

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Skripsi, Maret 2025
Intan Zusnita, Heni Herawati Pranoto

**PENGARUH SENAM *LOW IMPACT* TERHADAP
HOT FLASHES PADA PERIMENAPOSE
DI DESA LEMAHIRENG**

ABSTRAK

Latar Belakang : Salah satu gejala pada tahap perimenopause adalah *Hot Flashes*. *Hot Flashes* memiliki nilai indeks yaitu ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Bila dalam permasalahan ini tidak di tangani maka dapat mengakibatkan timbulnya insomnia (gangguan pola tidur), dengan keadaan yang alami tersebut menimbulkan rasa gelisah dan cemas. Upaya untuk menangani keluhan *Hot Flashes* pada periode perimenopause salah satu caranya adalah dengan melakukan senam aerobik *low impact*.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap *Hot Flashes* pada Wanita perimenopause di Desa Desa Lemahireng.

Metode : Penelitian ini adalah jenis eksperimen Quasy kuantitatif dengan desain One Group Pretest Posttest. Populasi penelitian ini yaitu semua ibu perimenopause usia 42–51 tahun sejumlah 179 responden. Sampel yang ditetapkan yaitu 20% dari jumlah populasi sehingga sampel penelitian ini adalah 36 responden. Tehnik sampling menggunakan *purposif sampling*. Pengumpulan data menggunakan SOP senam Aerobic dan Skiring Hot Flashes Rating Scale (HFRS). Analisis data dengan analisis univariat (nilai *mean*, *minimum*, *maksimal* dan *standar deviasi*) dan analisis bivariat (uji *wilcoxon*).

Hasil penelitian : Responden yang mengalami penurunan keluhan *Hot Flashes* setelah melakukan senam *Low Impact* yaitu sebanyak 27 responden. Responden yang tidak mengalami penurunan keluhan *Hot Flashes* setelah melakukan senam *Low Impact* yaitu sebanyak 9 responden. Kemudian tidak ada responden merasakan keluhan *Hot Flashes* menjadi lebih parah setelah melakukan senam *Low Impact*. Keluhan Hot Flashes pada perimenopause sesudah senam Low Impact di Desa Lemahireng Wilayah Puskesmas Bawen memiliki median 17,5 dan diperoleh nilai p-value $0,001 < 0,05$.

Kesimpulan : Ada pengaruh senam Low Impact terhadap penurunan keluhan Hot Flashes pada perimenopause.

Saran : Pada penelitian yang akan datang dapat dilakukan dengan metode yang berbeda dengan jangka waktu yang lebih lama.

Kata kunci : Aerobik, *Low Impact*, *Hot Flashes*, Perimenopause

Ngudi Waluyo University
Midwifery Study Program Bachelor Program
Thesis, March 2025
Intan Zusnita, Heni Herawati Pranoto

THE EFFECT OF LOW IMPACT EXERCISE ON HOT FLASHES ON PERIMENAUPOSE IN WEAKIRENG VILLAGE

ABSTRACT

Background: *One of the symptoms in the perimenopausal stage is hot flashes. Hot flashes have an index value, namely mild, moderate, severe, and very severe. If this problem is not handled, it can lead to insomnia (disturbed sleep patterns), with this natural situation causing anxiety and anxiety. One way to deal with complaints of hot flashes in the perimenopausal period is to do low impact aerobic exercise.*

Objective: *This study aims to determine the effect of low impact aerobic exercise on Hot Flashes in perimenopause women in Lemahireng Village.*

Methods: *This research is a type of Quasy quantitative experiment with One Group Pretest Posttest design. The population of this study were all perimenopause mothers aged 42-51 years totaling 179 respondents. The sample set was 20% of the population so that the sample of this study was 36 respondents. The sampling technique uses purposive sampling. Collecting data using Aerobic exercise SOP and Hot Flashes Rating Scale (HFRS). Data analysis with univariate analysis (mean, minimum, maximum and standard deviation values) and bivariate analysis (Wilcoxon test).*

Research results: *Respondents who experienced a decrease in complaints of Hot Flashes after doing Low Impact exercises were 27 respondents. Respondents who did not experience a decrease in complaints of Hot Flashes after doing Low Impact exercises were 9 respondents. Then no respondents felt that the Hot Flashes complaints became worse after doing Low Impact exercises. Complaints of Hot Flashes in perimenopause after Low Impact exercise in Lemahireng Village, Bawen Health Center Area has a median of 17.5 and obtained a p-value of 0.001 <0.05.*

Conclusion: *There is an effect of Low Impact gymnastics on reducing complaints of Hot Flashes in perimenopause.*

Suggestion: *In future research can be done with different methods with a longer period of time.*

Keywords: *Aerobics, Low Impact, Hot Flashes, Perimenopause*