

SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN *HOT FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

Skripsi Ini Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



NADOLA PUTRI

NIM. 2039012

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN *HOT FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2023”**.

“telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 27 November 2023

Menyetujui
Pembimbing



Rahmi Fitria, SST,M.Biomed
NIDN.1029058604

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN *HOT FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

Di Susun Oleh :

NADOLA PUTRI
NIM : 2039012

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal 12 Januari 2024
Mengetahui

Ketua Penguji


Rahmi Citria, SST,M.Biomed
NIDN.1029058604

Penguji I


Andria, SST,M.Biomed
NIDN.1008058607

Penguji II


Nana Aldriana, SST,M.Kes
NIDN.8858930017

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Rika Herawati, SST.,M.Kes
NIDK. 8838260017

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan


Andriana, SST,M.Keb
NIDK. 880807018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadola Putri

NIM : 2039012

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan *Hot Flashes*
Pada Wanita Menopause Di Desa Rambah Tengah Hilir
Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu

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

Pasir Pengaraian, 06 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan



NADOLA PUTRI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Nadola Putri
Nim : 2039012
Tempat / Tanggal Lahir : Pasir Pengaraian, 16 Maret 2002
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Mandailing
Anak Ke : 2 (Dua) dari 3 Bersaudara
Alamat Rumah : Sei Deras
RT. 001 RW. 002, Desa Suka Maju, Kecamatan
Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau
No Handphone : 089660668020
Email : putrinadola@gmail.com
Riwayat Sekolah :
1. TK Aisyah Bustanul Atfal, Lulusan Tahun 2008
2. SDN 014 Rambah, Lulusan Tahun 2014
3. SMPN 1 Rambah, Lulusan Tahun 2017
4. SMAN 1 Rambah, Lulusan Tahun 2020
Data Orang Tua :
Nama Ayah : Martando
Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 18 Agustus 1976
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Ratna Wilis
Tempat/Tanggal Lahir : Sei Deras, 19 September 1982
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala, yang telah mencurahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir ini. Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan alam, pembawa cahaya bagi kehidupan manusia yakni nabi Muhammad shallallahu alaihi wa salam, sebagai seorang sosok pemimpin umat yang patut diteladani bagi seluruh umat yang ada di dunia hingga akhir zaman.

Penulisan Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada program studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Atas ridho Allah SWT penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul **PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN *HOT FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU.**

Pada proses pembuatan skripsi ini penulis banyak mendapatkan masukan-masukan yang membantu penulis dalam menyelesaikannya, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Baik itu berupa bantuan moral, materil, atau berupa pikiran yang tidak akan pernah terlupakan. Oleh karena itu besar keinginan penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, Spd,M.Pd. Selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian
2. Zulkifli, SH,MH,CLA Selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian
3. Hidayat, SE,MM,CLA Selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian
4. Rika Herawati, SST,M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
5. Andriana, SST,M.Keb Selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

6. Rahmi Fitria, SST,M.Biomed Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Andria, SST,M.Biomed Selaku penguji I yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing peneliti menyelesaikan skripsi ini.
8. Nana Aldriana, SST,M.Kes Selaku penguji II yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing peneliti menyelesaikan skripsi ini.
9. Para dosen dan staff Universitas Pasir Pengaraian jurusan kebidanan yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama menempuh perkuliahan.
10. Kedua orang tua, Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas segala doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu diberikan. Tanpa diduga dan diragukan lagi, mereka telah memberikan semangat dan motivasi yang luar biasa dalam perjalanan penulisan skripsi ini dan terima kasih untuk selalu ada disisi peneliti dalam menggapai cita-cita.
11. Untuk Muddasir,S.Tr.T terima kasih sudah menjadi support sistem yang baik sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
12. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian Prodi S1 Kebidanan angkatan 2020 yang telah banyak memberikan semangat terhadap penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Serta semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini. Peneliti berharap semoga Allah SWT mencurahkan berkat dan rahmatnya kepada orang-orang yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian penelitian ini.

Pasir Pengaraian, 06 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	37
B. Populasi Dan Sampel	37
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	38
D. Variabel Penelitian.....	38
E. Definisi Operasional.....	39
F. Jenis Data	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	39
H. Instrumen Penelitian.....	40
I. Pengolahan Data.....	40
J. Analisis Data	41
K. Etika Dalam Penelitian.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian	43

B. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2.1 Gerakan Senam Lansia.....	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.1 Analisis Univariat.....	43
Tabel 4.2 Analisis Univariat.....	43
Tabel 4.3 Analisis Bivariat.....	44

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	35
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	36
Bagan 3.1 Rancangan Penelitian.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	47
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian.....	54
Lampiran 4. Surat Telah menyelesaikan Penelitian.....	55
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur Senam Lansia	56
Lampiran 6. Lembar Informed Consent.....	67
Lampiran 7. Lembar Kuesioner Penelitian	68
Lampiran 8. Master Tabel.....	70
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	71

**PROGRAM STUDI S-1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Skripsi, Januari 2024**

**Nadola putri
2039012**

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan *Hot Flashes* Pada Wanita Menopause Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Xiii + 51 Halaman, 6 Tabel, 3 Bagan, 9 Lampiran

ABSTRAK

Menopause merupakan berhentinya menstruasi secara permanen akibat tidak bekerjanya folikel ovarium dan tidak mendapat menstruasi selama 12 bulan. Menopause biasanya terjadi pada usia antara 45 – 55 tahun. Adapun penyebab terjadinya menopause yaitu karena berkurangnya hormon estrogen dan progesteron, sehingga dapat menyebabkan melemahnya organ reproduksi dan muncul perubahan-perubahan pada fisik seperti terjadinya *hot flashes*. *Hot flashes* yaitu perasaan kehangatan yang intens. Kemerahan atau pembilasan kulit, berkeringat, dan detak jantung yang dapat meningkat. Sehingga penderita merasakan gelisah, insomnia, bahkan merasa tidak nyaman pada dirinya. upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala *hot flashes* yaitu dapat dilakukan dengan dua penanganan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan terapi sulih hormon sedangkan dengan terapi non farmakologi yaitu dengan olahraga yaitu dengan senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode *Pra-Eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *sampling jenuh* dimana semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel yaitu sebanyak 30 responden. Untuk analisis data menggunakan uji statistik *T-Dependen*. Hasil penelitian Berdasarkan hasil uji statistik *T-Dependent* didapatkan nilai *p-value* $(0,000) < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Senam Lansia Terhadap Penurunan *Hot Flashes* Pada Wanita Menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Saran kepada petugas kesehatan dapat melakukan intervensi senam lansia sebagai alternatif untuk mengatasi masalah *hot flashes* pada masa menopause.

Kata kunci : Menopause, *Hot Flashes*, Senam Lansia
Daftar Pustaka : (24) 2019 - 2023