

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* UNTUK
MENGURANGI *HOT FLASHES* PADA WANITA
MENOPAUSE DI DESA SITINJO II WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SITINJO
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2026**



**Kemenkes
Poltekkes Medan**

**MEGA AULIA PADANG
NIM : P07520423022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* UNTUK
MENGURANGI *HOT FLASHES* PADA WANITA
MENOPAUSE DI DESA SITINJO II WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SITINJO
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2026**



**MEGA AULIA PADANG
NIM : P07520423022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

SCIENTIFIC PAPER

**THE APPLICATION OF LOW-IMPACT AEROBIC EXERCISE
TO REDUCE HOT FLASHES IN MENOPAUSAL WOMEN
IN SITINJO II VILLAGE, WORKING AREA
OF SITINJO PUBLIC HEALTH
CENTER, DAIRI REGENCY
IN 2026**



**MEGA AULIA PADANG
STUDENT ID. P07520423022**

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLY TECHNIC OF MEDAN DEPARTMENT OF
NURSING DAIRI DIPLOMA III NURSING STUDY
YEARS 2026**

KARYA TULIS ILMIAH
**PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* UNTUK
MENGURANGI *HOT FLASHES* PADA WANITA
MENOPAUSE DI DESA SITINJO II WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SITINJO
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2026**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi
Dan Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
Pada Program Studi D III Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan
Poltekknik Kesehatan Kemenkes Medan



**MEGA AULIA PADANG
NIM. P07520423019**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

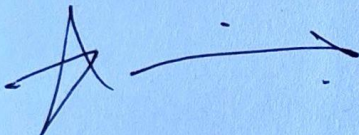
KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* UNTUK
MENGURANGI *HOT FLASHES* PADA WANITA
MENOPAUSE DI DESA SITINJO II WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SITINJO
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2026**

**Diusulkan Oleh
MEGA AULIA PADANG
NIM. P07520423019**

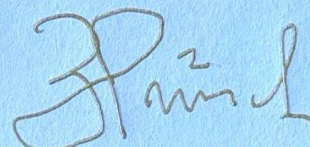
**Telah disetujui di Sidikalang
Pada Tanggal, 27 Maret 2026**

Pembimbing Utama,



**Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes.
NIDN. 3423037801**

Pembimbing Pendamping,



**Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M
NIDN.3414047601**

**Ketua Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan**



**Jojo Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIP. 197304182003122001**

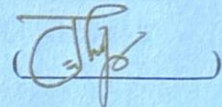
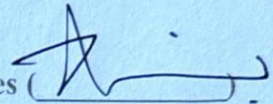
KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* UNTUK
MENGURANGI *HOT FLASHES* PADA WANITA
MENOPAUSE DI DESA SITINJO II WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SITINJO
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2026**

Telah di persiapkan dan disusun Oleh
MEGA AULIA PADANG
NIM. P07520423022

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal, 27 Maret 2026

1. Ketua Penguji : Risdiana Melinda Naibaho, SST,S.Kep,M.Kes
NIDN. 3423037801
2. Penguji I : Rugun Togianur Lingga, Akp, M.Kes
NIDN. 3424017401
3. Penguji II : Heriaty Berutu, SST, M.K.M
NIDN. 3414077001



Sidikalang, 27 Maret 2026

Mengetahui:
Ketua Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan



Jojo Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIP. 197304182003122001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Mega Aulia Padang
NIM : P07520423022
Program Studi : Diploma III Keperawatan Dairi
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan Bahwa Saya Tidak Melakukan Kegiatan Plagiat Dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah Saya Yang Berjudul :

PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* UNTUK MENGURANGI *HOT FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA SITINJO II WILAYAH KERJA PUSKESMAS SITINJO KABUPATEN DAIRI TAHUN 2026

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Sidikalang , 27 Maret 2026

Penulis,



Mega Aulia Padang
NIM : P07520423022



BIODATA PENULIS

Nama : Mega Aulia Padang
Tempat/Tgl Lahir : Tinada , 23 Januari 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Tinada Kab. PakPak Bharat
Nomor HP : 0822-7411-6151

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : Tahun 2010-2016 SDN Negeri 030428 TINADA
2. SLTP : Tahun 2016-2019 SMP Negeri 1 SALAK
3. SLTA : Tahun 2019-2022 SMA N 1 SALAK

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* UNTUK MENGURANGI *HOT FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA SITINJO II WILAYAH KERJA PUSKESMAS SITINJO KABUPATEN DAIRI TAHUN 2026

Mega Aulia Padang

Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes, Herlina E.Y Manik, SST, M.K.M
Prodi D III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan

Email: megapadang22@gmail.com

Latar Belakang: Menopause merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat penurunan fungsi hormon estrogen. Salah satu keluhan yang paling sering dialami wanita menopause adalah *Hot flashes*, yaitu sensasi panas mendadak yang disertai keringat berlebih, wajah memerah, dan rasa tidak nyaman. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas tidur, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup wanita menopause. Penerapan senam *aerobic low impact* diketahui dapat membantu mengurangi gejala *Hot flashes* melalui peningkatan sirkulasi darah, stabilitas termoregulasi tubuh, dan pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi.

Tujuan : Menggambarkan penerapan senam *aerobic low impact* untuk mengurangi *Hot flashes* pada wanita menopause.

Metode : Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif terhadap dua wanita menopause yaitu Ny. E dan Ny. E yang mengalami keluhan *Hot flashes*. Intervensi berupa penerapan senam *aerobic low impact* dilakukan selama satu minggu dengan frekuensi tiga kali latihan dan durasi ± 30 menit setiap sesi. Teknik yang digunakan meliputi gerakan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan sesuai standar operasional prosedur. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran tanda-tanda vital, serta penilaian tingkat *Hot flashes* menggunakan *Hot Flash Range Scale* (HFRS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tingkat *Hot flashes* pada kedua Subjek setelah diberikan intervensi senam *aerobic low impact*. Pada subjek I, rata-rata tingkat *Hot flashes* mengalami penurunan sebesar 0,5 setelah tiga kali intervensi, sedangkan pada subjek II rata-rata penurunan sebesar 0,1. Selain itu, kedua klien tampak lebih nyaman, lebih rileks, dan mampu beraktivitas dengan lebih baik setelah mengikuti intervensi.

Kesimpulan dan Saran: Senam *aerobic low impact* efektif mengurangi frekuensi dan intensitas *Hot flashes* pada wanita menopause. Disarankan agar tenaga kesehatan dapat mengedukasi dan menerapkan senam *aerobic low impact* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup wanita menopause.

Kata Kunci: Menopause, *Hot flashes*, Senam *Aerobic Low Impact*

ABSTRACT

THE APPLICATION OF LOW-IMPACT AEROBIC EXERCISE TO REDUCE HOT FLASHES IN MENOPAUSAL WOMEN IN SITINJO II VILLAGE, WORKING AREA OF SITINJO PUBLIC HEALTH CENTER, DAIRI REGENCY IN 2026

Mega Aulia Padang,
Risadiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes,
Herlina E.Y Manik, SST, M.K.M
Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Associate Degree Of Nursing In Dairi
Email: megapadang22@gmail.com

Background: Menopause is a physiological process characterized by the permanent cessation of menstruation due to a decline in estrogen hormone function. One of the most common complaints experienced by menopausal women is hot flashes—a sudden sensation of heat accompanied by excessive sweating, facial flushing, and discomfort. This condition can disrupt sleep quality, daily activities, and the overall quality of life for menopausal women. The application of low-impact aerobic exercise is known to help alleviate hot flash symptoms by improving blood circulation, stabilizing body thermoregulation, and triggering the release of endorphins, which provide a relaxing effect.

Objective: To describe the application of low-impact aerobic exercise in reducing hot flashes among menopausal women.

Methods: This research is a descriptive case study focusing on two menopausal women, Mrs. E and Mrs. E, who experienced complaints of hot flashes. The intervention consisted of low-impact aerobic exercise sessions conducted over a one-week period, with a frequency of three training sessions, each lasting approximately 30 minutes. The technique included warm-up movements, core exercises, and cool-down routines according to standard operating procedures. Data collection was carried out through interviews, observations, physical examinations, vital sign measurements, and assessment of hot flash severity using the Hot Flash Rating Scale (HFRS) before and after the intervention.

Results: The case study results demonstrated a decrease in the severity of hot flashes in both subjects following the low-impact aerobic exercise intervention. In Subject I, the average hot flash score decreased by 0.5 after three interventions, while in Subject II, the average decrease was 0.1. Additionally, both clients appeared more comfortable, more relaxed, and were better able to perform daily activities after participating in the intervention.

Conclusion and Recommendations: Low-impact aerobic exercise is effective in reducing the frequency and intensity of hot flashes in menopausal women. It is recommended that healthcare professionals provide education on and implement low-impact aerobic exercise as a viable non-pharmacological intervention to enhance the comfort and quality of life for menopausal women.

Keywords: *Menopause, Hot flashes, Low-Impact Aerobic Exercise.*



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat, dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* untuk Mengurangi *Hot Flashes* pada Wanita Menopause Di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026”** dengan baik dan tepat waktu.

Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis menyadari bahwa terselesaikannya karya ini tidak terlepas dari peran serta, bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes** selaku pembimbing utama dan **Herlina E.Y Manik, SST, M.K.M** selaku pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Pada kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt. Direktur Kemenkes Poltekkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
3. Jojor Silaban, SST, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan.
4. Rugun Togianur Lingga, Akp, M.Kes dan Heriaty Berutu, SST, M.K.M yang telah berkenan menjadi penguji serta memberikan masukan yang membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.
5. dr. Eva Sinulingga selaku Kepala UPT Puskesmas Sitinjo yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
6. Seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam pelaksanaan studi kasus ini.
7. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Sudio Padang dan Ibunda Tersayang Tantri Riani Matanari, serta seluruh saudara Bang saut, Nipta, Kia, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta semangat yang tiada henti kepada penulis.
8. Seluruh dosen dan staf di Program Studi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman selama masa pendidikan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri, institusi pendidikan, maupun bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi *Hot Flashes*.

Sidikalang, 27 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penulisan	4
D. Manfaat Studi Kasus	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
A. Konsep Dasar Menopause	6
1. Definisi Menopause	6
2. Patofisiologi Menopause	6
3. Tanda Dan Gejala Menopause	7
4. Tahapan Menopause	8
5. Penanganan Menopause	9
6. Perawatan Menopause	10
7. Faktor yang Mempengaruhi Menopause	10
B. Konsep Dasar <i>Hot Flashes</i>	11
1. Definisi <i>Hot flashes</i>	11
2. Penyebab <i>Hot flashes</i>	12
3. Tanda dan Gejala <i>Hot flashes</i>	12
4. Penanganan <i>Hot flashes</i>	13
5. Klasifikasi <i>Hot flashes</i>	13
6. Asuhan Keperawatan	14
C. Konsep Dasar Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	17
1. Definisi Senam <i>Aerobik Low Impact</i>	17
2. Jenis Jenis Senam <i>Aerobic</i>	17
3. Faktor Penyebab Keterbatasan Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	18
4. Manfaat Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	18
5. Evaluasi senam <i>Aerobic Low Impact</i>	19
6. Standart operasional Prosedur	19
 BAB III METODE STUDI KASUS.....	 22
A. Rancangan Studi Kasus	22
B. Subjek Studi Kasus	22
C. Fokus Studi	23

D. Definisi Operasional Fokus Studi	23
E. Instrumen Studi Kasus	25
F. Metode Pengumpulan Data	25
G. Tempat dan waktu studi kasus	26
H. Penyajian Data	26
I. Etika Studi Kasus	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Studi Kasus	28
1. Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus	28
2. Proses Keperawatan	29
a. Pengkajian Keperawatan	30
b. Diagnosa Keperawatan	33
c. Intervensi Keperawatan	34
d. Implementasi Keperawatan	35
e. Evaluasi Keperawatan	37
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Defenisi Operasional.....	24
Tabel 4.1 Analisa Data	32
Tabel 4.2 Intervensi Keperawatan Subjek 1	35
Tabel 4.3 Intervensi Keperawatan Subjek 2	35
Tabel 4.4 Implementasi keperawatan subjek 1	36
Tabel 4.5 Implementasi Keperawatan Subjek 2	36
Tabel 4.6 Evaluasi Keperawatan Subjek 1	37
Tabel 4.7 Perbanding skor tingkat <i>Hot flashes</i> pada subjek 1.....	39
Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan subjek 2.....	40
Tabel 4.9 Perbanding skor tingkat <i>Hot flashes</i> pada subjek II	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuosiener.....	50
Lampiran 2 <i>informed consent</i>	55
Lampiran 3 izin penelitian.....	57
Lampiran 4.Surat Balasan Izin Penelitian.....	58
Lampiran 5 Surat <i>ethical clearance</i>	59
Lampiran 6 Lembar Observasi.....	60
Lampiran 7 Lembar Konsultasi.....	78
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	81
Lampiran 9 Bukti Turnitin.....	82