

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause bukan hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi, tetapi merupakan suatu kondisi fisiologis yang disertai perubahan hormonal signifikan yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis perempuan. Gejala seperti wajah memerah dan keringat berlebih yang muncul secara tiba-tiba mencerminkan adanya respons tubuh terhadap perubahan tersebut. Namun, gejala menopause sering kali dianggap sebagai hal yang wajar sehingga kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Padahal, kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, gangguan tidur, serta menurunnya rasa percaya diri perempuan. Oleh karena itu, menopause tidak sekadar merupakan proses alami, tetapi kondisi yang memerlukan pemahaman dan penanganan yang tepat agar perempuan tetap mampu menjalani kehidupan secara optimal.

Menopause didefinisikan sebagai berhentinya menstruasi secara permanen yang terjadi akibat tidak berfungsinya folikel ovarium, ditandai dengan tidak adanya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menopause umumnya terjadi pada perempuan usia 45–55 tahun. Kondisi ini disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron, yang berakibat pada menurunnya fungsi organ reproduksi serta memicu berbagai perubahan fisik pada perempuan (Kusumastuti, Rahmadhani, & Prabandari, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, jumlah perempuan yang memasuki masa menopause di seluruh dunia mencapai sekitar 60 juta orang dan diperkirakan akan meningkat hingga 1,2 miliar pada tahun 2030. Secara global, usia terjadinya menopause menunjukkan kecenderungan semakin dini. *Hot flashes* merupakan salah satu gejala vasomotor yang paling sering dialami perempuan selama masa menopause dan memiliki signifikansi klinis yang tinggi. Meta-analisis oleh Fang et al. (2024) menunjukkan bahwa prevalensi global *Hot flashes* pada perempuan menopause mencapai 52,65%, dengan variasi antarwilayah, tertinggi di Afrika sebesar 64,43% dan terendah di Oseania sebesar 39,92%.

Sementara itu, Yong et al. (2025) melaporkan prevalensi yang lebih tinggi, yaitu sekitar 75%. Survei multi-negara oleh Yong et al. (2025) juga mengonfirmasi adanya perbedaan prevalensi berdasarkan usia dan lokasi geografis, dengan rata-rata sebesar 23,9%.

Prevalensi *Hot flashes* pada perempuan menopause di Indonesia tergolong tinggi dan merupakan keluhan vasomotor utama yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Penelitian Fitri dkk. (2024) menunjukkan bahwa sekitar 60% dari 50 perempuan menopause di Desa Rambah Tengah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, mengalami gejala *Hot flashes*. Sementara itu, studi lain melaporkan bahwa secara nasional prevalensi gejala menopause, termasuk *Hot flashes*, berkisar antara 40–60%, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga berat (Zulvah Nilematum & Nadi, 2018).

Hot flashes pada perempuan menopause memiliki dampak morbiditas yang signifikan karena dapat menyebabkan sensasi panas mendadak, keringat berlebih, gangguan tidur, kelelahan fisik dan mental, serta gangguan suasana hati seperti kecemasan dan depresi (Fitri dkk., 2024). Kondisi ini berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup dan, apabila tidak ditangani, berpotensi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan gangguan metabolik yang berujung pada meningkatnya angka mortalitas pada perempuan menopause (Khotimah, 2023). Penurunan kadar estrogen secara mendadak mengganggu pusat pengaturan suhu di hipotalamus, memicu vasodilatasi dan ketidakseimbangan respons neuroendokrin yang memperberat morbiditas serta meningkatkan risiko komplikasi kesehatan (Khodijah, 2025). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat, termasuk terapi nonfarmakologis seperti senam lansia maupun terapi hormonal, untuk menurunkan morbiditas dan mortalitas akibat *Hot flashes* pada perempuan menopause (Lestari, 2025).

Berbagai pendekatan dapat dilakukan untuk mengatasi *Hot flashes* beserta dampaknya. Penatalaksanaan medis yang umum digunakan adalah Terapi Sulih Hormon (TSH), yang terbukti efektif namun memiliki potensi risiko jangka panjang, seperti peningkatan kejadian tromboemboli dan kanker payudara. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis semakin banyak dipilih sebagai alternatif. Pendekatan

tersebut meliputi terapi relaksasi, seperti yoga dan meditasi, akupunktur, pengaturan pola makan, serta aktivitas fisik atau olahraga teratur yang merupakan salah satu rekomendasi utama dalam penanganan gejala menopause (Daley et al., 2021).

Berdasarkan rekomendasi tersebut, intervensi nonfarmakologis yang diusulkan dalam penelitian ini adalah penerapan senam *aerobik low impact*. Intervensi ini dipilih karena melibatkan gerakan ritmis dengan intensitas ringan hingga sedang, di mana salah satu kaki selalu menjejak permukaan lantai, sehingga memberikan tekanan minimal pada sendi dan menurunkan risiko cedera (American Council on Exercise (2023). Pelaksanaan senam *aerobik low impact* dilakukan melalui sesi latihan terstruktur dengan durasi sekitar 30 menit, frekuensi tiga kali per minggu, yang terdiri atas tahapan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Senam *aerobik low impact* memiliki berbagai keunggulan sebagai intervensi bagi perempuan menopause. Intervensi ini tergolong aman dan mudah diakses oleh berbagai kelompok, termasuk perempuan dengan keterbatasan fisik maupun obesitas (Cramer et al., 2022). Selain tidak memerlukan peralatan khusus, senam *aerobik low impact* dapat dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan manfaat psikososial. Secara fisiologis, senam ini diduga bekerja melalui peningkatan stabilitas sistem termoregulasi di hipotalamus serta stimulasi pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam memperbaiki suasana hati dan menurunkan persepsi stres yang menjadi salah satu pemicu *Hot flashes*.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam *aerobik low impact* efektif dalam menurunkan *Hot flashes* dan gejala menopause. Penelitian Novitarum dkk. (2025) melaporkan adanya pengaruh signifikan senam *aerobik low impact* terhadap penurunan gejala menopause pada perempuan di Kabupaten Batu Bara. Hasil tersebut sejalan dengan temuan Dewi dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa senam lansia mampu menurunkan frekuensi *Hot flashes* pada perempuan menopause. Selain itu, Ahmaniyah dkk. (2024) membuktikan bahwa senam *aerobik low impact* secara signifikan mengurangi keluhan hot flushes pada perempuan perimenopause. Studi Novita dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa pelaksanaan senam *aerobik low impact* secara teratur memberikan dampak positif terhadap kondisi fisiologis perempuan menopause, sehingga berkontribusi pada penurunan gejala vasomotor.

Temuan-temuan tersebut memperkuat bukti bahwa senam *aerobik low impact* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam penanganan *Hot flashes* pada perempuan menopause.

Berdasarkan tingginya angka prevalensi *Hot flashes* pada perempuan menopause, baik secara global, nasional, maupun lokal, serta dampaknya terhadap penurunan kualitas hidup dan perlunya alternatif penanganan nonfarmakologis yang aman dan efektif, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan intervensi penerapan senam *aerobik low impact* untuk mengurangi *Hot flashes* pada perempuan menopause. Penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti ilmiah serta menjadi alternatif intervensi yang praktis dan mudah diterapkan pada layanan kesehatan tingkat dasar.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Senam *Aerobik Low Impact* untuk Mengurangi *Hot flashes* pada Wanita Menopause”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan Bagaimana Penerapan Senam *Aerobik Low Impact* untuk Mengurangi *Hot flashes* pada Wanita Menopause serta meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan frekuensi dan intensitas *Hot flashes* sebelum tindakan senam *Aerobic low impact*
- b. Mendeskripsikan frekuensi dan intensitas *Hot flashes* setelah senam *Aerobic low impact*
- c. Mendeskripsikan perbedaan perubahan gejala *Hot flashes* sebelum dan setelah dilakukan senam *Aerobic low impact*

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Subjek Studi Kasus : Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan dan pengalaman baru kepada subjek mengenai penerapan senam *aerobic low impact* sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk mengurangi *Hot flashes*, serta meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan selama masa menopause.
2. Bagi Tempat Studi Kasus : studi kasus ini diharapkan dapat menambah referensi serta menjadi pedoman praktis bagi lahan praktik dalam mengembangkan pelayanan kesehatan, khususnya dalam penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengatasi keluhan *Hot flashes* pada wanita menopause.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya : Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi sumber dan referensi informasi empiris yang berguna bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang senam *aerobic low impact* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi *Hot flashes* dan meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause. Selain itu, hasil studi ini dapat membantu membuka peluang penelitian dengan metode yang lebih luas atau variabel tambahan guna memperkuat bukti ilmiah dan memperluas aplikasi klinis di bidang kesehatan reproduksi dan pemeliharaan.
4. Bagi Institusi Pendidikan : studi kasus ini diharapkan dapat menjadi pelengkap bahan ajar yang berguna bagi peningkatan kualitas pendidikan, serta menjadi referensi dan bacaan tambahan di lingkungan akademik, khususnya Program Studi Keperawatan, dalam mengembangkan intervensi keperawatan nonfarmakologis pada wanita menopause.