

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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. Penyebab menopause yaitu karena berkurangnya hormon estrogen dan progesteron, sehingga dapat menyebabkan melemahnya organ reproduksi dan muncul perubahan-perubahan pada fisik (Kusumastuti et al., 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2025 diperkirakan jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause terdapat 60 juta perempuan menopause. Sedangkan pada tahun 2030 diperkirakan meningkat mencapai 1,2 miliar orang. Usia menopause wanita di berbagai belahan dunia semakin cepat, dari 51,3 tahun menjadi 46,9 tahun. Usia menopause di Indonesia terjadi penurunan juga dari 47 tahun menjadi 45 tahun.

Berdasarkan data di Provinsi Riau terdapat 343.440 orang wanita yang memasuki usia menopause (45-64 Tahun) tersebar di masing-masing provinsi yang ada di Riau. Data Dinas Kesehatan Rokan Hulu tahun 2019, menunjukkan jumlah wanita menopause sejumlah 14.026 orang. Wanita menopause tersebut dilayani melalui kegiatan Posyandu lansia di 14 Puskesmas yang ada di Kabupaten Rokan Hulu (Herawwati, 2020).

Keluhan masa menopause dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kekhawatiran yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Keluhan yang dapat 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 adalah perasaan kehangatan yang intens. Kemerahan atau pembilasan kulit, berkeringat, dan detak jantung yang dapat meningkat.

Gejala *hot flashes* berkisar dari ringan hingga berat dan mungkin juga datang dengan kecemasan, gangguan tidur, perubahan mood dan iritabilitas (Hasnita et al., 2019). *Hot flashes* disebabkan karena adanya penurunan hormon estrogen yang mengakibatkan adanya gejala seperti berkeringat di malam hari, jantung berdebar-debar dan perasaan yang tak menentu. Kebanyakan *hot flashes* dialami lebih dari satu tahun dan berlangsung selama 30 detik sampai 5 menit. Jika keadaan tidak ditangani maka akan berdampak buruk bagi kondisi kesehatan (Veronica et al., 2023).

Kondisi kesehatan wanita menopause disertai *hot flashes* dapat mengakibatkan penderita merasakan gelisah, insomnia, bahkan merasa tidak nyaman pada dirinya sehingga segera mencari pertolongan medis (Juliani et al., 2018). Dalam menghadapi menopause seorang wanita perlu mempersiapkan dirinya baik secara fisik maupun mental atau psikologisnya. Adapun dampak bila wanita tidak siap menghadapi menopause dapat dilihat dari keadaan fisik, wanita secara fisik tidak mampu untuk beradaptasi dan menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Seperti keadaan psikologis wanita akan merasa cemas, stres bahkan ada yang mengalami depresi. Keluhan menopause setiap wanita bersifat individual dan tidaklah sama, beberapa wanita dapat mengalami keluhan yang bersifat ringan, sedang, berat atau tidak ada keluhan sama sekali (Juliana et al., 2021).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala *hot flashes* ini dapat dilakukan dengan dua penanganan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat dilakukan dengan terapi *sulih hormon (TSH)* sedangkan dengan non farmakologi dapat dilakukan dengan berolahraga rutin. Salah satu olah raga yang dapat dilakukan wanita menopause yaitu dengan senam lansia (Mulyani, 2017).

Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada wanita menopause. Aktivitas olahraga ini dapat membantu tubuh agar tetap bugar dan sehat. Karena senam ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung

bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Coker et al., 2018).

Penelitian dari (Claudia et al., 2022) mengatakan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan *hot flashes* pada menopause. Dimana penurunan *hot flashes* pada menopause sebelum dan sesudah dilakukannya senam lansia.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di Desa 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, peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan *Hot Flashes* Pada Wanita Menopause Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan diatas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2023 ?

C. Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2023.

B. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *hot flashes* sebelum melakukan senam lansia pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir
2. Mengidentifikasi tingkat *hot flashes* sesudah melakukan senam lansia pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir
3. Mengidentifikasi pengaruh senam lansia terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita menopause.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi pustaka, sebagai tambahan bacaan bagi mahasiswa, serta menambah wawasan dan informasi yang bermanfaat khususnya mengenai pengaruh senam lansia terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

2. Bagi Ibu Menopause

Menambah pengetahuan dan informasi untuk ibu menopause tentang apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda dan sampel yang lebih banyak.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1.	(Claudia et al., 2022)	Penurunan <i>Hot Flashes</i> pada Menopause dengan Senam Lansia	Jenis penelitian adalah Quasi Eksperiment dengan pendekatan one group pretest posttest design .Sampel berjumlah 66 orang, dianalisis menggunakan uji Paired t test.	Ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan <i>hot flashes</i> pada menopause. sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia.
2.	(Italia, Yuanita V, 2021)	Penurunan <i>Hot Flashes</i> Pada Masa Menopause Dengan	Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi experimental</i> dengan <i>one group pre-post test design</i> . Sampel	Senam lansia dapat menurunkan gejala <i>hot flashes</i> pada masa menopause.

Senam Lansia	sebanyak 15 orang. Analisis data menggunakan univariat dengan deskriptif dan bivariat menggunakan uji non parametrik <i>wicoxon</i> .	
--------------	--	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Menopause

a. Pengertian Menopause

Menurut *World Health Organization* (WHO), Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen karena hilangnya aktivitas ovarium. Menopause alami mengacu pada terjadinya amenore selama 12 bulan berturut-turut tanpa menemukan penyebab patofisiologis atau fisiologis. Menopause mengacu pada kesuburan wanita dan berhentinya menstruasi secara permanen tanpa menstruasi dalam setahun. Sebelum menopause terjadi, wanita akan mengalami premenopause, yaitu masa fluktuasi hormonal yang berakhir dengan menopause, dan masa ini akan berlangsung selama 5 sampai 15 tahun atau lebih (Jannah, 2020).

Menopause terjadi akibat berkurangnya sekresi hormon ovarium yaitu estrogen dan progesteron, yang terjadi saat penyimpanan pada folikel ovarium habis. Awalnya siklus menstruasi menjadi tidak teratur, kemudian konsentrasi hormon perangsang folikel yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) meningkat, sebagai respon terhadap penurunan konsentrasi hormon ovarium (Keyasa et al., 2021).

Menurut (Sasmita, 2019) Menopause yaitu sebuah keadaan wanita yang tidak mendapat haid selama 12 bulan disertai adanya tanda tanda menopause sampai menuju senium. Menopause terjadi pada usia antara 45 – 51 tahun. Menopause dikatakan terjadi apabila selama 12 bulan haid tidak datang lagi yang disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium. Sebelum menghadapi masa menopause secara alamiah, seseorang akan dihadapkan pada masa premenopause yang terjadi 3-5 tahun sebelum menopause. Dan

pada tahap ini keluhan klimakterium mulai berkembang. Selanjutnya diikuti pada tahap menopause sampai akhirnya post menopause yaitu tahap awal setelah 12 bulan tidak menstruasi. Tahap post menopause akan dihadapi semua wanita menopause baik yang alamiah maupun menopause dini karena insidensi tertentu. Gabungan premenopause dan postmenopause disebut masa perimenopause. Pada masa inilah terjadi keluhan yang memuncak (Mayandari et al., 2020).

b. Fisiologi Menopause

Menopause secara alamiah terjadi karena adanya penurunan aktivitas ovarium yang dalam hal ini diikuti dengan penurunan terhadap produksi hormon reproduksi. Pada saat lahir, bayi perempuan telah memiliki folikel-folikel yang berjumlah 1-2 juta oosit. Folikel-folikel ini mengalami proses pematangan dan bekerja untuk menghasilkan sel telur. pada saat memasuki usia pubertas yang ditandai dengan proses menstruasi. Seiring dengan hal tersebut, granulosa secara otomatis dapat menghasilkan estrogen yang merupakan salah satu hormon reproduksi perempuan.

Dalam hal ini, estrogen tadi akan bekerja memaksa folikel untuk mengeluarkan sel telur, keluarnya sel tersebut dari corpus luteum ini akan menjadi sebab meningkatnya reproduksi estrogen dan progesteron pada tubuh. Progesteron sendiri merupakan hormon yang berfungsi untuk menyiapkan tempat pembuahan dengan cara kerja menebalkan dinding endometrium. Kemungkinan, pada setiap bulannya sel telur yang tidak jadi dibuahi, akan membuat dinding endometrium yang menebal menjadi luruh. Kejadian luruhnya dinding endometrium dibuktikan dengan keluarnya darah melalui lubang vagina dan inilah yang disebut sebagai menstruasi (Romadhona, 2022).

c. Tahapan Menopause

Empat tahapan menopause yang terdapat dalam (Riyadina, 2019) adalah sebagai berikut.

a. Pra-menopause

Pra-menopause adalah masa selama 4 – 5 tahun sebelum terjadi menopause. Singkatnya, pra-menopause adalah seluruh periode masa subur sebelum menopause yaitu periode dari menarche sampai menopause. Pada fase ini menstruasi mulai tidak teratur, namun belum muncul tanda klasik gejala menopause, seperti *hot flashes* atau semburan panas, kekeringan vagina, dan lain sebagainya. Pra-menopause biasanya dialami wanita pada usia 40-an. Wanita pada fase ini masih subur yang artinya masih bisa hamil.

b. Perimenopause

Perimenopause disebut juga fase peralihan. Perimenopause terjadi sekitar dua tahun sebelum menopause sampai sekitar dua tahun setelahnya. Pada fase ini terdapat gejala khas yakni penurunan fungsi ovarium yang ditandai dengan defisiensi progesteron dan estrogen sehingga tanda klasik gejala menopause mulai muncul. Perimenopause dialami oleh wanita pada usia 50-an

c. Menopause

Menopause adalah keadaan di mana wanita sudah tidak lagi haid yang dihitung dari 12 bulan sejak haid terakhir. Pada awal menopause terkadang kadar estrogen rendah, namun bisa sebaliknya pada wanita gemuk. Pada fase ini sudah muncul tanda klasik gejala masa menopause. Penting untuk mencatat tanggal terakhir menstruasi karena jika terjadi perdarahan vagina dalam jangka waktu satu tahun sejak tanggal tersebut, dianggap tidak normal. Oleh karena itu, harus memeriksakan diri ke dokter

d. Pascamenopause

Pascamenopause adalah fase setelah menopause sampai senium. Fase ini merupakan masa lima tahun setelah menopause. Di fase ini tanda klasik gejala menopause sudah mulai menghilang akibat keseimbangan hormon yang telah dicapai tubuh.

d. Macam Macam Menopause

Menurut (Suparni E, Ita, Ssi. & Astutik Y, Reni, Ssi., 2016) Menopause dibedakan menjadi 5 macam, yaitu :

1. Menopause Prematur (Dini)

Usia rata rata wanita mengalami menopause alami atau berhentinya haid adalah 50 tahun. Meskipun demikian sebagian wanita telah mengalami dalam usia 40 tahun, bahkan ada yang mengalami dalam usia yang sangat muda yaitu 20 -30 tahun. Menopause dini dikenal juga dengan istilah *premature ovarian failure* (POF). Penyebab terjadinya menopause dini yaitu penggunaan obat-obatan diet yang bekerja sentral dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin. Kadar prolaktin tinggi dapat menekan sekresi FSH dan LH, sehingga folikel tidak dapat tumbuh dengan sendirinya akan terjadi menopause.

2. Menopause Normal

Menopause yang dialami pada umumnya terjadi pada usia 40-50 tahun. Hal ini disebabkan jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat sehingga produksi estrogen berkurang dan tidak terjadi menstruasi lagi.

3. Menopause Terlambat

Menopause yang terjadi apabila seorang wanita masih mengalami menstruasi diatas usia 52 tahun. Salah satu terjadinya menopause terlambat dapat diakibatkan karena kelebihan berat badan.

4. Menopause Karna Operasi

Menopause ini terjadi akibat dilakukannya operasi atau pembedahan, misalnya operasi rahim (histeraktomi) apabila uterus diangkat karena operasi tetapi indung telur dipertahankan, maka masa haid berhenti namun gejala menopause lainnya biasanya tetap berlangsung ketika wanita tersebut mencapai usia menopause alami.

5. Menopause Medis

Menopause ini terjadi akibat campur tangan medis yang menyebabkan berkurangnya atau berhentinya pelepasan hormon diovarium. Seperti wanita yang harus menjalani kemoterapi karena menderita kanker, yang mana akan mengalami menopause sementara atau permanen. Obat-obatan anti kanker dapat merusak indung telur dan mengurangi jumlah hormon yang diproduksi. Akibatnya, selama menjalani kemoterapi, masa haid menjadi tidak teratur, bahkan berhenti sepenuhnya.

e. **Hormon Dalam Menopause**

Hormon merupakan pembawa pesan kimia yang dilepaskan dalam sistem peredaran darah yang akan mempengaruhi organ yang ada diseluruh tubuh. Hipotalamus akan mengontrol menstruasi dengan mensekresikan hormon gonadotropin ke kelenjar pituitari. Selama masa reproduksi kelenjar pituitari akan merespon dengan memproduksi dua hormon, yaitu follicle-stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH), Hormon ini akan menentukan jumlah hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh ovarium atau indung telur (Mulyani, 2017).

Hormon FSH akan merangsang produksi ovum atau sel telur dan hormon LH akan merangsang untuk terjadinya ovulasi atau pelepasan sel telur. Ketika akan mendekati masa menopause maka ovulasi akan semakin jarang terjadi. Hal ini yang menyebabkan

menstruasi menjadi tidak teratur dan tidak menentu sampai pada akhirnya sama sekali berhenti. Sehingga untuk mengimbangnya maka tubuh akan lebih banyak untuk mensekresikan hormon FSH dan LH agar mampu merangsang produksi ovum atau sel telur.

Hormon estrogen bertanggung jawab atau juga ikut terlibat dalam mempertahankan suhu tubuh. Hal ini yang juga menyebabkan banyak wanita yang mengalami *hot flashes* ketika kadar hormon estrogen dalam tubuh menurun. Penurunan hormon progesteron selama masa menopause akan menyebabkan timbulnya rasa gelisah, depresi, mudah tersinggung atau marah, libido menjadi rendah, dan bertambahnya berat badan (Mulyani, 2017).

f. Tanda Dan Gejala Menopause

Menurut (Hidayah, N, Indrawati. & Indarniati, 2018) Tanda-tanda menjelang datangnya menopause didasari perubahan reaksi kelenjar endokrin yang makin lemah. Tanda-tanda ini sifatnya individual dan beberapa tanda dan gejala tersebut antara lain :

1. Pendarahan

Gejala ini terutama muncul pada masa awal menopause. Pendarahan ini datangnya tidak teratur dan akan muncul beberapa kali dalam rentang beberapa bulan lalu berhenti sama sekali. Gejala ini sering kali disebut dengan gejala peralihan.

2. Rasa Panas (*Hot Flashes*) Dan Keringat Malam

Rasa panas dialami seorang wanita ketika hormon estrogen didalam tubuhnya berada dalam kadar rendah. Rasa panas ini berlangsung selama setengah menit sampai beberapa menit. Wanita yang mengalami menopause juga akan berkeringat di malam hari (*night sweat*). Hal ini akan mengganggu tidur sehingga dalam jangka waktu tertentu akan mengakibatkan wanita tersebut menderita insomnia.

3. Gejala Vagina Mengering

Vagina menjadi kering akibat penurunan kadar estrogen yang dibarengi dengan rasa gatal bahkan rasa sakit pada saat berhubungan seksual. Selain rasa sakit saat melakukan hubungan suami istri gejala lain yang dapat dirasakan seperti munculnya rasa gatal didaerah vagina. Sehingga akan mengakibatkan wanita menopause mudah terserang infeksi pada vagina, sehingga wanita menopause sebaiknya berhati-hati dalam menjaga kesehatan vagina.

4. Gejala Perkemihan

Tanda dan gejala perkemihan dapat dilihat secara langsung yang meliputi frekuensi buang air kecil (miksi), poliuri (sering kencing). Dimana Saluran uretra mengering dan mengurangi elastisitasnya karena penurunan kadar hormon estrogen. Maka wanita yang menopause akan rentan terhadap infeksi saluran kemih. cara mengatasi gejala ini dapat dilakukan senam panggul/kegel.

5. Perubahan Mood

Gejala emosional yang satu ini umum dialami oleh wanita yang memasuki masa menopause. Kadar hormon estrogen yang rendah menjadikan wanita tersebut cepat lelah, memburuknya memori ingatan dan mood yang cepat berubah-ubah setiap saat. Namun gejala ini tidak selalu terjadi pada setiap orang karena setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda-beda.

6. Sembelit

Gejala ini muncul pada wanita yang biasanya mengalami sembelit pada masa menstruasi atau sebelum. Karena tubuh sedang membutuhkan hormon estrogen.

7. Pembengkakan

Gejala ini kemungkinan terjadi ketika masa menopause, jika hal ini terjadi pada wanita yang mengalaminya ketika masa haid. Dan juga wanita yang berkulit gelap dan memiliki buah dada yang besar berpotensi mengalaminya saat menopause.

8. Gangguan Tidur

Gangguan tidur juga merupakan gejala menopause, karena hormon estrogen juga memengaruhi reseptor tidur yang terletak di otak. Dan gangguan tidur ini adalah gangguan yang paling banyak dialami oleh para wanita ketika memasuki masa menopause karena selain reseptor terganggu, *night sweat* juga terjadi dan jika tidak diatasi akan menjadi *hypersomnia* sehingga dapat memengaruhi (Mulyani, 2017).

9. Gejala gangguan motorik

Pada masa menopause aktivitas yang akan dikerjakan semakin berkurang, karena wanita menopause akan mudah merasakan rasa lelah sehingga tidak sanggup untuk melakukan pekerjaan yang terlalu berat.

10. *Fatigue*

Mudah lelah sering muncul pada wanita menopause, hal ini terjadi karena perubahan hormonal pada wanita yaitu penurunan kadar hormon estrogen.

11. Perubahan berat badan

Menopause sering kali dijadikan sebagai penyebab peningkatan berat badan, hal ini disebabkan karena berkurangnya kemampuan tubuh untuk membakar energi akibat menurunnya efektifitas tubuh. Salah satu cara mengatasinya yaitu berolahraga teratur (Mulyani, 2017).

g. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Menopause

1. Usia Menstruasi Saat Pertama Kali (Menarche)

Dari beberapa ahli yang melakukan penelitian menemukan adanya hubungan antara usia pertama kali menstruasi dengan usia seorang wanita memasuki menopause. Bahwa semakin muda seseorang mengalami haid pertama kalinya, semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause.

2. Jumlah Anak (Paritas)

Beberapa peneliti menemukan bahwa semakin sering seorang wanita melahirkan maka semakin tua atau lama mereka memasuki masa menopause.

3. Usia Melahirkan

Penelitian yang dilakukan beth israel deaconess medical in boston mengungkapkan bahwa wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua. Hal ini terjadi karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi. Bahkan akan memperlambat proses penuaan tubuh.

4. Faktor Psikis

Perubahan-perubahan psikologis maupun fisik ini berhubungan dengan kadar estrogen, gejala yang menonjol adalah berkurangnya tenaga dan gairah, berkurangnya konsentrasi dan kemampuan akademik, timbulnya perubahan emosi seperti mudah tersinggung, susah tidur, rasa kekurangan, rasa kesunyian, ketakutan keganasan, tidak sabar dan lain-lain. Perubahan psikis ini berbeda-beda tergantung dari kemampuan wanita untuk menyesuaikan diri.

5. Sosial Ekonomi

Keadaan sosial ekonomi memengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Apabila faktor-faktor di atas cukup baik, akan mengurangi beban fisiologis, psikologis. Kesehatan

akan faktor klimakterium sebagai faktor fisiologis.

6. Budaya dan Lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat memengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase klimakterium dini (Suparni E, Ita, Ssi. & Astutik Y, Reni, Ssi., 2016).

7. Status Gizi

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya menopause yaitu karena konsumsi makanan yang sembarangan. Dan salah satu cara untuk mengatasi gejala menopause yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, dan menerapkan pola hidup sehat seperti berhenti merokok (Mulyani, 2017).

h. Penanganan Menopause

Beberapa penanganan gejala masa menopause untuk mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan.

1) Terapi Sulih Hormon/Hormone Replacement Therapy (HRT)

Tujuan terapi ini adalah mengurangi keluhan terkait menopause dari pramenopause sampai pascamenopause. Hormone Replacement Therapy memiliki beberapa manfaat, termasuk mengurangi *hot flashes*, mengurangi gejala vagina dan uretra, melindungi dari osteoporosis, dan mengurangi risiko penyakit jantung.

Terapi Sulih Hormon Alami yaitu Terapi yang dilakukan dengan menyeimbangkan hormon dengan fitoestrogen dari tumbuhan. Terapi ini bisa didapatkan dari tanaman yang mengandung vitamin C, D, E, isoflavon, dan zink.

2) Terapi Komplementer

Terapi komplementer merupakan terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan selama menopause dengan teknik sederhana dan pengobatan untuk gejala tertentu yang dapat dilakukan secara mandiri atau dengan konsultasi.

Terapi komplementer yang dapat dilakukan seperti pijat *refleksi*, *aromaterapi*, *akupresur*, teknik relaksasi dan olahraga.

a. *Akupresure*

Terapi ini menggunakan jari dan memberi tekanan kuat namun lembut pada titik akupuntur dan akan merangsang kemampuan penyembuhan alami tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa akupuntur dapat membantu berbagai gejala menopause termasuk hot flashes, kecemasan, depresi serta sakit, dan nyeri yang umum. Penelitian juga mengungkapkan bahwa akupuntur dapat meningkatkan kadar hormon estrogen. Akan tetapi akupuntur tidak bisa diaplikasikan di rumah karena harus berkonsultasi dengan prak yang berpengalaman (Mulyani, 2017).

b. Pijat Refleksi

Pijat refleksi bisa membantu mengurangi gejala-gejala menopause. Penelitian menyatakan bahwa pijat refleksi akan membantu dan pijat kaki akan mengundurkan dan menghilangkan stres. Wanita yang mengalami hot flashes dapat dibantu dengan melakukan teknik ini dengan cara gambarkan garis imajiner dari masing-masing alis ke bawah sampai masing-masing tulang pipi. Titik refleks wajah untuk sistem reproduksi terletak pada masing-masing tulang pipi, di pertengahan antara titik ini dan awal telinga. Pijat kedua refleks bersamaan dengan gerakan kecil, lembut, melingkar ke arah luar menggunakan ujung telunjuk (Mulyani, 2017).

c. Teknik Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres dan mengurangi berbagai gangguan fisiologis dalam tubuh. Relaksasi

adalah salah satu teknik manajemen stres yang baik, tidak hanya memberikan perasaan damai dan ketenangan diri. Melakukan relaksasi sangat menguntungkan terutama bagi wanita yang mengalami sindrom menopause karena dapat memberikan rasa tenang dan terhindar dari rasa panik (Mulyani, 2017).

d. Olahraga Teratur

Olahraga memiliki banyak manfaat dan meredakan berbagai keluhan menopause. Olahraga teratur akan meningkatkan harapan hidup dan meningkatkan kesehatan tubuh . Aktivitas fisik yang teratur mengurangi risiko kanker, penyakit jantung, dan osteoporosis. Olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan energi. Latihan aerobik yang teratur secara rutin dapat meredakan keluhan hot flashes yang tidak nyaman. Dengan olahraga manfaat yang bisa diperoleh adalah membuat jantung kuat, memperlancar peredaran darah dan pernafasan, mengatasi sembelit, menetralkan depresi, membantu membakar lemak, mengatasi kegemukan, mengencangkan otot kaki, membuat tidur lebih nyenyak. Selain itu juga dengan olahraga atau aktivitas fisik dapat meningkatkan kepadatan mineral pada tulang, mengurangi hilangnya jaringan tulang pada wanita muda, premenopause, menopause, dan pasca menopause (Mulyani, 2017).

2. *Hot Flashes*

a. *Pengertian Hot Flashes*

Hot flashes adalah perasaan kehangatan yang intens. Kemarahan atau pembilasan kulit, berkeringat, dan detak jantung yang dapat meningkat. *Hot flashes* dapat terjadi ketika tiba-tiba ada pembesaran (pelebaran) pembuluh darah dalam kulit yang

menyebabkan panas dilepaskan. Gejala *hot flashes* berkisar dari ringan hingga berat dan mungkin juga datang dengan kecemasan, gangguan tidur, perubahan mood dan iritabilitas, merasa tidak terkendali (Hasnita et al., 2019). *Hot flashes* disebabkan adanya penurunan hormon estrogen yang mengakibatkan adanya gejala seperti berkeringat di malam hari, jantung berdebar-debar dan perasaan yang tak menentu. Beberapa wanita juga akan mengalami palpitasi, kelemahan, dan kecemasan. Dan ketika rasa panas menghilang maka akan mengalami kedinginan karena adanya mekanisme berkeringat yang menurunkan suhu tubuh. Kebanyakan *hot flashes* dialami selama lebih dari satu tahun yang mana berlangsung selama 30 detik sampai 5 menit (Veronica et al., 2023).

b. Etiologi Hot Flashes

Munculnya *hot flashes* dapat di picu dari beberapa hal yaitu minum alkohol, mengonsumsi produk berkafein, mengonsumsi makanan pedas, berada di ruangan dengan suhu yang panas, stress atau cemas, menggunakan pakaian yang ketat, dan merokok atau terpapar asap rokok (Khoirunnisa, 2019).

c. Cara mengatasi Hot Flashes

1. Membatasi mengkonsumsi alkohol

Minum alkohol dalam jumlah yang terbatas akan menurunkan serangan *hot flashes* dengan meningkatnya kadar estrogen darah. sebaliknya jika dikonsumsi secara berlebihan (lebih dari 14 unit per minggu) dapat meningkatkan serangan *hot flashes*. Penelitian menyatakan bahwa hal ini bisa terjadi karena adanya efek toksik pada alkohol. Alkohol juga dapat melemaskan otot-otot pembuluh darah yang menyebabkan pembuluh darah melebar dan meningkatkan aliran darah serta risiko serangan *flashes*.

2. Mengurangi kopi

Penelitian menyatakan bahwa mengurangi jumlah konsumsi kopi atau beralih *de-caff* dapat membantu mengurangi *hot flashes*. Kombinasi kafein dan suhu minuman dapat memicu *hot flashes* pada banyak wanita.

3. Menghindari rempah-rempah

Jika mengkonsumsi rempah atau bumbu-bumbu yang terlalu banyak dapat memicu *hot flashes*. Sebaiknya menggunakan bawang putih dan ramuan herbal seperti adas, sage, peterseli dalam masakan sebagai pengganti rempah-rempah. Selain itu juga dapat menghasilkan efek phytoestrogen.

4. Memperhatikan berat badan

Terdapat bukti yang menyatakan bahwa terlalu kelebihan berat badan selama masa menopause dapat memicu *flashes*, hal ini bisa disebabkan karena berat badan yang berlebihan dapat menyebabkan menurunnya kadar androstenedion yang berarti sedikit estron yang dapat diproduksi dalam sel lemak. Begitu pun sebaliknya terlalu kurus akan meningkatkan *flashes* karena terlalu sedikit sel lemak maka akan semakin sedikit estrogen yang diproduksi. Berat badan yang sehat berarti semakin jarang terserang *hot flashes* karena akan memproduksi androstenedion yang cukup dan juga mempunyai sel lemak yang cukup yang akan dikonversi menjadi oestrone.

5. Mengatur Pola Makanan

Menghindari makanan yang mengandung gula olahan dan karbohidrat seperti permen, coklat, kue, dan biskuit. Bila mengkonsumsi gula olahan cepat memberikan tenaga dan pada akhirnya akan menghasilkan panas dan menyebabkan *hot flashes*. Untuk menggantinya maka pilihlah gula alami dari buah segar dan kering. Madu dianggap dapat meningkatkan

gula darah lebih lambat daripada gula olahan. Paling baik makan sedikit tetapi sering karena mencerna makanan porsi besar dapat menghasilkan panas dan memicu *hot flashes*.

6. Bersikap santai

Penelitian menyatakan relaksasi rutin dapat mengurangi *hot flashes* sampai 60 persen. Selama terjadinya serangan *hot flashes* ini tetap bersikap santai dan bernapas dalam-dalam dan tenang. Sebuah studi menyatakan bahwa bernapas dalam-dalam dapat mengurangi setengah dari jumlah serangan *hot flashes*.

7. Banyak bergerak

Studi-studi menunjukkan bahwa bergerak secara aktif selama satu sampai tiga jam seminggu mengurangi terjadinya *hot flashes*.

8. Berhenti Merokok

Merokok dapat meningkatkan risiko terserang *hot flashes* dan gejala menopause lainnya.

9. Berpakaian yang tepat

Bahan pakaian seperti nylon dan polyester dapat membuat keringat yang datang bersamaan dengan *hot flashes* bertambah buruk. Lebih baik menggunakan bahan pakaian yang terbuat dari katun dan linen. karena dapat menyerap keringat. Menggunakan pakaian yang longgar. Hindari sesuatu yang menutupi leher.

10. Menjaga suhu

Memastikan bahwa suhu tetap dingin dengan menyalakan AC atau membuka jendela.

11. Tidur yang nyenyak

Hot flashes dapat mengganggu tidur atau istirahat. Beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu:

- a. Menggunakan sprei dan baju tidur dari katun

- b. Menyimpan kemasan gel yang mendinginkan di bawah bantal pada malam hari.
- c. Menyediakan segelas air, bisa dengan setangkai daun mint yang menyegarkan di sisi tempat tidur dan minumlah untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang saat berkeringat di malam hari (Mulyani, 2017).

d. Hal yang perlu dilakukan jika terjadi *hot flashes*

Berikut merupakan hal-hal yang perlu dilakukan ketika terjadi *hot flashes* (Mulyani, 2017).

- a. Ketika *hot flashes* datang, seteguk air dingin dapat mengurangi efek panas.
- b. Gunakan *body wipe* yang dapat menyegarkan diri setelah *hot flashes*. Aroma lemon atau timun dapat mendinginkan dan menyegarkan.
- c. Dinginkan bagian dalam pergelangan tangan di bawah keran air dingin selama satu atau dua menit.
- d. Bawalah semprotan air mineral dan semprotkan pada wajah dan leher untuk mengurangi panas dari *hot flashes*. Bisa juga menggunakan air mawar yang digunakan dengan cara yang sama.
- e. Menyimpan kain basah dalam lemari pendingin bisa juga ditambahkan beberapa tetes *cooling peppermint*, atau geranium untuk menyeimbangkan hormon, clary sage atau minyak mawar ke dalam larutan.
- f. Menempelkan sebungkus sayuran beku dari *freezer* ke bagian muka, leher, bagian dalam lengan dan pergelangan tangan untuk mendinginkan secara mudah dan cepat

3. Senam Lansia

a. Pengertian

Senam Lansia yaitu suatu rangkaian gerak nada yang teratur, terarah dan tersusun yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh (israwati, 2021). Senam lansia dapat meningkatkan interaksi karena adanya komunikasi. Secara sosial senam lansia bermanfaat secara langsung dapat membantu pemberdayaan lansia, peningkatan integritas sosial dan budaya. senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman (Darsini & Arifin, 2018).

Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Coker et al., 2018).

b. Ciri – Ciri Senam

Menurut (Romadhona, 2022) ciri ciri senam yaitu :

- a. Gerakannya diciptakan dan dibuat secara sengaja
- b. Gerakannya harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan)
- c. Gerakannya selalu tersusun dan sistematis.

c. Manfaat Senam

- a. Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik
- b. Mengadakan koreksi terhadap kesalahan sikap dan gerak
- c. Membentuk sikap dan gerak
- d. Memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia
- e. Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, ketahanan, keluwesan, dan kecepatan).
- f. Membentuk berbagai sikap kejiwaan (membentuk keberanian, kepercayaan diri, kesiapan diri, dan kesanggupan bekerja sama).
- g. Memberikan rangsangan bagi saraf-saraf yang lemah, khususnya bagi lansia.
- h. Memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat (Romadhona, 2022).

d. Prinsip Senam

Adapun prinsip – prinsip senam yang dapat diterapkan yaitu :

- a. Gerakannya bersifat dinamis (berubah-ubah)
- b. Bersifat progresif (bertahap meningkat)
- c. Adanya pemanasan dan pendinginan pada setiap latihan
- d. Lama latihan berlangsung 15-30 menit
- e. Frekuensi latihan perminggu minimal 2-3 kali (Romadhona, 2022).

e. Komponen Senam

1) Kekuatan Otot

Kekuatan maksimal dari otot atau group otot dapat digunakan selama kontraks

2) Ketahanan Fisik

Kemampuan otot atau group otot dapat digunakan melawan kosistensi selama beberapa waktu

3) Ketahanan Otot Jantung

Kapasitas kerja jantung, peredaran darah dan paru-paru berguna untuk memberikan oksigen pada kerja otot dan jaringan selama melakukan latihan

4) Kelenturan

Kelenturan sangat berguna untuk menjaga kestabilan tubuh melalui seluruh perputaran otot.

5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh berguna untuk proses berlangsungnya metabolisme, dengan menggunakan tubuh untuk dapat bertahan dalam latihan (Romadhona, 2022).

f. Gerakan Senam Lansia

a. Pemanasan (*Warming up*)

Latihan umum melibatkan otot dan persendian harus dilakukan hati-hati. Pemanasan dilakukan selama 8-15 menit. Pemanasan dilakukan untuk mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel tubuh proses metabolisme meningkat.

b. Latihan inti

Gerakan senam dilakukan secara berurutan dan diiringi musik sesuai gerakannya. Bentuk latihan tergantung pada faktor fisik. Latihan inti dilakukan selama 20-30 menit.

c. Pendinginan (*Cooling down*)

Pendinginan dilakukan secara aktif, yang berarti latihan inti diperlukan gerakan umum setelah latihan inti sampai suhu tubuh kembali normal, dimanifestasikan oleh pemulihan denyut nadi dan berhentinya keringat. Dan dilakukan selama 8-15 menit (Utama et al., n.d.).

Tabel 2.1 Gerakan Senam

Latihan 1.	Gerakan Pemanasan
	Bertujuan untuk memacu denyut jantung agar meningkat secara perlahan untuk persiapan melakukan olah raga

	Pelaksanaan : Jalan ditempat, kemudian ayunkan lengan ke kanan dan ke kiri secara bergantian ke arah dagu, tangan setengah mengepal. Siku kedua lengan membentuk sudut 90°  Gambar 2. 1 Gerakan Pemanasan
Latihan 2	Bertujuan melatih persendian dan otot leher ke arah depan (Untuk otot leher bagian belakang)
	Pelaksanaan : - Jalan ditempat kemudian tundukan kepala - Jalan ditempat kemudian Tegakkan kepala - Jalan ditempat kemudian palingkan kepala ke kanan - Jalan ditempat kemudian palingkan kepala ke samping kiri - Jalan ditempat menghadap ke muka  Gambar 2. 2 Gerakan Pemanasan
Latihan 3	Bertujuan melatih persendian dan otot leher
	Pelaksanaan : - Jalan ditempat, miringkan kepala ke samping kanan - Jalan ditempat, miringkan kepala ke samping kiri - Jalan ditempat menghadap ke muka

	 Gambar 2. 3 Gerakan Pemanasan
Latihan 4	Bertujuan melatih dan melemaskan persendian otot bahu
	Pelaksanaan : Jalan ditempat, dimulai kaki kanan diangkat bersamaan bahu kanan, siku lurus jarak siku satu kepal dari badan, jari-jari dibuka rapat disamping badan dan tangan kiri rapat disamping badan kemudian dilanjutkan dengan kaki kiri  Gambar 2. 4 Gerakan Pemanasan
Latihan 5	Bertujuan meregangkan otot-otot lengan, bahu dan pinggung
	Pelaksanaan : - Buka kaki selebar bahu, Tarik kedua tangan di depan dada - Angkat kedua tangan lurus diatas kepala telapak tangan kiri, Ibu jari bersilangan kepala sedikit ditundukkan kebawah. Pandangan ke bawah - Tarik kedua tangan lurus di samping badan dengan jari-jari tangan rapat



Gambar 2. 5 Gerakan Pemanasan

Latihan 6	Bertujuan meregangkan otot pinggul dan pinggang
	Pelaksanaan : - Angkat kedua tangan keatas dengan posisi kedua tangan lurus disamping telinga. Putar pinggang ke arah kanan secara perlahan - Angkat kedua tangan keatas dengan posisi kedua tangan lurus disamping telinga. Putar pinggang ke arah kiri secara perlahan.  Gambar 2. 6 Gerakan Pemanasan
Latihan 7	Bertujuan meregangkan dan melenturkan otot-otot tangan, lengan bahu, sisi tubuh, pinggang
	Pelaksanaan : Tekuk siku lengan kanan di muka dada dengan telapak tangan memegang bahu kiri. Jari-jari rapat dibelakang bahu dan telapak tangan kiri mendorong siku lengan ke belakang. kemudian dilakukan berulang.

	 Gambar 2. 7 Gerakan Pemanasan
Latihan 8	Bertujuan melatih dan melemaskan otot punggung
	Pelaksanaan : Letakkan tangan kanan dipunggung sebelah kanan, raih keatas sedapatnya kemudian lanjut tangan kiri.

Latihan 1	Gerakan Inti
	Bertujuan meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot lengan, bahu dan dada
	Pelaksanaan : jalan ditempat sambil mengepal kedua tangan di dekat dada kemudian rentangkan kedua tangan kesamping badan secara bersamaan dengan posisi jari-jari tangan terbuka lebar.  Gambar 2. 8 Gerakan Inti
Latihan 2	Bertujuan meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot bahu
	Pelaksanaan : a. Diam di tempat sambil tepukkan kedua tangan keatas kepala dengan posisi jari tangan menutup rapat.

- b. Turunkan kedua tangan posisi direntangkan ke samping badan dengan jari tangan rapat ke bawah
- c. Turunkan kedua tangan dengan posisi merentang lurus ke samping badan, kedua tangan jari mengepal keluar



Gambar 2. 9 Gerakan Inti

- d. Jalan di tempat bersamaan tepukkan kedua tangan dengan posisi jari-jari tangan dibuka lebar di depan badan
- e. Jalan di tempat bersamaan rentangkan kedua tangan dengan posisi jari-jari mengepal menghadap di samping badan
- f. Berhenti di tutup kaki kiri, kembali posisi kedua tangan di rentangkan ke samping badan dengan jari-jari tangan rapat menghadap kebawah



Gambar 2. 10 Gerakan Inti

Latihan 3	Bertujuan menguatkan lengan atas
	Pelaksanaan : Geserkan kaki kanan satu langkah ke kanan ditutup kaki kiri. bersama dorongkan kedua lengan tangan ke depan dengan posisi jari-jari rapat diteku keatas kemudian lanjut kaki kiri

	 Gambar 2.11 Gerakan Inti
Latihan 4	Bertujuan memperluas ruang gerak sendi bahu dan pinggang serta pergelangan kaki
	Pelaksanaan : Buka lengan kanan ke samping kanan lurus lebih tinggi sedikit dari lengan kiri posisi jari tangan rapat ditekuk membentuk sudut 90 derajat bersamaan dengan itu kaki kanan dibuka selebarbahu dan kaki ujung kanan disentuh ke lantai kemudian tarik kembali keposisi awal kemudian lakukan berulang kearah selanjutnya.  Gambar 2.12 Gerakan Inti
Latihan 5	Bertujuan memperluas ruang gerak sendi panggul, pergelangan kaki dan menguatkan otot lengan
	Pelaksanaan : a. Ayun kedua lengan didepan badan dengan posisi kedua tangan mengepal menghadap ke atas, bersamaan dengan itu ujung kaki kanan di titikkan lurus sedikit di depan kaki kiri kemudian diturunkan kembali ke posisi awal.

	 Gambar 2.13 Gerakan Inti
Latihan 6	Bertujuan menguatkan otot lengan atas , pinggang dan paha
	Pelaksanaan : Titikkan ujung kaki kanan sedikit di depan kaki kiri bersamaan itu dorongkan tangan ke kiri serong ke kanan di depan badan kemudian turunkan dan kembali ke posisi awal dan di lanjutkan kaki kiri. Catatan : Tangan berlawanan dengan kaki.  Gambar 2.14 Gerakan Inti

Gerakan 1	Gerakan Pendinginan
	Bertujuan melenturkan otot-otot pinggang, punggung belakang,kaki kiri dan lengan
	Pelaksanaan : Membuka kaki kanan ke arah samping kanan sambil meliuk badan ke samping kanan kemudian tahan beberapa detik kemudian kembali kepada posisi semula secara perlahan

	 Gambar 2. 15 Gerakan Pendinginan
Latihan 2	Bertujuan melemaskan otot pinggung dan pinggang
	Pelaksanaan : Memutar pinggang ke kanan dengan posisi dua tangan di pinggang kemudian tahan beberapa detik kemudian Kembali kepada posisi semula secara perlahan  Gambar 2. 16 Gerakan Pendinginan
Latihan 3	Bertujuan memperlambat proses penuaan
	Pelaksanaan : a. Menutup Mata kemudian tahan beberapa detik, kemudian buka kembali  Gambar 2. 17 Gerakan Pendinginan

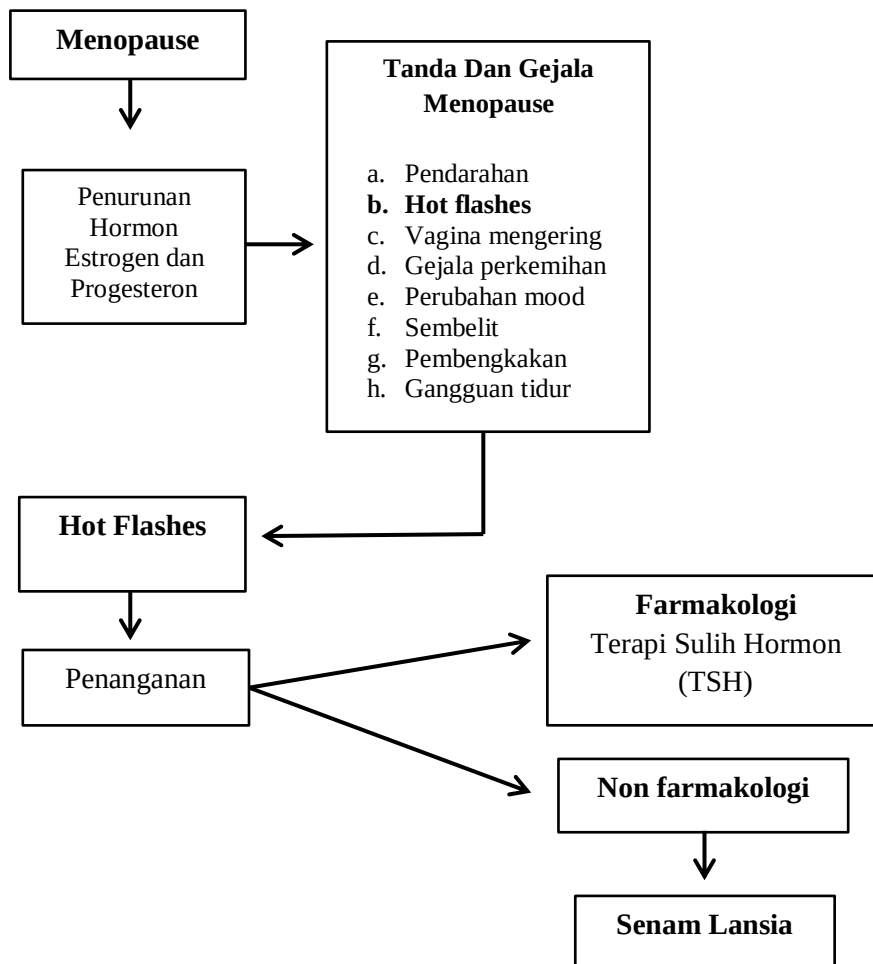
	b. Menggembungkan pipi kemudian tahan beberapa detik dilanjutkan menghisap pipi kearah dalam dan tahan beberapa detik  Gambar 2. 18 Gerakan Pendinginan c. Menarik bibir kearah keluar kemudian tahan beberapa detik kemudian dilanjutkan menciutkan bibir dan bersiul dan tahan beberapa detik  Gambar 2. 19 Gerakan Pendinginan
Latihan 4	Bertujuan untuk mengembalikan kondisi fisik kepada keadaan semula dengan menghirup oksigen sebanyak- banyaknya
	Pelaksanaan : a. Geserkan kaki kanan ke arah kanan selebar bahu bersamaan dengan itu angkat kedua tangan secara perlahan dengan posisi jari-jari rapat menghadap kebawah dari muka ke arah belakang sampai posisi kedua tangan merentang lurus di samping badan dengan jari-jari rapat menghadap atas. b. Turunkan kembali kedua tangan secara perlahan sampai kedua tangan kembali disisi badan



Gambar 2. 20 Gerakan Pendinginan

B. Kerangka Teori

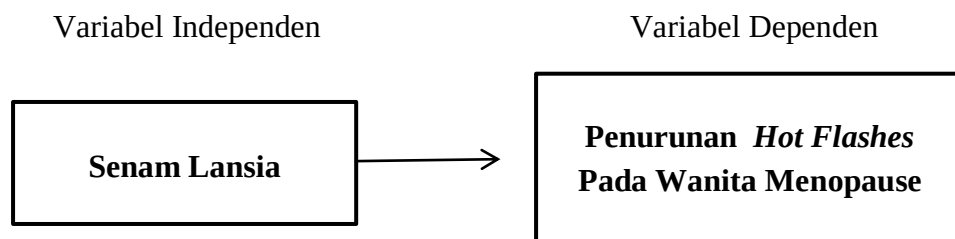
Kerangka teori adalah kerangka yang dibangun dari berbagai teori yang ada dan saling berhubungan sebagai dasar untuk membangun kerangka konsep (Fitria et al., 2022).



Bagan 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep yaitu kerangka fikir mengenai hubungan antar variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian atau hubungan antar konsep dengan konsep lainnya dari masalah yang diteliti (Fitria et al., 2022). Gambaran hubungan antar variabel-variabel dalam penelitian ini, disusun kerangka konsep penelitian sebagai berikut :



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi/perkiraan/dugaan sementara atas pertanyaan atau masalah penelitian atau penjelasan sementara untuk menerangkan fenomena yang diamati atau suatu pernyataan tentang hubungan yang diharapkan terjadi antara dua variabel atau lebih, yang perlu diuji kebenarannya. Berdasarkan teori dari berbagai sumber dan rumusan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka peneliti mengambil hipotesis dalam memecahkan masalah tersebut bahwa :

Ha : Ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan *Hot flashes* pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan Penelitian *eksperiment*. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan kebenaran apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

2. Rancangan Penelitian

Desain penelitian Kuantitatif menggunakan metode *Pra-Eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* yaitu suatu rancangan untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian senam lansia kemudian dilihat efek setelahnya apakah terjadi penurunan *hot flashes* atau tidak.

Bagan 3.1 Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
<i>Eksperimen</i>	01	X	02

Keterangan :

01 : Sebelum dilakukan senam lansia

X : Perlakuan

02 : Sesudah dilakukan senam lansia

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan semua data subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang mengalami *hot flashes* di Desa Rambah Tengah Hilir yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *sampling jenuh* dimana semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel yaitu sebanyak 30 responden.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi:

- 1) Wanita menopause yang berada di Desa Rambah Tengah Hilir
- 2) Wanita menopause yang mengalami *hot flashes* usia 45-55 tahun.
- 3) Wanita menopause yang sehat jasmani dan rohani
- 4) Wanita menopause yang mengalami *hot flashes* dan bersedia menjadi responden.

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Maret 2024. Adapun kegiatan penelitian yang telah dilakukan yaitu mulai dengan pengajuan judul, permohonan izin, penyusunan proposal penelitian, seminar proposal penelitian, penelitian lapangan, pengumpulan data, pengolahan hasil penelitian dan seminar hasil penelitian.

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian, dimana didalamnya terdapat faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diteliti. Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen sering disebut juga sebagai variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi sedangkan variabel dependen disebut juga variabel terikat, variabel akibat maupun variabel respon merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang

menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Fitria et al., 2022). Dalam penelitian ini variabel independen adalah senam lansia sedangkan variabel dependen adalah penurunan *hot flashes* pada wanita menopause.

E. Definisi Operasional

Defenisi operasional ini dibuat untuk memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Kusumastuti et al., 2022).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel Dependen <i>Hot flashes</i>	Rasa panas pada bagian muka, leher, dan dada yang di rasakan wanita pada tahap menopause dan sering terjadi diwaktu malam hari.	Kuesioner	Rasio	0 - 48
Variabel Independen Senam Lansia	Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan dan dapat diterapkan 2 kali seminggu dan dilakukan selama 1 minggu dengan durasi 15-30 menit.	Lembar Observasi, SOP	-	-

F. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis data primer, yang mana data tersebut di peroleh langsung dari responden atau bisa dikatakan objek penelitian.

G. Teknik Pengumpulan Data

Metode lembar kuesioner adalah metode pengumpulan data dalam penelitian ini yang dilaksanakan dengan menggunakan data primer, yaitu data yang diperoleh melalui jawaban kuesioner yang diberikan langsung kepada seluruh responden (sampel peneliti). Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut :

1. Melakukan *pretest* untuk mengetahui penurunan *hot flashes* pada wanita menopause sebelum dilakukannya senam lansia
2. Melakukan *posttest* untuk mengetahui penurunan *hot flashes* pada wanita menopause sesudah dilakukannya senam lansia

H. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Kuesioner adalah metode pengumpulan data, bentuk lembaran kuesioner dapat berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari responden tentang apa yang dialami dan diketahuinya mengenai *hot flashes*. Setelah itu dilakukan observasi sebelum dan sesudah dilakukannya senam lansia dan dilihat apakah terjadi penurunan *hot flashes* pada wanita menopause.

I. Pengolahan Data

Setelah selesai melakukan pengumpulan data maka dilanjutkan dalam pengolahan data. Ada 4 tahap dalam pengolahan data yaitu :

a. Editing

Peneliti melakukan pengecekan pada kelengkapan kuesioner apakah responden melengkapi pengisian kuesioner dan apakah hasil dari jawaban kuesioner relevan dengan pertanyaan yang di lontarkan, bila peneliti tidak jelas dengan jawaban kuesioner responden maka akan melakukan klarifikasi.

b. Coding

Coding merupakan pemberian tanda atau mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari responden ke dalam kategori-kategori tertentu. Pengkodean ini meliputi mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Tujuan pengkodean adalah untuk mempermudah dalam memasukan data (*data entry*) dan menganalisis data. Dilakukan dengan memberi tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, kemudian dimasukkan ke dalam lembaran tabel kerja untuk mempermudah pengolahan. *Coding* akan dilakukan dengan kode-kode atau skor yang telah ditentukan sebelumnya.

c. *Processing*

Peneliti memasukkan data yang sudah terkumpul dari kuesioner ke dalam program komputer.

d. *Cleaning*

Peneliti melakukan pengecekan kode yang salah atau adanya ketidak lengkapan data sehingga dilakukan pembetulan atau koreksi.

J. Analisis Data

Data yang telah di dapat dan di kumpulkan maka akan dianalisa dan diinterpretasikan untuk menguji hipotesa. Pada analisa data yang akan dilakukan ini maka di proses menggunakan komputer dengan program *SPSS*. Analisa data yang akan dilakukan yaitu :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah jenis analisis yang digunakan pada satu variabel untuk mengetahui gambaran distribusi rata-rata pada skala nyeri *hot flashes*.

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menjawab hipotesis dan untuk mengetahui rata-rata perbedaan terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita menopause sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi menggunakan uji statistik *T-Dependen*.

a. Jika nilai $p\text{-value} < 0.05$ maka H_0 Ditolak artinya ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita menopause

b. Jika nilai $p\text{-value} > 0,05$ maka H_0 Gagal ditolak artinya tidak ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita menopause

K. Etika Dalam Penelitian

Penerapan etik penelitian kesehatan dilakukan melalui tiga prinsip utama yakni : *Beneficence*, menghargai martabat manusia, dan mendapat keadilan (Fitria et al., 2022).

1. *Beneficence*

Prinsip ini mengutamakan keselamatan manusia bahwa pada dasarnya diatas segalanya tidak boleh membahayakan subjek penelitian.

2. Menghargai Martabat Manusia

Menghormati martabat subjek sebagai manusia meliputi :

a. Hak untuk *self determination* (Menetapkan sendiri)

Prinsip *self determination* ini mengandung arti bahwa subjek mempunyai hak untuk memutuskan secara sukarela Apakah dia ingin berpartisipasi dalam suatu penelitian, tanpa beresiko untuk dihukum, dipaksa, atau diperlakukan tidak adil.

b. Hak untuk mendapatkan penjelasan lengkap (*full disclosure*)

penjelasan lengkap berarti bahwa peneliti telah secara penuh menjelaskan tentang sifat penelitian, hak subjek untuk menolak berperan serta, tanggung jawab peneliti serta kemungkinan resiko dan manfaat yang bisa terjadi.

3. Mendapatkan Keadilan

Prinsip Ini mengandung hak subjek untuk mendapatkan perlakuan yang adil dan hak mereka untuk mendapatkan keleluasaan pribadi. Hak yang mendapat perlakuan yang adil berarti subjek mempunyai hak yang sama sebelum, selama, dan setelah berpartisipasi mereka dalam penelitian.