systematic review*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(18), 6537.
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2013). *Karakteristik dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari*. Jurnal Kesehatan Komunitas, 2(3), 128-131. <http://doi.org./10.25311/keskom.vol2.iss3.59>
- Mishra, G. D., Jones, A., & Nitsch, D. (2020). *Age at menarche and menopause, and their associations with cardiovascular disease and all-cause mortality: A meta-analysis*. Journal of Women's Health, 29(1), 77-87.
- Mulyani, Siti Nina. (2017). *MENOPAUSE*. Nuha Medika.
- Nursalam, & Lestari, P. P. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Praktis*. Salemba Medika.
- Pratama, E. Y., Z, M. H., & Lestari, W. (2023). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Tanjung Kecamatan Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh*. Jurnal Edukasi, 5(4), 13465–13476.

- Putri Arum Khoirunnisa. (2019). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Hot Flashes Pada Wanita Perimenopause*. Skripsi. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Putri, A. A.H., & Listiowati, E. (2015). *Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Menopause*. *Biomedika*, 7(1), 19-26. <http://doi.org/10.23917/biomedika.v7i1.1670>
- Rahmi Fitria, Nadola Putri, Andria, Nana Aldriana, Mila Syari. (2024). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Hot Flashes Pada Wanita Menopause*. *Jurnal Imu Kebidanan*. <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan>.
- RI, K.E.P dan P.K.N.K.K. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Rizky Dwi Oktaviani. (2018). *Efektivitas Senam Lansia dan Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Skala Insomnia Pada Lansia*. Skripsi. Madiun: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Sharma, S., & Mahajan, N. (2021). *Polycystic ovarian syndrome and menopause in forty plus women*. In *Journal of Mid - Life Health* (Vol. 12, Issue 1, pp. 3–7). Wolters Kluwer Medknow Publications. https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_8_21
- Silva, V. P. O., Silva, M. P. O., Silva, V. L. de S., Mantovani, D. B. C., Mittelmann, J. V., Oliveira, J. V. V., Pessoa, J. P de L., Chaves, Y. L., Haddad, M. P., Andrielli, O., Bento, V. L., Dourado, M. L. C., & Melo, H. M. de A. (2022). *Effect of Physical Exercise on Sleep Quality in Elderly Adults: A Systematic Review with a Meta-Analysis of Controlled and Randomized Studies*. *Journal of Ageing and Longevity* 2(2), 85–97. <https://doi.org/10.3390/jal2020008>
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Sumitarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia*. MPK Olahraga UPN Veteran Yogyakarta: 146-160. http://eprints.uny.ac.id/5035/1/kebugaranjasmani_untuk_lanjut.pdf.
- Wahyuni, S., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap gejala hot flashes pada wanita menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 133–140.

Wardani, D.A., Sumiati, & Waisong, Y. (2019). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause*. Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan, 21-30.

Yenifabrianti Gultom. (2024). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara*. Skripsi. Medan: STIKES Santa Elisabeth.