



Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya
 ISSN : 2809-3151
 DOI : <https://doi.org/10.54883/jikmw.v5i2.1126>
<https://ejournal.umw.ac.id/jikmw/index>



Pengaruh Senam Lansia Terhadap *Hot flashes* Pada Wanita Menopause

Gusti Ayu Made Wid Karuniadevi¹, Ni Putu Yunita Sri Lestari¹, Luh Putu Widiastini¹, I Made Dwie Pradnya Susila²

¹Program Studi Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali

²Program Studi Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali

ABSTRAK

Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami, biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 40-58 tahun yang menimbulkan gejala fisik salah satunya adalah *hot flashes*. Kondisi menopause disertai *hot flashes* bisa menimbulkan ketidaknyamanan dan bila 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-value* = 0,001 < α 0,05 yang artinya ada pengaruh senam lansia terhadap *hot flashes* pada wanita menopause di Banjar Celuk, Desa Adat Kapal. Pentingnya meningkatkan pemahaman masyarakat 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

The Effect of Elderly Exercise on Hot flashes in Menopausal Women

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 and if it's 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

Penulis Korespondensi :

Gusti Ayu Made Wid Karuniadevi
 Prodi Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali
 E-mail : karuniadevi83@gmail.com

Info Artikel :

Submitted : 25 Juli 2025
 Revised : 19 Desember 2025
 Accepted : 20 Desember 2025
 Published : 30 Desember 2025

PENDAHULUAN

Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 40-58 tahun, seorang wanita dikatakan *menopause* bila tidak lagi mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menurut data WHO, pada tahun 2025 jumlah wanita *menopause* di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa (Wardani, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2023, jumlah wanita usia 45-49 tahun sebesar 8,2%, usia 50-54 tahun sebesar 7,6%, 55-59 tahun sebesar 6,2 % (Dinas Kesehatan Kabupaten Badung, 2023). Saat memasuki fase *menopause* akan mengalami gejala fisik dan psikologis, dimana gejala fisik yang dialami wanita *menopause* seperti *hot flashes*, sakit kepala, mudah lelah, gangguan daya ingat, naiknya berat badan, merasakan nyeri dibagian tubuh, *insomnia*, berkurangnya gairah seksual serta vagina terasa kering. Sedangkan untuk psikologis yang dirasakan adalah takut, gelisah, mudah marah, cemas, stress bahkan sampai mengalami depresi serta sulit berkonsentrasi (Gultom, 2024).

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 (Hasnita *et al.*, 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 dan sulit untuk dikontrol, serta mengalami perasaan yang tidak karuan (Veronica *et al.*, 2023). 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*, *dementia*, stroke sehingga penderita butuh pertolongan medis (Juliani, Utami, & Hasanah, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Khoirunnisa, 2019) *hot flashes* dialami kurang lebih 70-80% wanita *menopause*.

Penanganan yang dapat dilakukan dalam mengurangi gejala *hot flashes* ini yaitu dengan melakukan *terapi sulih hormon (TSH)* dan melakukan olahraga secara rutin. Olahraga yang bisa dilakukan antara lain senam lansia, senam aerobic low impact, yoga, dan meditasi. Salah satu olahraga yang aman dan dapat diterapkan oleh wanita *menopause* yaitu dengan senam lansia (Effendi *et al.*, 2023).

Senam lansia adalah salah satu jenis olahraga ringan yang mudah dipraktikkan kepada wanita *menopause* dan gerakan senamnya tidak memberatkan mereka, sehingga senam ini dapat diterapkan pada wanita *menopause* yang mengalami *hot flashes* (Dewi & Soebyakto, 2024). Menurut beberapa penelitian, terdapat pengaruh signifikan antara senam lansia dalam menurunkan *hot flashes* pada wanita *menopause* (Fitria *et al.*, 2024). Setelah dilakukan senam lansia sebagian besar 13 responden (70%) mengalami penurunan *hot flashes* dengan kriteria baik (Italia *et al.*, 2022). Sampel yang diberikan senam lansia secara rutin menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada gejala *hot flashes*, dimana senam lansia efektif dalam mengurangi keluhan *menopause* (Claudia *et al.*, 2022)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2024 di Posyandu Lansia Banjar Celuk, Desa Adat Kapal, diperoleh data wanita *menopause* yang mengalami *hot*

flashes yaitu 10 orang (30%) mengeluh *hot flashes* ringan, 25 orang (70%) mengeluh *hot flashes* sedang. Di Banjar Celuk, Desa Adat Kapal belum diterapkan senam lansia untuk mengatasi *hot flashes*.

Berdasarkan data di atas maka peneliti mengambil rumusan masalah “apakah ada pengaruh senam lansia terhadap *hot flashes* pada wanita *menopause* di Banjar Celuk, Desa Adat Kapal?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap *hot flashes* pada wanita *menopause* di Banjar Celuk, Desa Adat Kapal. Keaslian penelitian ini dapat teridentifikasi pada beberapa indikator seperti lokasi penelitian, desain penelitian, teknik pengambilan sampel dan analisis data. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi untuk melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya khususnya mengenai senam lansia dalam mengatasi *hot flashes* pada wanita *menopause*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment design one-group pretest-posttest*. Penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok intervensi tanpa adanya kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Kelompok intervensi akan diberikan intervensi senam lansia oleh instruktur senam yang sudah terlatih, diberikan sebanyak dua kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit pada hari Rabu dan Sabtu pukul 17.00 wita selama tiga minggu. Pengukuran *hot flashes* dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen. Penelitian ini telah dilaksanakan di Banjar Celuk, Desa Adat Kapal, Kecamatan

Mengwi, Kabupaten Badung pada bulan Mei 2025 sampai bulan Juni 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh wanita *menopause* yang mengalami *hot flashes* sebanyak 35 orang. Sampel penelitian sebanyak 35 orang ditentukan dengan teknik total sampling. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu (1) wanita mengalami *menopause* dengan *hot flashes* dan (2) bersedia menjadi responden dalam penelitian. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu adanya riwayat penyakit lain seperti DM, hipertensi, gagal ginjal, dan nyeri kaki atau punggung.

Alat pengumpulan data yang digunakan berupa lembar kuesioner *Hot flashes Range Scale (HFRS)* yang diambil dari jurnal Wahyuni & Ramadhani (2021). Kuesioner *HFRS* dikelompokkan dalam tiga pertanyaan yaitu durasi *hot flashes*, gejala emosional, konsentrasi ibu terganggu. Tiap itemnya di bobotkan dalam rentang skala 1-10. Ketiga komponen tersebut dijumlahkan dan dibagi 3 sehingga didapatkan skor global 1-10. Kuesioner ini telah teruji valid dengan nilai korelasi $\alpha = 0,87$ dan reliabel dengan nilai $r > 0.8$ (Bassi et al., 2025).

Analisis data dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap *hot flashes* pada wanita *menopause*. Analisis uji *paired t-test* jika data berdistribusi normal atau uji *Wilcoxon Sign Rank Test* jika data tidak berdistribusi normal. Pada penelitian ini, analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* sebab data tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikan pada uji *Saphiro-Wilk* yaitu 0,000 ($<0,05$). Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh Komisi Etik penelitian STIKES Bina Usada Bali dengan nomor : 283/EA/KEPK-BUB-2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	n	%
1	Umur		
	50 tahun	3	8,6
	51 tahun	5	14,3
	52 tahun	3	8,6
	53 tahun	7	20
	54 tahun	7	20
	55 tahun	10	28,6
2	Pendidikan		
	SMP	17	48,6
	SMA	12	34,3
	Perguruan Tinggi	8	17,1
3	Pekerjaan		
	PNS	4	11,4
	Swasta	3	8,6
	Wiraswasta	10	28,6
	Tidak Bekerja	18	51,4
Total		35	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 35 responden sebagian besar responden berumur 55 tahun sejumlah 10 responden (28,6%). Berdasarkan karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP sejumlah 17 responden (48,6%). Karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sejumlah 18 responden (51,4%).

Tabel 2. Perbedaan Tingkat *Hot flashes* Sebelum dan Sesudah Senam Lansia

<i>Hot flashes</i>	Tidak ada f (%)	Ringan f (%)	Sedang f (%)	Min-max	Mean±SD	Z Score	p-value
<i>Pretest</i>	-	11 (31,4)	24 (68,6)	2-3	2,69±0,471	-5,321	0,001
<i>Posttest</i>	28 (80)	7 (20)	-	1-2	1,20±0,406		

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil sebelum diberikan senam lansia sebagian besar responden mengalami *hot flashes* dengan tingkat sedang sejumlah 24 (68,6%) responden sedangkan sesudah diberikan senam lansia sebagian besar responden tidak mengalami *hot flashes* sejumlah 28 (80%) responden. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001 < \alpha 0,05$ dapat dilihat ada perbedaan yang signifikan tingkat *hot flashes* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dapat dikatakan H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh signifikan senam lansia terhadap *hot flashes* pada wanita *menopause* di Banjar Celuk, Desa Adat Kapal.

PEMBAHASAN

Usia seorang wanita berada dalam masa menopause berbeda-beda. Pemeriksaan

fisik, riwayat kesehatan, dan beberapa pemeriksaan darah dapat memberikan petunjuk yang berguna, tetapi tidak mungkin untuk dapat memprediksi dengan benar kapan seorang wanita mengalami masa menopause. Dokter dapat memeriksa jumlah estrogen dalam darah atau tingkat FSH (follicle - stimulating hormon). Kadar estrogen dan FSH biasanya naik turun selama siklus menstruasi. Hasil pemeriksaan dari jumlah hormon saja tidak dapat digunakan untuk memprediksi terjadinya menopause. Tingkat estrogen menurun pada menopause yang menyebabkan adanya keluhan seperti nyeri sendi, gangguan tidur, keringat malam, dan *hot flashes* (Lestari et al., 2019). Menopause awal cenderung mengalami gejala *hot flashes* yang lebih parah dan mengganggu. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh penurunan kadar estrogen yang lebih mendadak dan drastis dibandingkan dengan menopause pada usia rata-rata. Tubuh mereka mungkin memiliki waktu yang lebih sedikit untuk beradaptasi dengan perubahan hormonal ini, sehingga respon vasomotor menjadi lebih intens (Lestari et al., 2019). Rata-rata usia menopause berkisar antara 45 – 55 tahun, dengan usia rata-rata global sekitar 51 tahun. Adanya perbedaan usia wanita mengalami menopause dipengaruhi oleh faktor genetik, etnis, gaya hidup, dan kesehatan secara keseluruhan. Menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun (menopause dini) atau antara 40 - 45 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ariani, 2018) tentang hipnoterapi untuk mengatasi *hot flashes* pada menopause menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 45-55 tahun sebanyak 30 (90%) responden. Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian sebelumnya tentang pengaruh terapi tertawa terhadap *hot*

flashes pada menopause oleh (Delima et al., 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 51-59 tahun sebanyak 17 (50%).

Tingkat pendidikan merupakan hal yang sering dikaitkan dengan status kesehatan dan kualitas hidup, termasuk bagaimana seseorang menghadapi menopause. Menopause dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih baik terhadap informasi kesehatan dan mungkin lebih proaktif dalam mencari tahu mengenai menopause dan gejalanya. Pengetahuan yang memadai dapat mengurangi kecemasan yang dapat memperburuk keluhan menopause (Lestari et al., 2019). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan berpengaruh terhadap gaya hidup yang lebih sehat, seperti pola makan seimbang dan aktivitas fisik teratur. Hal ini dapat mengurangi keluhan *hot flashes* pada menopause. Selain itu dengan menopause dengan pendidikan yang lebih tinggi biasanya mempunyai pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya perawatan kesehatan preventif dan kuratif. Akses informasi dan layanan kesehatan yang berkualitas dapat memengaruhi bagaimana *hot flashes* didiagnosis dan dikelola sehingga mendapat penanganan yang tepat (Lestari et al., 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ariani, 2018) yang meneliti tentang penurunan *hot flashes* pada menopause dengan senam lansia yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP sebanyak 44 (66%) responden. Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian sebelumnya oleh (Delima et al., 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP sebanyak 22 (66%) responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh (Ariani, 2018) yang meneliti tentang penurunan hot flashes pada menopause dengan senam lansia yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 53 (80%) responden.

Jenis pekerjaan dapat mempengaruhi kejadian *hot flashes* pada menopause. Paparan suhu panas, tingkat stres pekerjaan yang tinggi, dan pola kerja yang tidak teratur adalah beberapa faktor yang dapat memperburuk gejala ini. *Hot flashes* tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi performa kerja, konsentrasi, dan interaksi sosial di tempat kerja (Lestari et al., 2019). Pola kerja yang tidak teratur, seperti kerja shift malam dapat menyebabkan gangguan pola tidur dan kelelahan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk potensi memperburuk gejala menopause. Kualitas tidur yang buruk dan gangguan ritme biologis dapat mempengaruhi regulasi suhu tubuh sehingga bisa memperparah *hot flashes*. Budaya perusahaan atau dukungan dari rekan kerja dan atasan juga dapat memengaruhi bagaimana seorang wanita mengatasi *hot flashes*. Lingkungan yang mendukung dapat mengurangi tekanan psikologis, sementara kurangnya kepedulian dapat menambah beban dan memperburuk hot flashes (Lestari et al., 2019). Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian sebelumnya oleh (Delima et al., 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 15 (75%) responden.

Menurut *World Health Organization* (WHO) menopause adalah titik di mana menstruasi seorang wanita berhenti secara permanen (amenorea) selama 12 bulan berturut-turut, yang disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel ovarium. Ini sebagai tanda berakhirnya masa reproduktif seorang

wanita secara alami. Menopause adalah bagian alami dari proses penuaan biologis pada wanita. Sebagian besar wanita mengalami menopause antara usia 45 hingga 55 tahun. Menopause disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen dalam darah. Periode transisi sebelum menopause (perimenopause) dapat berlangsung beberapa tahun, ditandai dengan perubahan siklus menstruasi dan munculnya gejala seperti *hot flashes* (Lestari et al., 2019). Keluhan *hot flashes* yang dialami oleh menopause yaitu merasakan panas pada tubuh, dari gejala tersebut membuat menopause tiba-tiba merasakan panas yang ekstrim yang menyebabkan tidak nyaman dan panas akan menyebar ke atas dari dada, belakang leher, dan wajah. Hal ini dapat menyebabkan keringat berlebih dan kemerahan, beberapa menopause juga mengalami kelemahan, jantung berdebar, dan cemas sehingga menyebabkan gangguan tidur. Ketika panas hilang akibat mekanisme keringat yang menurunkan suhu tubuh, menopause mengalami kedinginan, semburan panas berlangsung dari beberapa detik menjadi 10 menit, namun biasanya terjadi rata-rata 4 menit (Lestari et al., 2019). Dampak *hot flashes* akibat dari penurunan kadar estrogen dapat menyebabkan terjadinya osteoporosis, penyakit kardiovaskuler, dan demencia alzheimer (Lestari et al., 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Delima et al., 2022) tentang penurunan *hot flashes* pada masa menopause dengan senam lansia yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam lansia sebagian besar responden mengalami *hot flashes* dengan kategori kurang baik sebanyak 12 (70%) responden. Penelitian yang sama oleh (Ariani, 2018) yang menunjukkan bahwa

sebelum diberikan senam lansia sebagian besar responden mengalami *hot flashes* sedang sebanyak 15 (48,4%) responden. Penurunan kadar estrogen pada masa menopause berhubungan dengan adanya pelepasan LH (Luteinizing Hormone) menyebabkan terjadi mekanisme kegagalan feedback dari keluhan vasomotor pada masa menopause. Wanita menopause dapat mengalami keluhan berupa *hot flashes* atau berkeringat yang dikategorikan sebagai gejala vasomotor. *Hot flashes* merupakan gejala menopause yang sangat khas. Meski semburan panas tidak berbahaya bagi kesehatan, namun sangat tidak nyaman dan membuat wanita tertekan. Sebagian lansia menopause dapat jatuh pingsan apabila gejala ini cukup kuat. Tidak hanya sensasi panas di dalam tubuh, namun permukaan kulit, terutama di wajah, akan terasa panas apabila disentuh (Lestari et al., 2019).

Senam lansia bermanfaat untuk kesehatan fisik yang bisa memberikan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernapasan, dan penurunan tekanan darah. Secara psikologis dapat memberikan efek kualitas tidur membaik, penurunan tingkat insomnia, penurunan tingkat depresi, penurunan tingkat stres, dan mengurangi rasa nyeri serta memberikan manfaat pada sosial dan lingkungan (Lestari et al., 2019). Senam lansia sebagai salah satu pilihan olahraga yang direkomendasikan karena sifatnya yang aman, mudah diikuti, dan memberikan dampak positif yang signifikan. Senam lansia dapat merupakan serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terarah, dan terencana, biasanya diiringi musik, yang dirancang khusus untuk orang lanjut usia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional raga dan mempertahankan taraf kesehatan jasmani. Gerakan-gerakan dalam senam lansia

umumnya bersifat ringan hingga sedang, tidak menimbulkan risiko cedera yang tinggi, dan melibatkan seluruh bagian tubuh secara harmonis (Lestari et al., 2019). Latihan senam lansia secara teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung dan sirkulasi darah. Tubuh yang lebih bugar secara kardiovaskular mampu mengatur suhu tubuh secara efektif. Hal ini dapat meminimalkan respon vasomotor berlebihan yang menyebabkan *hot flashes*, seperti vasodilatasi perifer yang tiba-tiba. Senam lansia merangsang pelepasan hormon endorphine yang memiliki efek menenangkan dan meningkatkan mood, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan stres yang berdampak terhadap penurunan nyeri *hot flashes*. Selain itu, senam lansia juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada menopause. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu tubuh pulih dan mengatur fungsi-fungsi fisiologis, termasuk termoregulasi sehingga secara tidak langsung mengurangi dampak *hot flashes* yang dirasakan (Lestari et al., 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Delima et al., 2022) tentang penurunan *hot flashes* pada masa menopause dengan senam lansia yang menunjukkan bahwa sesudah diberikan senam lansia sebagian besar responden mengalami *hot flashes* dengan kategori baik sebanyak 13 (87%) responden. Penelitian yang sama oleh (Ariani, 2018) yang menunjukkan bahwa sesudah diberikan senam lansia sebagian besar responden mengalami *hot flashes* ringan sebanyak 16 (51,6%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (BKKBN, 2022) dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan *Hot flashes* Pada Wanita Menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu”. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata perbedaan *hot flashes* sebelum dan sesudah

diberikan senam lansia adalah 13,3. Hasil uji statistik didapatkan p value = 0.000 < 0.05, dapat disimpulkan ada penurunan dan perbedaan nyeri *hot flashes* pada responden. Penelitian oleh (BKKBN, 2022) menunjukkan bahwa hasil uji Paired T test didapatkan nilai mean sebelum senam lansia 13.98 dan nilai mean setelah senam lansia 21.00 artinya makin besar nilai mean maka makin terlihat setelah senam lansia terjadi penurunan *hot flashes*. Hasil uji statistik paired T test diperoleh nilai p < 0,001 artinya ada perbedaan *hot flashes* sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam lansia dapat menurunkan gejala *hot flashes* pada wanita *menopause*. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu jumlah sampel yang cukup sedikit dan belum adanya kelompok pembanding yang diikutsertakan. Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain yang lebih kuat, misalnya *randomized control trial* (RCT).

Dari hasil penelitian ini, dapat disampaikan bahwa senam lansia bisa dijadikan salah satu alternatif dalam latihan bagi wanita *menopause* untuk membantu mengatasi *hot flashes*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dapat disampaikan kepada instruktur senam lansia yang membantu pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Ariani, M. (2018). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas VIII Di Smp Negeri 9 Banjarmasin. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 6(2), 81–88. <https://doi.org/10.51997/jk.v6i2.18>

Bassi, R., Bajaj, M. K., & Goel, B. (2025). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Managing Physical and Psychological Distress in Women

during the Perimenopausal Phase. *Journal of Mid-life Health*, 16(4), 386-394.

- BKKBN. (2022). Kontrasepsi Tepat Tingkatkan Kesehatan Reproduksi. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1143/kontrasepsi-tepat-tingkatkan-kesehatan-reproduksi
- 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>
- 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.
- Delima, M., Andriani, Y., & Permana, D. Y. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Suami Terhadap Minat Ibu Dengan Penggunaan Akdr. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 292–303. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4876>
- Dewi, B. P., & Soebyakto, D. H. (2024). Pengaruh Kadar High Density Lipoprotein (Hdl) Dengan Penurunan Hot Flashes Pada Menopause Dengan Senam Lansia. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 14(2), 174-182.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Badung*. Mangupura: Dinas Kesehatan Kabupaten Badung.
- Effendi, I., Yuanita, V., & Rosnani, R. (2023). Penurunan Hot Flashes Pada Masa Menopause Dengan Senam Lansia. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 3(1), 65-72.
- Fitria, R., Putri, N., Aldriana, N., & Syari, M. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Hot Flashes Pada Wanita Menopause. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2), 99-104.
- Gultom, Y. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Gejala Menopause di Kabupaten Batu Bara. *Repository Publicaation of STIKES Santa Elisabeth*.
- Hasnita, E., Sulung, N., & Novradayanti, N. (2019). Pengaruh Pemberian Olahraga 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>

Juliani., Utami. S., & Hasaanah, O. (2018). *Pengaruh terapi tertawa terhadap hot flashes pada wanita menopause*. 5 (2): 545-54.

Khoirunnisa, P. A. (2019). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Hot Flashes Pada Wanita Perimenopause Di Magelang Tengah Tahun 2019*. *Repository Publication of Universitas Muhammadiyah Magelang*.

Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). *Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana*

dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>

Wahyuni, S., & Ramadhani, A. (2021). *Pengaruh senam lansia terhadap gejala hot flashes pada wanita menopause*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 133–140.

Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya (JIKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

