



UNIVERSITAS WIRARAJA

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kampus : Jl. Raya Sumenep Pamekasan KM. 5 Patean, Sumenep, Madura 69451 Telp : (0328) 664272/673088
e-mail : lppm@wiraraja.ac.id Website : lppm.wiraraja.ac.id

SURAT PERNYATAAN Nomor : 169/SP.HCP/LPPM/UNIJA/V/2023

Yang Bertanda Tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Anik Anekawati, M.Si
Jabatan : Kepala LPPM
Instansi : Universitas Wiraraja

Menyatakan bahwa :

1. Nama : Ahmaniyah, S.ST.,M.Tr.Keb
Jabatan : Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan
2. Nama : Emdat Suprayitno, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Jabatan : Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Nama : Aulia, S.ST.,M.Kcb
Jabatan : Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Nama : Arisda Candra Satriawati, S.ST.,M.Tr.Keb
Jabatan : Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan
5. Nama : Eva Nurhidayati, S.ST.,M.Kes
Jabatan : Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan

Telah melakukan cek plagiasi ke LPPM menggunakan *software turnitin.com* untuk artikel dengan judul "**PENURUNAN KELUHAN HOT FLUSHES PERIMENOPAUSE DENGAN TERAPI SENAM AEROBIC LOW IMPACT**" dan mendapatkan hasil similarity sebesar 10%.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Sumenep, 04 Mei 2023
Kepala LPPM

Dr. Anik Anekawati, M.Si
NIDN. 0714077402

Penurunan Keluhan Hot Flushes Perimenopause dengan Terapi Senam Aerobic Low Impact

by Ahmaniyah, S.st., M.tr.keb.

Submission date: 04-May-2023 01:07PM (UTC+0700)

Submission ID: 2083829121

File name: 0726058501-8071-Artikel-Plagiasi-04-05-2023.pdf (302.98K)

Word count: 1700

Character count: 10121



Penurunan Keluhan Hot Flushes Perimenopause dengan Terapi Senam Aerobic Low Impact

Ahmaniyah^{1*}, Emdat Suprayitno², Aulia³, Arisda Candra Satriawati⁴, Eva Nurhidayati⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja, Sumenep dan

¹ahmaniya.fik@wiraraja.ac.id*

*Corresponding author

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Received: Revised: Accepted: Kata kunci: perimenopause low impact hot flushes	Sekitar dua pertiga Wanita lanjut usia mengalami gejala Sindrom menopause, yang merupakan gejala fisik dan psikologis yang dikeluhkan oleh wanita Perimenopause dan pascamenopause, dikarenakan terjadi penurunan fungsi ovarium dengan fluktuasi atau penurunan kadar estrogen, Salah satu gejala umum yang sering dialami adalah hot flashes, ditandai dengan rasa panas pada tubuh secara tiba-tiba dan disertai dengan pembilasan, keringat, menggil dan kecemasan. Sehingga diperlukan solusi untuk menangani gejala tersebut yaitu dengan melakukan Gerakan ringan yaitu senam aerobic low impact. Tujuan mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah senam low impact pada perimenopause yang mengalami hot flushes. Metode jenis penelitian pra eksperimen dengan desain <i>one group pretest posttest</i> . Hasil : nilai mean sebelum dilakukan senam aerobic low impact 13.43 dan nilai mean setelah senam 22.2 yang artinya bahwa makin besar mean setelah dilakukan senam aerobic low impact maka semakin terlihat penurunan hot flasehes pada responden. Dari uji statistic P value < 0.005 maknanya terdapat perbedaan gejala hot flushes pada perimenopause ba sebelum dan sesudah dilakukan senam aerobic low impact. Kesimpulan terdapat penurunan keluhan hot flushes pada perimenopause yaitu sebelum dan sesudah senam aerobic low impact.
Key word: perimenopause low impact hot flushes	ABSTRACT About two-thirds of elderly women experience symptoms of menopausal syndrome, which are physical and psychological symptoms complained of by perimenopausal and postmenopausal women, due to decreased ovarian function with fluctuations or decreased estrogen levels. One of the common symptoms often experienced is hot flashes, characterized by sudden feeling of heat and accompanied by flushing, sweating, chills and anxiety. So a solution is needed to deal with these symptoms, namely by doing light movements, namely low impact aerobic exercise. The purpose of this study was to determine whether there were differences in hot flushes before and after low impact exercise in perimenopause. This research method is pre-experimental with a one group pretest posttest design approach. Results: the mean before doing low impact aerobics is 13.43 and the mean after doing it is 22.2, which means that the greater the mean after doing low impact aerobics, the more hot flashes are seen in the respondents. From the statistical test, the P value <0.005 means that there are differences in symptoms of ho flashes between before and after doing low impact aerobic exercise in perimenopause. In conclusion, there is a decrease in complaints of hot flushes in perimenopause, namely before and after low impact aerobic exercise.

PENDAHULUAN

Sekitar dua pertiga Wanita lanjut usia mengalami gejala Sindrom menopause, yang merupakan gejala fisik dan psikologis yang dikeluhkan oleh wanita Perimenopause dan pascamenopause, dikarenakan terjadi penurunan fungsi ovarium dengan fluktuasi

atau penurunan kadar estrogen. (RR, 2014) Pada perimenopause dan pascamenopause Gejala yang dialami antara lain gangguan haid, gejala vasomotor (hot flushes dan berkeringat), disfungsi saraf otonom (insomnia, palpitasi, vertigo, sakit kepala, dan tismus), gejala kejiwaan (kurang focus,

kecemasan, depresi dan lain-lan) dan gejala atrofi genitaurinaria, gangguan susah tidur. (Vgontzas AN, Mendoza J, Liao D, & Bixler EO, 2013). Salah satu gejala umum yang sering dialami adalah hot flashes, ditandai dengan rasa panas pada tubuh secara tiba-tiba dan disertai dengan pembilasan, keringat, menggil dan kecemasan. (RR, 2014)

Meskipun tidak menimbulkan akibat yang fatal pada Wanita perimenopause tetapi gejala hot flashes sangat berdampak pada pengobatan gangguan tidur mereka, yaitu : masalah emosional, atau protopati, sangat mengurangi kualitas kehidupan sehari-hari yang dapat berlangsung dari 6 bulan hingga lebih dari 10 tahun. (Whiteley J, Wagner JS, Bushmakin A, & Kopenhafer L, 2013)

Beberapa penatalaksanaan yang dilakukan pada perimenopause yang mengalami gejala hot flushes, salah satunya dengan terapi farmakologi dengan menggunakan terapi hormone, akan tetapi terapi hormone ini mempunyai dampak yang buruk yaitu dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke, kanker payudara, dan penyakit jantung. Serta ada beberapa terapi komplementer yang dilakukan yaitu dengan terapi akupuntur. (Ru-Ya Shenga, yan yan, & Hai Hoang Linh Dang, 2021)

Upaya lain untuk menangani keluhan hot flushes pada perimenopause dengan non farmakologi, yaitu olah raga dengan durasi 30 sampa 60 menit yang dilakukan secara rutin setiap minggu minimal 3 kali. Untuk olahraga yang disarankan yaitu senam aerobic, misal : lari santai, renang, bersepeda dan senam aerobic yang dlaksanakan minimal 25 menit yang frekuensinya seminggu 3 kali. (giriwijoyo & S. Zafar, 2013).

Sedangkan senam aerobic yang disarankan pada perimenopause adalah jenis senam *aerobic low impact* yaitu latihan dengan Gerakan hentakan-hentakan ringan dan intensitas rendah untuk melatih otot (otot besar), Gerakan ini secara langsung dapat berpengaruh pada saraf vagus bermeilen yang mempunyai pengaruh pada aktifitas otak dan dapat meningkatkan kinerja hipotalamus dalam pengaturan suhu tubuh, yang akan menurunkan frekuensi hot flushes. Selain itu juga dapat melebarkan pembuluh darah, dpresi menurun, dan meningkatkan faal jantung serta juga dapat mengkoordinasi tubuh dalam memasuki usia rentan. (T liu, S chen,

G.I. Milke, A. L. McCarthy, & T. G. Bailey, 2021)

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian dan teori, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah dilaksanakan sebam aerobic low impact pada perimenopause yang mengalami hot flushes.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan desain *one group pretest posttest*, yang dilaksanakan pada bulan Juli sampai Agustus tahun 2022 di dusun Binaba Desa Tanjung Sumenep sebanyak 3 kali. Populasinya adalah perempuan yang berusia 40 sampai 45 tahun, dengan sampel minimal yaitu 30 responden. Pengukuran hot flushes menggunakan *Daily Diary of HotFlashes* (DDHF). Untuk analisis datanya menggunakan uji *paired T test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

karakteristik	Jumlah	Persentase
Pendidikan		
SD	10	33%
SMP	12	41%
SMA	4	1,3 %
PT	4	1,3%
Pekerjaan		
IRT	26	87%
Pensiunan	3	10%
PNS	1	3%

Dari table diatas karakteristik responden Sebagian besar berpendidikan SMP (41%) dan hampir Sebagian besar adalah ibu rumah tangga.

2. perbedaan hot flases sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam *aerobic low impact*

Hot flashes	Mean	SD	Min-Max	P Value
Pre	13.43	0.046	5-10	0,000
Post	22.2	0.00	4-8	

Berdasarkan table diatas didapatkan bahwa nilai mean sebelum dilakukan senam aerobic low impact 13.43 dan nilai mean setelah senam 22.2 yang artinya bahwa makin besar mean setelah dilakukan senam aerobic low impact maka semakin terlihat penurunan hot flushes pada responden. Dari uji statistic P value < 0.005 maknanya terdapat perbedaan gejala hot flushes antara sebelum intervensi dan sesudah

intervensi senam *aerobic low impact* pada perimenopause.

Hot flushes merupakan gejala panas yang dirasakan oleh perimenopause yaitu pada badan bagian atas yang dari area dada menjalar ke leher dan wajah. Hot flushes ini akan terjadi lebih hebat pada malam hari, yang menyebabkan susah tidur, geisha, merasa tidak nyaman pada dirinya dan bahkan ada yang mencari bantuan medis. (Daily J., W., Ko, B. S., Ryuk, J., & Liu, M., Zhang., 2019). Adanya gejala hot flushes ini bisa dipicu dari beberapa penyebab yaitu minuman alcohol, konsumsi makanan pedas, konsumsi produk kafein, terjadi stress atau cemas, menggunakan pakaian yang ketat, merokok ataupun terpapar asap rokok. Hot flushes yang terjadi secara mendadak disebabkan karena terjadinya perubahan **estrogen pada tubuh bagian atas dan muka**, yang ditandai dengan memerahnya kulit di daerah muka, leher, dada bagian atas, palpitasi, bagian atas berkeringat yang terjadi di malam hari yang berlangsung selama 30 detik sampai beberapa menit. (Sasniitari, N. N., & Mulyati, S, 2016)

Ditinjau dari manifestasi klinis hot flushes, peneliti memberikan intervensi senam *aerobic low impact* pada responden dengan durasi 15 menit yang dilaksanakan sebanyak 3 kali selama satu minggu, dengan gerakan tangan dan Gerakan kaki. *Senam aerobik low impact* adalah salah satu senam

yang gerakannya di iringi oleh irama santai dan gerakan lambat. Pelaksanaan senam *aerobik low impact* ini salah satu kaki pasti tetap berada di lantai, gerakannya seperti lari - lari ringan. (Budiyono, Kodrad., 2016)

Dan dari beberapa studi tentang senam *Aerobik Low Impact* dapat menurunkan gejala hot flushes pada perimenopause, yaitu : 1) Senam *aerobik low impact* efektif dalam menurunkan tingkat gejala hot flushes pada perempuan perimenopause (Juli Gladis Claudia, et al., 2022) 2) lanjut usia merupakan proses dari siklus kehidupan manusia, dan pada masa ini akan menghadapi penurunan kapasitas jaringan tubuh, dengan melakukan senam lansia dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. (imas rosita, Sinar Pertiwii, & Qanita Wulandara, 2022), 3) Dari hasil studi tentang pengkombinasian antara senam bugar lansia kempora dengan *aerobic low impact* mempunyai efek yang bagus yaitu kualitas tidur lansia semakin membaik. (Isoni Astuti, 2022). 4) dan dengan gerakan senam *aerobik low impact* mempunyai dampak langsung pada saraf vagus bermielin yang dapat mempengaruhi aktivitas otak sehingga dapat meningkatkan kinerja hipotalamus yang bekerja pada pengaturan suhu dalam tubuh dan menurunkan frekuensi hot flushes. (Nygard, 2012) .

KESIMPULAN

Dari intervensi yang dilakukan pada perempuan perimenopause yang mempunyai gejala hot flushes dapat disimpulkan bahwa ada penurunan keluhan hot flushes pada perimenopause yaitu sebelum dan sesudah senam *aerobic low impact*.

DAFTAR PUSTAKA

Budiyono, Kodrad. (2016). Amplikasi Senam Aerobik High Impact Dan Low Impact Terhadap Penurunan Presentase Lemak Tubuh Pada Kepala Sekolah Dasar Se-Kecamatan Banjarsari Surakarta. *Jurnal Ilmiah*.
Daily J., W., Ko, B. S., Ryuk, J., & Liu, M., Zhang., (2019). Equol Decreases Hot Flashes In Postmenopausal Women: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Clinical

Trials. *Journal Of Medicinal Food*, 22(2), 127-139.

Giriwijoyo, & S. Zafar. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) : Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Prestasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Imas Rosita, Sinar Pertiwii, & Qanita Wulandara. (2022). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact terhadap Penurunan Gejala Premenopause Di Kelurahan Kersamenak Kecamatan Kawalukota Tasikmalaya. 52-59.

Isoni Astuti. (2022). HUBUNGAN KOMBINASI SENAM BUGAR LANSIA DAN AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPOUSE. *JMSWH*, VOL. 3 NO. 1.

Juli Gladis Claudia, Nurnaningsih Ali Abdul, Nurhidayah, Selvi Muhammad,

- Fatmawati Ibrahim, & Eka Rati Astuti. (2022). Penurunan Hot Flushes Pada Menopause Dengan Senam Lansia. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1-9.
- Munir, M. (2019). Hubungan Antara Senam Lansia (Senam Tera) Dengan Keseharian Jasmani.
- RR, F. (2014). *Postmenopausal Physiological Changes*. *Curr Top Behav Neurosci*.
- Ru-Ya Shenga, Yan Yan, & Hai Hoang Linh Dang. (2021). Acupuncture For Hot Flushes: A Literature Review Of Randomized Controlled Trials Conducted In The Last 10 Years. *World J Tradit Chin Med*, 397-407.
- Sasnitia, N. N., , & Mulyati, S. (2016). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause Di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor. *Midwife Journal*, 4(1), 62-73.
- T Liu, S Chen, G.I. Milke, A. L. Mccarthy, & T. G. Bailey. (2021). Effects Of Exercise On Vasomotor Symptoms In Menopausal Women: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Climacteric*, 552-561.
- Vgontzas AN, Mendoza J, F., Liao D, & Bixler EO. (2013). Insomnia With Objective Short Sleep Duration: The Most Biologically Severe Phenotype Of The Disorder. *Sleep Med Rev*, 17(4):241-54.
- Whiteley J, Wagner JS, Bushmakin A, & Kopenhafer L. (2013). Impact Of The Severity Of Vasomotor Symptoms On Health. 20:518-24.

Penurunan Keluhan Hot Flashes Perimenopause dengan Terapi Senam Aerobic Low Impact

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

4%

★ repository.um-surabaya.ac.id

Internet Source

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 15 words