

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN *HOT FLASHES*  
PADA WANITA MENOPAUSE**

**Rahmi Fitria<sup>(1)</sup>, Nadola Putri<sup>(2)</sup>, Andria<sup>(3)</sup>, Nana Aldriana<sup>(4)</sup>, Mila Syari<sup>(5)</sup>**

<sup>(1)</sup> Program Studi DIII Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir  
Pengaraian, Indonesia

\*email: [rahmifitriakom@gmail.com](mailto:rahmifitriakom@gmail.com)

<sup>(2)(3)(4)</sup> Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan/Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Pasir Pengaraian, Indonesia

email: [putrinadola@gmail.com](mailto:putrinadola@gmail.com)

<sup>(5)</sup> Program Studi DIV Kebidanan, Institut Helvetia, Medan, Indonesia

email : [milasyari@helvetia.ac.id](mailto:milasyari@helvetia.ac.id)

**ABSTRAK**

Menopause merupakan terhentinya menstruasi secara tetap akibat tidak bekerjanya folikel ovarium serta tidak mendapat menstruasi selama 12 bulan. Menopause umumnya terjadi di usia antara 45 – 55 tahun. Adapun penyebab terjadinya menopause yaitu karena hormon estrogen dan progesteron mengalami penurunan, sehingga dapat mengakibatkan organ reproduksi melemah dan timbullah perubahan pada fisik seperti terjadinya *hot flashes*. Terapi farmakologi yaitu dengan terapi sulih hormon sedangkan dengan terapi non farmakologi dapat diatasi dengan rajin berolahraga senam lansia. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada manfaat senam lansia dalam menurunkan tanda-tanda *hot flashes* pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Berdasarkan survey awal diperoleh bahwa ibu menopause mengalami *hot flashes*. Dalam penelitian ini, digunakan metode kuantitatif Pra-Eksperimen melalui pendekatan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 30 responden. Dengan pengambilan teknik sampling jenuh. Uji statistik T-Dependen merupakan analisis data yang digunakan. Hasil penelitian menjelaskan terdapat pengaruh signifikan antara Senam Lansia dalam menurunkan *Hot Flashes* pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu seperti yang diperlihatkan oleh nilai *p-value*  $(0,000) < 0,05$  dari uji statistik T-Dependen. Saran kepada wanita menopause yang mengalami *hot flashes* untuk bisa menerapkan gerakan senam lansia ini sebagai salah satu teknik dalam mengurangi dan meringankan gejala yang dirasakan penderita.

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

**ABSTRACT**

*Menopause is the permane cessation of menstruation due to the ovarian follicles not working and not menstruating for 12 months. Menopause generally occurs between the ages of 45-55 years. The cause of menopause is because the hormones estrogen and progesterone decrease, which can result in weakening of the reproductive organs and physical changes such as hot flashes. Hot flashes can be defined as discomfort result from feeling intense warmth. So the skin becomes reddish or flushing occurs on the skin and is accompanied by an increase in heart rate and body sweating, therefore the sufferer will feel restless, find it difficult to sleep, and even feel uncomfortable in this condition. In reducing the signs of hot flashes, including pharmacological and non-pharmacological methods. pharmacological, namely by hormone replacement therapy,*

wha non-pharmacological therapy can be done by diligently exercising for the elderly. The aim of this research was to find out whether there was an effect of elderly exercise on reducing hot flashes in menopausal women in Rambah Tengah Hilir Villa. Rambah District, Rokan Hulu Regency. In this research, a quantitative method was used with the Pre-Experiment method using a one group pre-posttest design approach. Saturated side sampling technique asisting of 30 respondents. Data analysis was carried out using the T- Dependent statistical test. The results of the research show that there is a significant influence between Elderly Exercise on reducing Hot Flashes in ze nopausal women in Rambah Tengah Hilir Village, Rambah District, Rokan Hulu Regency, as shown by the  $p$ -value  $(0.000) < 0.05$  from the T-statistical test Dependent. Advice to menopausal women who experience hot flashes is to be able to apply these elderly exercise movements as a technique for reducing and alleviating the symptoms felt by sufferers.

**Keywords :** Menopause, Hot Flashes, Elderly Exercise

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan terhentinya menstruasi secara tetap akibat tidak bekerjanya folikel ovarium serta tidak mendapat menstruasi selama 12 bulan. Menopause umumnya terjadi di usia antara 45-55 tahun. Menopause terjadi karena berkurangnya hormon estrogen serta progesteron, sehingga dapat menyebabkan menurunnya fungsi organ reproduksi serta dapat menimbulkan perubahan pada fisik (Kusumastuti, Rahmadhani, and Prabandari 2022).

Berdasarkan data (WHO) *World Health Organization* tahun 2025 banyak wanita memasuki masa menopause di seluruh gobal sekitar 60 juta wanita menopause. Sedangkan di tahun 2030 diperkirakan meningkat sekitar 1,2 miliar orang. Di seluruh belahan dunia Usia wanita menopause semakin cepat mengalami peningkatan. Di indonesia Umur wanita menopause justru mengalami penurunan pula dari umur 47 tahun sekarang menjadi 45 tahun (Herawwati 2020)

Berdasarkan data yang diperoleh di wilayah Provinsi Riau wanita yang memasuki usia menopause yaitu (45-64 Tahun) yang beredar di wilayah provinsi Riau yaitu sebanyak 343.440 orang. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Rokan Hulu tahun 2019, juga menjelaskan bahwa banyaknya wanita

menopause antara lain 14.026 orang dan mereka dilayani melalui kegiatan di Posyandu lansia yang terdiri dari 14 Puskesmas (Herawwati 2020).

Keluhan pada masa menopause bisa mengakibatkan ketidaknyamanan serta kekhawatiran yang bisa menghambat aktivitas sehari hari. Keluhan yang bisa terjadi pada wanita menopause dapat dilihat dari perubahan pada fisik salah satunya yaitu ibu mengalami *Insomnia*, gangguan daya ingat, depresi, cemas yang berlebihan, *fatigue*, *antesietas*, gejala urogenital, penurunan berat badan dan *hot flashes* (Claudia et al. 2022).

*Hot flashes* dapat diartikan sebagai ketidaknyamanan akibat merasakan kehangatan yang intens. Sehingga kulit mengalami Kemerahan atau pembilasan kulit diiringi berkeringat serta dapat meningkatnya detak jantung. Tanda-tanda saat mengalami *hot flashes* dapat dilihat dari timbulnya tanda tersebut yang diiringi dengan perasaan cemas, sulit tidur, perubahan mood dan iritabilitas sehingga dapat diperkirakan *hot flashes* ringan hingga berat (Hasnita, Sulung, and Novradayanti 2019). *Hot flashes* dapat terjadi karena hormon.

Yang mana hormon estrogen mengalami penurunan sehingga menyebabkan terjadinya *hot flashes* yang ditandai dengan berkeringat pada malam hari, berdebar-debar pada jantung

kencang dan sulit untuk dikontrol serta mengalami perasaan yang tidak karuan. *hot flashes* terjadi sekitar satu tahun dan dialami selama 30 detik hingga 5 menit. bila keadaan tidak ditangani segera maka akan berdampak buruk bagi kondisi kesehatan (Veronica et al. 2023).

Kondisi kesehatan wanita menopause disertai *hot flashes* bisa menimbulkan gejala seperti penderita merasakan ketidaknyamanan bahkan mengalami sulit tidur, sehingga penderita butuh pertolongan medis (Juliani, Utami, and Hasanah 2018).

Dalam menghadapi menopause seorang wanita butuh pengetahuan dalam mempersiapkan diri terhadap perubahan yang dapat terjadi baik secara fisik, mental atau psikologisnya. Apabila wanita tidak siap menghadapi menopause bisa ditinjau dari keadaan fisik, wanita secara fisik tidak bisa menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi.

Seperti keadaan psikologisnya. Penderita akan merasa khawatir bahkan cemas, stres sehingga bisa mengalami gangguan mental. Beberapa wanita dalam mengalami keluhan *hot flashes* bersifat individual yang mana keluhan tersebut bersifat ringan, sedang, berat atau bahkan tidak mengalami keluhan sama sekali (Juliana et al. 2021).

Prevalensi insiden *hot flashes* terhadap wanita menopause di bulan Juni tahun 2021 di PMB N sekitar 30 orang (60%) yang merasakan *hot flashes* dari 50 wanita menopause yang melakukan investigasi (Nurfadilah, Azzahroh, and Suciawati 2022). Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala hot flashes ini yaitu dengan dua penanganan secara farmakologi dan non farmakologi. secara farmakologi penanganan yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan terapi *sulih hormon (TSH)* sedangkan dengan non farmakologi dapat dilakukan dengan berolahraga secara rutin. Salah

satu olah raga yang aman dan dapat diterapkan oleh wanita menopause yaitu dengan senam lansia (Mulyani 2017).

Senam lansia ialah salah satu jenis olahraga ringan yang mudah dipraktekkan kepada wanita menopause dan gerakan senamnya tidak memberatkan mereka, sehingga senam ini dapat diterapkan pada wanita menopause yang mengalami hot flashes.

Gerakan olahraga ini dapat membantu tubuh untuk selalu sehat serta bugar. Karena dengan menerapkan gerakan senam ini mampu menjaga tulang untuk tetap kuat dan dapat mengontrol jantung untuk bekerja secara optimal. Dan dengan gerakan senam ini juga dapat menghilangkan radikal bebas yang ada didalam tubuh (Coker et al. 2018).

Penelitian dari (Claudia et al. 2022) mengatakan adanya penurunan *hot flashes* setelah dilakukannya senam lansia kepada wanita menopause. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan didesa rambah tengah hilir banyak wanita menopause yang mengalami keluhan yang salah satunya mengalami *hot flashes* sehingga ibu merasa kurang nyaman dengan kondisi tersebut. Sehingga dari permasalahan tersebut, saya sebagai peneliti tertarik untuk mengambil sebuah penelitian berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan *Hot Flashes* Pada Wanita Menopause Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2023”.

## **METODE**

Desain penelitian *one group pretest-posttest* melalui metode kuantitatif *pra eksperimen*. Jumlah Populasi adalah 30 orang dengan kriteria adalah wanita menopause yang aktif datang ke Posyandu Lansia di Desa Rambah Tengah Hilir. Dikarenakan sampel kurang dari 100 maka tehnik yang

digunakan dalam mengambil dengan pengambilan teknik sampling jenuh. Data primer dikumpulkan dengan penggunaan lembar kuesioner maupun lembar observasi. Maka sampel pada penelitian ini adalah seluruh populasi yaitu 30 orang.

Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dipergunakan untuk mengevaluasi distribusi rata-rata dalam satu variabel, seperti skala nyeri dan hot flashes. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk membandingkan rata-rata perbedaan skala nyeri hot flashes sebelum maupun sesudah dilakukan intervensi dengan uji statistik T-Dependen, karena data terdistribusi normal.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian mengenai "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Hot Flashes Pada Wanita Menopause Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu" telah dilakukan dalam rentang waktu dari tanggal 20 Desember hingga 6 Januari 2024. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 30 responden.

Dari penyebaran kuesioner didapatkan hasil sebagai berikut :

**1. Analisis Univariat**

**Tabel 1 Rata-rata Nyeri Hot Flashes Pada Menopause Sebelum Dilakukan Senam Lansia**

	N	Rata-rata	SD	Min-Max
Rata-rata nyeri hot flashes sebelum Senam Lansia	30	22,17	4,829	12-34

Rata-rata nyeri hot flashes pada wanita menopause sebelum dilakukan senam adalah 22,17 dengan standar deviasi 4,829 dan nyeri hot flashes

terendah 12 sedangkan nyeri hot flashes tertinggi 34.

**Tabel 2 Rata-rata Nyeri Hot Flashes Pada Menopause Sesudah Dilakukan Senam Lansia**

	N	Rata-rata	SD	Min-Max
Rata-rata nyeri Hot flashes sesudah Senam	30	8,87	3,329	4-16

Rata-rata nyeri hot flashes pada wanita menopause sesudah dilakukan senam lansia adalah 8,87 dengan standar deviasi 3,329 dan nyeri hot flashes terendah 4 sedangkan nyeri hot flashes tertinggi 16.

**2. Analisis Bivariat**

Adapun bentuk penyajian dan interpretasi dari Uji statistik T-Dependen (pretest-posttest) antara lain sebagai berikut :

**Tabel 3 Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Hot Flashes Pada Wanita Menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.**

Variabel	Mean	SD	SE	Min	Max	P-Value
Rata-rata nyeri Hot Flashes sebelum – sesudah senam Lansia	13,300	4,137	0,755	12,168	15,299	0,000

Disimpulkan bahwa terdapat hasil yang signifikan dari uji statistik terkait pengaruh senam lansia dalam menurunkan tanda-tanda hot flashes pada wanita menopause. beda rata-rata sebelum dan sesudah intervensi senam lansia adalah sebesar 13,300, dengan standar deviasi sebesar 4,137. Dari uji statistik bahwa nilai p-value 0,000 < 0,05. Menunjukkan intervensi senam lansia memiliki pengaruh yang

signifikan dalam mengurangi tanda-tanda *hot flashes* pada wanita menopause dalam subjek penelitian.

## PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu dengan subjek penelitian yaitu wanita menopause yang mengalami *hot flashes* sebanyak 30 responden penelitian ini dilakukan untuk mengetahui rata-rata skala nyeri *hot flashes*. Untuk pengambilan data pada penelitian ini yaitu secara langsung dari responden dengan cara mengobservasi tindakan dan menjawab beberapa pertanyaan dari lembar kuesioner HFRS *pretest* dan *postest*.

Berdasarkan hasil uji statistik *T-Dependent* nilai  $p = 0,000 < 0,05$  artinya berpengaruh antara Senam Lansia dalam menurunkan *Hot Flashes* Pada Wanita Menopause Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Seorang wanita dalam memasuki masa menopause sangat penting untuk memperhatikan kondisi tubuhnya. Apabila mereka sudah paham dengan perubahan yang terjadi, maka mereka tidak akan merasa takut dan mereka mampu menangani kondisi yang terjadi terhadap dirinya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa wanita menopause yang mengalami *hot flashes* dapat ditangani melalui olahraga salah satunya senam lansia. Dan sejalan oleh peneliti (Claudia et al. 2022) menunjukkan adanya pengaruh senam lansia dalam menurunkan *hot flashes* pada wanita menopause dengan nilai  $p\text{-value} < 0,001$ .

Ada pengaruh pemberian kedelai terhadap keluhan hot flush pada wanita menopause di Puskesmas Tanjung Raja ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Saran bagi wanita menopause dianjurkan untuk mengkonsumsi sari kedelai sebagai

alternatif cara untuk mengurangi keluhan yang timbul dimasa menopause (Sumarni et al. 2024).

Penelitian ini juga sama dengan penelitian (Italia, Yuanita V 2021) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam lansia dalam menurunkan *hot flashes* pada wanita menopause dengan dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  yang dilakukan dengan analisis bivariat. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan Kenyamanan adalah tujuan sentral dari keperawatan karena melalui rasa nyaman tahap recovery klien akan tercapai (Maria and Daslina 2024).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu bahwa adanya pengaruh senam lansia dalam menurunkan *hot flashes* pada wanita menopause dan sejalan dengan penelitian ini.

## SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adanya pengaruh senam lansia dalam menurunkan tanda-tanda *Hot Flashes* pada wanita Menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Dapat dibuktikan dengan hasil nilai statistik  $p\text{-value} = 0,001$ . *Hot flashes* salah satu tanda gejala terjadinya menopause yang diartikan sebagai perasaan kehangatan yang dapat mengganggu aktivitas penderita yang mengalaminya sehingga salah satu cara menghilangkan dan mengurangi gejala tersebut dengan menerapkan gerakan senam lansia secara rutin yaitu sebanyak 3 kali dalam seminggu.

## DAFTAR PUSTAKA

Claudia, Juli Gladis, Nurnaningsih Ali Abdul, Nurhidayah Nurhidayah, Selvi Mohamad, Fatmawati Ibrahim, and 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.v4i1.76>
- 9.
- Coker, Christopher, 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 tahun 2018.” *Transcommunication* 53 (1): 1–8.
- Hasnita, Evi, Neila Sulung, and Nanda Novradayanti. (2019). “Pengaruh Pemberian Olahan Tempe Kukus Terhadap Gejala Hot Flashes Pada Ibu Menopause” 4 (3): 496–506.
- Herawwati, Rika. (2020). “Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menopause Di Posyandu Lansia Puskesmas Tambusai Kabupaten Rokan Hulu.” *Maternity And Neonatal* 03 (02): 117–24.
- Italia, Yuanita V, dan Rosnani. (2021). “Penurunan hot flashes pada masa menopause dengan senam lansia” 3 (2): 6.
- Juliana, Diena, Dwi Anggraini, Nurul Amalia, and Poltekkes Kemenkes Pontianak. 2021. “Hubungan antara karakteristik wanita dengan keluhan pada masa menopause” 3 (1).
- Juliani, Sri Utami, and Oswati Hasanah. (2018). “Pengaruh terapi tertawa terhadap hot flashes pada wanita menopause” 5 (2): 545–54.
- Kusumastuti, Wulan Rahmadhani, and Fitriana Prabandari. (2022). “Increasing Elderly Knowledge Menopause and Physical Health Through Tera Exercise in Selokerto Village, Kebumen Regency,” 217–21.
- Maria, Lisda, and Daslina. (2024). “Studi Kualitatif Perempuan Menopause Dengan Hot Flashes Melalui Penerapan Model Teori Katharine Di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5 (2): 3898–3914.
- Mulyani, Siti Nina. (2017). *MENOPAUSE*. Nuha Medika.
- Nurfadilah, Kianti, Putri Azzahroh, and Anni Suciawati. (2022). “Flush pada wanita klimakterium the effect of soy milk administration reducing hot flush symptoms among climacterium women.” *Kebidanan* 11 (2): 164–70.
- Sumarni, Deris, Nurul Badriyah, Satriyani Satriyani, Sarminah Sarminah, and Wisnu Probo Wijayanto. (2024). “Pengaruh Pemberian Kedelai (Glycine Max L.) Terhadap Keluhan Hot Flush Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara.” *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 4 (6): 2305–12.  
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i6.14458>.
- Veronica, Septika Yani, Era Ulandari, Fisca Pratiwi, Ita Nur, Wulan Anggia Lestari, and Yeni Andrika Pratiwi. (2023). “Upaya penurunan gejala hot flush pada wanita klimakterium” 7: 1456–61.