

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul et al.,(2021).Manajemen kesehatan Menopause .Jawa Tengah: Eureka Media Aksara
- Ahmaniyah, Suprayitno, E., Aulia, S., Satriawati, A. C., & Nurhidayati, E. (2024). *Penurunan keluhan hot flushes perimenopause dengan terapi senam aerobik low impact*. Wiraraja Medika
- American Council on Exercise. (2023). *ACE guidelines for low-impact aerobic exercise*. American Council on Exercise
- Arfanda,E,P et al., (2025) *Senam Aerobik sejarah,manfaat,dan aplikasi*.Surabaya : Penerbit NEM.
- Daley, A., Stokes-Lampard, H., & Macarthur, C. (2021). *Exercise and other non-pharmacological strategies for hot flushes and menopausal symptoms: A review of the evidence*. Menopause Review
- Dewi, B. P., Putra, R. S., & Soebyakto, D. H. (2024). *Intervensi senam lansia untuk menurunkan Hot flashes pada wanita menopause*. Community Development Journal
- Drs. Muhajir, E. D. (2019) *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*.: Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Fatmawati.Z.et.,al (2023). *Asuhan Kebidanan Remaja & Perimenopause*.Malang:Rena cipta Mandiri.
- Fang, Y., dkk. (2024). Pemetaan prevalensi gejala menopause global: Sebuah meta-analisis BMC Public Health.
- Fitria, R., Putri, N., Aldriana, N., & Syari, M. (2024). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan *Hot flashes* pada wanita menopause. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2), 99-104.
- Fitri, A., Sari, P., & Handayani, R. (2024). *Dampak Hot flashes terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental wanita menopause*. Jurnal Kesehatan Reproduksi
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Textbook of medical physiology* (13th ed.). Elsevier.
- Hafid Hidayat Nurul Rachmi ,Et. ,Al 2023 diagnosa kesehatan reproduksi pada masa klimakterium. (n.p.): Nuansa Fajar Cemerlang.

- Hoffman et al., 2016 dalam buku Rejeki et al., (2025). *Menopause konsep dasar dan intervensi olahraga*. Jawa Timur: Airlangga University Press
- Irianti, T, T et al., (2025). *Hormon Tubuh dan Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada university press.
- Khotimah, K. (2023). *Hot flashes dan risiko kardiovaskular pada wanita menopause: Suatu tinjauan literatur*. Jurnal Media Keperawatan
- Khodijah, N. (2025). *Perubahan hormon estrogen dan mekanisme fisiologis Hot flashes pada wanita menopause*. Jurnal Endokrin & Metabolik Indonesia
- Kusumastuti, Rahmadhani, & Prabandari. (2022). *Menopause dan perubahan fisik pada perempuan*.
- Lestari, D. (2025). *Efektivitas intervensi non-farmakologis dalam menurunkan gejala Hot flashes pada wanita menopause*. Jurnal Keperawatan Lansia
- Maring ga, E, G et al., (2023). *Diagnosis Kesehatan Reproduksi Pada masa Klimakterium*. Jakarta: PT Nuasa Fajar Cemerlang
- Novitarum, L., Ginting, A., & Gultom, Y. (2025). *The effect of low impact aerobic exercise on reducing menopause symptoms at Batu Bara Regency*. Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia
- Novita, S., et al. (2024/2025). *Efektivitas senam aerobik low impact dan susu kedelai pada kelompok menopause*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia.
- Nursanti, I, er al., (2025) *Asuhan Kperawatan pasien dengan Hipertensi Pada periode Menopause*: Jakarta: PT Nuasa Fajar Cemerlang
- Nursanti, I, et al., (2024) *Perawatan Komprensif untuk wanita Menopause Fisik, Mental Spritual*. Jakarta Barat: PT Nuasa Fajar Cemerlang
- Nurfadilah, A., Azzahroh, S., & Suciawati, D. (2022). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Hot flashes pada Wanita Menopause di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu*. Jurnal Kebidanan Al-Insyirah.
- Organisasi Kesehatan Dunia. (2024). *Lembar Fakta Menopause*.
- Pratiwi, L & Lisnawati, Y (2021). *Serba serbi menopause Sudut pandang teori dan penelitian*. Jawa Barat: CV Jejak, Anggota IKAPI
- Siregar, R, J & Yusuf, F, S (2022). *Kesehatan Reproduksi Lansia*. Padang Sidempuan: PT Inovasi Pratama Internasional

Usnawati, N, et al., (2023) *Diagnosis Bidan Perimenopause*. Jakarta: PT Nuasa Fajar Cemerlang

Widya Putra, S., Winarni and Sapti Mei Leni, A. (2022) "*Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia*," *Physio Journal*, 2(1).

Yanti , ET AL 2023 *diagnosis bidan perimenopause*. : Nuansa Fajar Cemerlang.

Yong, L., dkk. (2025). Survei multi-negara tentang *Hot flashes* menopause: Variasi usia dan lokasi. *Menopause International*.

Zulvah Nilematum & Nadi. (2018). Gejala Menopause dan Pengaruhnya Terhadap Kualitas Hidup Wanita. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*.

Lampiran 1. Lembar Kuosiener

Subjek 1 Ny. E

LEMBAR OBSERVASI *HOT FLASHES* PADA WANITA MENOPAUSE

Nama : Ny. E
 Umur : 59 Tahun
 Pekerjaan : Petani
 Tanggal : 28 Januari 2026
 Alamat : Raya Berdo
 Hari ke : I

NO	Gejala Hot <i>Flashes</i>	Nilai Angka (<i>Score</i>)					Hari ke 1	
		0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	Frekuensi <i>hot flashes</i> berapa kali Ibu mengalami <i>hot flashes</i> dalam sehari? ☐ (0) Tidak pernah ☐ (1) 1–2 kali/hari ☐ (2) 3–4 kali/hari ☒ (3) 5–6 kali/hari ☐ (4) ≥ 7 kali/hari			3			3	3
2	Durasi (lama) <i>hot flashes</i> Berapa lama rata-rata satu episode <i>hot flashes</i> yang Ibu rasakan? ☐ (0) Tidak ada ☐ (1) <1 menit ☐ (2) 1–5 menit ☒ (3) 6–15 menit ☐ (4) >15 menit			3			3	3
3	Intensitas / kekuatan							

3	Seberapa kuat sensasi panas yang Ibu rasakan saat <i>hot flashes</i> ? ☐ (0) Tidak ada ☐ (1) Ringan (sedikit hangat) ☒ (2) Sedang (keringat ringan) ☐ (3) Cukup berat (keringat cukup banyak) ☐ (4) Sangat berat (keringat deras, mengganggu aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
				2			2	2
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☐ (0) Tidak mengganggu ☐ (1) Mengganggu sesekali ☒ (2) Mengganggu cukup sering ☐ (3) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
				2			2	2

5	Dampak pada aktivitas harian Apakah <i>hot flashes</i> mempengaruhi aktivitas harian Ibu? ☐ (0) Tidak berdampak ☒ (1) Dampak sangat ringan ☐ (2) Dampak ringan ☐ (3) Dampak cukup berat ☐ (4) Dampak sangat berat (menghentikan aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
				2			2	1
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☐ (0) Tidak mengganggu ☐ (1) Mengganggu sesekali ☒ (2) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
				2			2	2

Kesimpulan :

1. *Hot flashes* tidak ada : 0 - 4
2. *Hot flashes* Ringan jika score : 5 - 8
3. *Hot flashes* Sedang jika score : 9 - 12
4. *Hot flashes* Berat jika Score : 13 - 16
5. *Hot flashes* Sangat Berat Jika score : 17 - 20

Skor Sebelum Intervensi : 12

Skor Sesudah Intervensi : 10

Subjek 2 Ny. E

LEMBAR OBSERVASI *HOT FLASHES* PADA
WANITA MENOPAUSE

Nama : Ny. E
Umur : 60 tahun
Pekerjaan : Pensiunan bidan
Tanggal : 28 Januari 2026
Alamat : Raja Bocang
Hari ke : I

NO	Gejala <i>Hot Flashes</i>	Nilai Angka (<i>Score</i>)					Hari ke I	
		0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	Frekuensi <i>hot flashes</i> berapa kali Ibu mengalami <i>hot flashes</i> dalam sehari? ☐ (0) Tidak pernah ☐ (1) 1–2 kali/hari ☒ (2) 3–4 kali/hari ☐ (3) 5–6 kali/hari ☐ (4) ≥7 kali/hari			2			2	2
2	Durasi (lama) <i>hot flashes</i> Berapa lama rata-rata satu episode <i>hot flashes</i> yang Ibu rasakan? ☐ (0) Tidak ada ☐ (1) <1 menit ☒ (2) 1–5 menit ☒ (3) 6–15 menit ☐ (4) >15 menit			3			3	2
3	Intensitas / kekuatan							

3	Seberapa kuat sensasi panas yang Ibu rasakan saat <i>hot flashes</i> ? ☐ (0) Tidak ada ☒ (1) Ringan (sedikit hangat) ☐ (2) Sedang (eringat ringan) ☐ (3) Cukup berat (keringat cukup banyak) ☐ (4) Sangat berat (keringat deras, mengganggu aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
			✓				1	1
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☐ (0) Tidak mengganggu ☒ (1) Mengganggu sesekali ☒ (2) Mengganggu cukup sering ☐ (3) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun		2				2	1

LAMPIRAN 2.

Lampiran 2 lembar *Informed Consent*

Subjek 1 (Ny. E)

LAMPIRAN 1 LEMBAR INFORMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Kepada Yth. Responden Penelitian
Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mega Aulia Padang
NIM : P07520423022
Pekerjaan : Mahasiswa Semester VI (Enam) Prodi D III Keperawatan
Dairi Poltekkes Kemenkes Medan

Akan melaksanakan penelitian dengan judul : “Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* untuk mengurangi *Hot flashes* pada wanita Menopause di Desa Sitinjo Kabupaten Dairi pada Tahun 2026”. Dengan tujuan Studi Kasus ini adalah untuk menggambarkan Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* untuk mengurangi *Hot flashes* pada wanita Menopause di Desa Sitinjo II wilayah kerja puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026.

Identitas pribadi sebagai Responden Studi Kasus akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya digunakan untuk Studi Kasus ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan saudara/i mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Saya bersedia/tidak bersedia, berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari, jika ada hal yang kurang dipahami, saudara/i dapat bertanya langsung kepada peneliti, atas ketersediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Sidikalang, 2026

Responden

(.....)

Nama/Jelas :

Peneliti

(Mega Aulia Padang)

NIM. P07520423022

Subjek 2 (Ny.E)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Kepada Yth. Responden Penelitian
Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mega Aulia Padang
NIM : P07520423022
Pekerjaan : Mahasiswa Semester VI (Enam) Prodi D III Keperawatan
Dairi Poltekkes Kemenkes Medan

Akan melaksanakan penelitian dengan judul : “Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* untuk mengurangi *Hot flashes* pada wanita Menopause Di Desa Sitinjo Kabupaten Dairi pada Tahun 2026”. Dengan tujuan Studi Kasus ini adalah untuk menggambarkan Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* untuk mengurangi *Hot flashes* pada wanita Menopause di Desa Sitinjo II wilayah kerja puskesmas sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026

Identitas pribadi sebagai Responden Studi Kasus akan di rahasiakan dan semua informasi yang di berikan hanya di gunakan untuk Studi Kasus ini.

Selanjutnya saya mohon kesediaan saudara/i mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Saya bersedia/tidak bersedia, berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari, jika ada hal yang kurang dipahami, saudara/i dapat bertanya langsung kepada peneliti, atas ketersediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Responden



(Ermawati Pakpahan)

Sidikalang, 2026

Peneliti



(Mega Aulia Padang)

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Politeknik Kesehatan Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5

Medan, Sumatera Utara 20136

(061) 8368633

<https://poltekkes-medan.ac.id>

Sidikalang, 20 November 2025

Nomor : DP.04.03/F.XXII.20/441/2025
Lamp : -
Perihal : Permohonan Ijin Survey Awal Penelitian

Kepada Yth,
Kepala UPT. Puskesmas Sitinjo
di_

Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini, datang menghadap Bapak/Ibu, Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan atas nama :

Nama : Mega Aulia Padang

NIM : P07520423022

Yang bermaksud akan mengadakan survey awal penelitian melalui wawancara/menyebarkan angket/observasi dalam rangka memenuhi kewajiban penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Program Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut kami sangat mengharapkan bantuan Bapak/Ibu agar dapat kiranya mengijinkan dan memberikan data-data/keterangan-keterangan yang berhubungan dengan penelitian tentang : **Penerapan senam *aerobic low impact* untuk Mengurangi Hot Flashes pada Wanita Menopause di Desa Sitinjo Kecamatan Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026**

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan ilmu pengetahuan dan tidak akan diumumkan dan diberitahukan pada pihak lain.

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
Poltekkes Kemenkes Medan



Jojo Silaban, SST, M. Kes
NIP. 197304182003122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DAIRI
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS SITINJO

Jalan Kutagerroh Sitinjo I, Sitinjo, Dairi, 22219
puskesmas.dairikab.go.id/sitinjo
Pos-el : puskesmas.sitinjo@dairikab.go.id

Nomor : 400.7/027/PUSK. SITINJO/II/2026
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan Izin Penelitian

Sitinjo, 14 Januari 2026

Yth. Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
Poltekkes Kemenkes Medan
di
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Bapak/Ibu pada tanggal 09 Januari 2026 dengan Nomor : DP.04.03/F.XXII.20/34/2026 tentang perihal izin penelitian dalam rangka menyusun Program Diploma III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan atas nama :

Nama : Mega Aulia Padang
NIM : P07520423022
Semester/T.A : V / 2024 – 2025
Judul Penelitian : Penerapan Senam *Aerobik Low Impact* untuk Mengurangi *Hot Flashes* pada Wanita Menopause di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026.

Untuk itu kami dari Puskesmas Sitinjo Kecamatan Sitinjo, merasa tidak keberatan dan memberikan izin kepadanya untuk melakukan Penelitian.

Demikian kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPT. Puskesmas Sitinjo
Kecamatan Sitinjo, Kab. Dairi



dr. Elya Sinulingga
Pembina Tk. I, IV/b
NIP. 198009242010012011

Lampiran 5. Lembar *Ethical Clearance*

	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Komisi Etik Penelitian Kesehatan Jalan Jamin Ginting KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id
KETERANGAN LAYAK ETIK <i>DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION</i> "ETHICAL EXEMPTION" No.01.26.2612/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026	
Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh : <i>The research protocol proposed by</i>	
<u>Peneliti utama</u> <i>Principal In Investigator</i>	: Mega Aulia Padang
<u>Nama Institusi</u> <i>Name of the Institution</i>	: KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Dengan judul: <i>Title</i>	
"PENERAPAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT UNTUK MENGURANGI HOT FLASHES PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA SITINJO II WILAYAH KERJA PUSKESMAS SITINJO KABUPATEN DAIRI TAHUN 2026" <i>"The Effectiveness of Low-Impact Aerobic Exercise in Reducing Hot Flashes Among Menopausal Women in Sitinjo II Village, Sitinjo Public Health Center Working Area, Dairi Regency, 2026"</i>	
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.	
<i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.</i>	
Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 April 2026 sampai dengan tanggal 06 April 2027.	
<i>This declaration of ethics applies during the period April 06, 2026 until April 06, 2027.</i>	
	April 06, 2026 Chairperson,   Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 6 Observasi
subjek 1

**LEMBAR OBSERVASI *HOT FLASHES* PADA
WANITA MENOPAUSE**

Nama : Ny. E
Umur : 59 Tahun
Pekerjaan : Petani
Tanggal : 28 Januari 2026
Alamat : Raya Berdo
Hari ke : I

NO	Gejala Hot <i>Flashes</i>	Nilai Angka (<i>Score</i>)					Hari ke 1	
		0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	Frekuensi <i>hot flashes</i> berapa kali Ibu mengalami <i>hot flashes</i> dalam sehari? ☐ (0) Tidak pernah ☐ (1) 1–2 kali/hari ☐ (2) 3–4 kali/hari ☒ (3) 5–6 kali/hari ☐ (4) ≥ 7 kali/hari			3			3	3
2	Durasi (lama) <i>hot flashes</i> Berapa lama rata-rata satu episode <i>hot flashes</i> yang Ibu rasakan? ☐ (0) Tidak ada ☐ (1) <1 menit ☐ (2) 1–5 menit ☒ (3) 6–15 menit ☐ (4) >15 menit			3			3	3
3	Intensitas / kekuatan							

3	Seberapa kuat sensasi panas yang Ibu rasakan saat <i>hot flashes</i> ? ☐ (0) Tidak ada ☐ (1) Ringan (sedikit hangat) ☒ (2) Sedang (keringat ringan) ☐ (3) Cukup berat (keringat cukup banyak) ☐ (4) Sangat berat (keringat deras, mengganggu aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
				2			2	2
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☐ (0) Tidak mengganggu ☐ (1) Mengganggu sesekali ☒ (2) Mengganggu cukup sering ☐ (3) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun			2			2	2

5	Dampak pada aktivitas harian Apakah <i>hot flashes</i> mempengaruhi aktivitas harian Ibu? ☐ (0) Tidak berdampak ☒ (1) Dampak sangat ringan ☐ (2) Dampak ringan ☐ (3) Dampak cukup berat ☐ (4) Dampak sangat berat (menghentikan aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
				2			2	1
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☐ (0) Tidak mengganggu ☐ (1) Mengganggu sesekali ☒ (2) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
				2			2	2

Kesimpulan :

1. *Hot flashes* tidak ada : 0 - 4
2. *Hot flashes* Ringan jika score : 5 - 8
3. *Hot flashes* Sedang jika score : 9 - 12
4. *Hot flashes* Berat jika Score : 13 - 16
5. *Hot flashes* Sangat Berat Jika score : 17 - 20

Skor Sebelum Intervensi : 12

Skor Sesudah Intervensi : 10

**LEMBAR OBSERVASI *HOT FLASHES* PADA
WANITA MENOPAUSE**

Nama : Ny. E
 Umur : 59 Tahun
 Pekerjaan : Petani
 Tanggal : 16 Januari 2026
 Alamat : Raya Berdo
 Hari ke : II

NO	Gejala Hot <i>Flashes</i>	Nilai Angka (Score)					Hari ke 2	
		0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	Frekuensi <i>hot flashes</i> berapa kali Ibu mengalami <i>hot flashes</i> dalam sehari? ☐ (0) Tidak pernah ☐ (1) 1–2 kali/hari ☐ (2) 3–4 kali/hari ☒ (3) 5–6 kali/hari ☐ (4) ≥ 7 kali/hari			3			3	2
2	Durasi (lama) <i>hot flashes</i> Berapa lama rata-rata satu episode <i>hot flashes</i> yang Ibu rasakan? ☐ (0) Tidak ada ☐ (1) <1 menit ☐ (2) 1–5 menit ☒ (3) 6–15 menit ☐ (4) >15 menit			3			3	3
3	Intensitas / kekuatan							

3	Seberapa kuat sensasi panas yang Ibu rasakan saat <i>hot flashes</i>? ☐ (0) Tidak ada ☒ (1) Ringan (sedikit hangat) ☒ (2) Sedang (keringat ringan) ☐ (3) Cukup berat (keringat cukup banyak) ☐ (4) Sangat berat (keringat deras, mengganggu aktivitas)		✓			2	1
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☐ 0) Tidak mengganggu ☐ (1) Mengganggu sesekali ☒ (2) Mengganggu cukup sering ☐ (3) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun		✓ 2			2	2

**LEMBAR OBSERVASI *HOT FLASHES* PADA
WANITA MENOPAUSE**

Nama : Ny. E
 Umur : 59 Tahun
 Pekerjaan : Petani
 Tanggal : 01 Februari 2026
 Alamat : Tugu Bako
 Hari ke : III

NO	Gejala <i>Hot Flashes</i>	Nilai Angka (Score)					Hari ke 3	
		0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	Frekuensi <i>hot flashes</i> berapa kali Ibu mengalami <i>hot flashes</i> dalam sehari? ☐ (0) Tidak pernah ☐ (1) 1–2 kali/hari ☒ (2) 3–4 kali/hari ☐ (3) 5–6 kali/hari ☐ (4) ≥ 7 kali/hari			✓			2	2
2	Durasi (lama) <i>hot flashes</i> Berapa lama rata-rata satu episode <i>hot flashes</i> yang Ibu rasakan? ☐ (0) Tidak ada ☐ (1) <1 menit ☒ (2) 1–5 menit ☒ (3) 6–15 menit ☐ (4) >15 menit			✓		✓	3	2
3	Intensitas / kekuatan							

3	Seberapa kuat sensasi panas yang Ibu rasakan saat <i>hot flashes</i> ? ☐ 0) Tidak ada ☒ (1) Ringan (sedikit hangat) ☐ (2) Sedang (keringat ringan) ☐ (3) Cukup berat (keringat cukup banyak) ☐ (4) Sangat berat (keringat deras, mengganggu aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
			✓				1	1
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☐ 0) Tidak mengganggu ☐ (1) Mengganggu sesekali ☒ (2) Mengganggu cukup sering ☐ (3) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun			✓			2	0

Kesimpulan:

1. *Hot flashes* tidak ada : 0 – 4
2. *Hot flashes* Ringan jika score : 5 – 8
3. *Hot flashes* Sedang jika score : 9 – 12
4. *Hot flashes* Berat jika Score : 13 – 16
5. *Hot flashes* Sangat Berat Jika score : 17 – 20

Skor Sebelum Intervensi : 12

Skor Sesudah Intervensi : 10

5	Dampak pada aktivitas harian Apakah <i>hot flashes</i> mempengaruhi aktivitas harian Ibu? ☐ (0) Tidak berdampak ☒ (1) Dampak sangat ringan ☐ (2) Dampak ringan ☐ (3) Dampak cukup berat ☐ (4) Dampak sangat berat (menghentikan aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
		0					0	1

Kesimpulan:

1. *Hot flashes* tidak ada : 0 - 4
2. *Hot flashes* Ringan jika score : 5 - 8
3. *Hot flashes* Sedang jika score : 9 - 12
4. *Hot flashes* Berat jika Score : 13 - 16
5. *Hot flashes* Sangat Berat Jika score : 17 - 20

Hari ke IV

Skor Sebelum Intervensi : 8

Skor Sesudah Intervensi : 6

Obsevasi subjek 2

**LEMBAR OBSERVASI *HOT FLASHES* PADA
WANITA MENOPAUSE**

Nama : Ny. E
Umur : 60 tahun
Pekerjaan : Pensiunan bidan
Tanggal : 28 Januari 2026
Alamat : Raja Bocang
Hari ke : I

NO	Gejala <i>Hot Flashes</i>	Nilai Angka (<i>Score</i>)					Hari ke I	
		0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	Frekuensi <i>hot flashes</i> berapa kali Ibu mengalami <i>hot flashes</i> dalam sehari? ☐ (0) Tidak pernah ☐ (1) 1–2 kali/hari ☒ (2) 3–4 kali/hari ☐ (3) 5–6 kali/hari ☐ (4) ≥7 kali/hari			2			2	2
2	Durasi (lama) <i>hot flashes</i> Berapa lama rata-rata satu episode <i>hot flashes</i> yang Ibu rasakan? ☐ (0) Tidak ada ☐ (1) <1 menit ☒ (2) 1–5 menit ☒ (3) 6–15 menit ☐ (4) >15 menit			3			3	2
3	Intensitas / kekuatan							

3	Seberapa kuat sensasi panas yang Ibu rasakan saat <i>hot flashes</i> ? ☐ (0) Tidak ada ☒ (1) Ringan (sedikit hangat) ☐ (2) Sedang (eringat ringan) ☐ (3) Cukup berat (keringat cukup banyak) ☐ (4) Sangat berat (keringat deras, mengganggu aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
			✓				1	1
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☐ (0) Tidak mengganggu ☒ (1) Mengganggu sesekali ☒ (2) Mengganggu cukup sering ☐ (3) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun		2				2	1

3	Seberapa kuat sensasi panas yang Ibu rasakan saat <i>hot flashes</i>? ☐ (0) Tidak ada ☒ (1) Ringan (sedikit hangat) ☐ (2) Sedang (eringat ringan) ☐ (3) Cukup berat (keringat cukup banyak) ☐ (4) Sangat berat (keringat deras, mengganggu aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
			✓				1	1
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☐ (0) Tidak mengganggu ☒ (1) Mengganggu sesekali ☒ (2) Mengganggu cukup sering ☐ (3) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun		2				2	1

**LEMBAR OBSERVASI *HOT FLASHES* PADA
WANITA MENOPAUSE**

Nama : Ny. E
 Umur : 66 Tahun
 Pekerjaan : Pensiunan bidan
 Tanggal : 28 Januari 2026
 Alamat : Raja Bocang
 Hari ke : II

NO	Gejala <i>Hot Flashes</i>	Nilai Angka (Score)					Hari ke II	
		0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	Frekuensi <i>hot flashes</i> berapa kali Ibu mengalami <i>hot flashes</i> dalam sehari? ☐ (0) Tidak pernah ☐ (1) 1–2 kali/hari ☒ (2) 3–4 kali/hari ☐ (3) 5–6 kali/hari ☐ (4) ≥7 kali/hari			2			2	2
2	Durasi (lama) <i>hot flashes</i> Berapa lama rata-rata satu episode <i>hot flashes</i> yang Ibu rasakan? ☐ (0) Tidak ada ☐ (1) <1 menit ☒ (2) 1–5 menit ☐ (3) 6–15 menit ☐ (4) >15 menit			2			2	2
3	Intensitas / kekuatan							

3	Seberapa kuat sensasi panas yang Ibu rasakan saat <i>hot flashes</i> ? ☐ (0) Tidak ada ☒ (1) Ringan (sedikit hangat) ☐ (2) Sedang (eringat ringan) ☐ (3) Cukup berat (keringat cukup banyak) ☐ (4) Sangat berat (keringat deras, mengganggu aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
			✓				1	1
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☒ (0) Tidak mengganggu ☒ (1) Mengganggu sesekali ☐ (2) Mengganggu cukup sering ☐ (3) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun		✓				1	0

5	Dampak pada aktivitas harian Apakah <i>hot flashes</i> mempengaruhi aktivitas harian Ibu?	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
	☐ (0) Tidak berdampak ☒ (1) Dampak sangat ringan ☐ (2) Dampak ringan ☐ (3) Dampak cukup berat ☐ (4) Dampak sangat berat (menghentikan aktivitas)		✓				1	1

Kesimpulan: 1. *Hot flashes* tidak ada : 0 - 4

2. *Hot flashes* Ringan jika score : 5 - 8

3. *Hot flashes* Sedang jika score : 9 - 12

4. *Hot flashes* Berat jika Score : 13 - 16

5. *Hot flashes* Sangat Berat Jika score : 17 - 20

Hari ke II

Skor Sblm Intervensi : 6

Sesudah Intervensi : 5

**LEMBAR OBSERVASI *HOT FLASHES* PADA
WANITA MENOPAUSE**

Nama : Ny. E
 Umur : 60 tahun
 Pekerjaan : Pensiunan bidan
 Tanggal : 01 Februari 2026
 Alamat : Raja Bocang
 Hari ke : II

NO	Gejala Hot <i>Flashes</i>	Nilai Angka (Score)					Hari ke II	
		0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	Frekuensi <i>hot flashes</i> berapa kali Ibu mengalami <i>hot flashes</i> dalam sehari? ☐ (0) Tidak pernah ☐ (1) 1–2 kali/hari ☒ (2) 3–4 kali/hari ☐ (3) 5–6 kali/hari ☐ (4) ≥ 7 kali/hari		✓	✓			2	1
2	Durasi (lama) <i>hot flashes</i> Berapa lama rata-rata satu episode <i>hot flashes</i> yang Ibu rasakan? ☐ (0) Tidak ada ☐ (1) <1 menit ☒ (2) 1–5 menit ☐ (3) 6–15 menit ☐ (4) >15 menit		✓	✓			2	2
3	Intensitas / kekuatan							

3	Seberapa kuat sensasi panas yang Ibu rasakan saat <i>hot flashes</i>? ☐ (0) Tidak ada ☒ (1) Ringan (sedikit hangat) ☐ (2) Sedang (keringat ringan) ☐ (3) Cukup berat (keringat cukup banyak) ☐ (4) Sangat berat (keringat deras, mengganggu aktivitas)	0	1	2	3	4	Pre Intervensi	Post Intervensi
			✓				1	1
4	Gangguan pada tidur Apakah <i>hot flashes</i> membuat tidur Ibu terganggu? ☒ (0) Tidak mengganggu ☐ (1) Mengganggu sesekali ☐ (2) Mengganggu cukup sering ☐ (3) Mengganggu hampir setiap malam ☐ (4) Sangat mengganggu, sering terbangun	✓					0	0

No.	Dampak pada aktivitas harian	Pertanyaan					Keterangan
	Apakah <i>hot flashes</i> mempengaruhi aktivitas harian Ibu? ☐ (0) Tidak berdampak ☒ (1) Dampak sangat ringan ☐ (2) Dampak ringan ☐ (3) Dampak cukup berat ☐ (4) Dampak sangat berat (menghentikan aktivitas)					1	

- Kesimpulan: 1. *Hot flashes* tidak ada : 0 - 4
2. *Hot flashes* Ringan jika score : 5 - 8
3. *Hot flashes* Sedang jika score : 9 - 12
4. *Hot flashes* Berat jika Score : 13 - 16
5. *Hot flashes* Sangat Berat Jika score : 17 – 20

Hari ke IV

Skor Sebelum Intervensi : 5

Sesudah Intervensi : 4

Lampiran 7. Lembar Bimbingan Kosultasi

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : “ Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* Untuk Mengurangi *Hot Flashes* Pada Wanita Menopause Di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026”

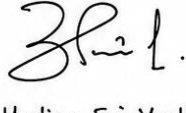
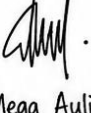
Nama Mahasiswa : Mega Aulia Padang

Nomor Induk Mahasiswa : P07520423022

Pembimbing 1 : Risdiana Melinda Naibaho, SST, M.Kes

Pembimbing 2 : Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama/Pendamping
1.	Senin 12 Januari 2026	Bimbingan Judul Proposal dan Pengumpulan Jurnal yang mendukung Penelitian	 Mega Aulia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho SST.,S-Kep.,M.Kes
2.	Rabu 14 Januari 2026	Bimbingan Judul Proposal (ACC) dan lanjut bimbingan Bab I penyusunan latar belakang ; data data dukung	 Mega Aulia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho SST.,S-Kep.,M.Kes
3.	Senin 19 Januari 2026	Lanjutan bimbingan Bab I menyesuaikan rumusan masalah , tujuan dan manfaat Penelitian	 Mega Aulia Padang	 Herlina Evi Yanti Manik
4.	Kamis 22 Januari 2026	Penyusunan Bab II Meliputi konsep teori dari Buku menyesuaikan dgn referensi terbaru	 Mega Aulia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho SST.,S-Kep.,M.Kes

5.	Jumat 23 Januari 2026	Penyusunan Bab III meliputi desain penelitian, populasi dan waktu penelitian serta Subjek penelitian	 Mega Aulia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho SST., S.Kep., M.Kes
6.	Senin 26 Januari 2026	Penyusunan Bab III meliputi variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data	 Mega Aulia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho SST., S.Kep., M.Kes
7.	Rabu 28 Januari 2026	Bimbingan Bab III (ACC) - menyesuaikan Bab I, III dan III serta etika dalam melaksanakan penelitian	 Mega Aulia Padang	 Herlina Evi Yanti Manik
8.	Jumat 30 Januari 2026	Finalisasi Proposal sesuai arahan dan pengecekan penelitian serta persiapan untuk ujian Seminar Proposal	 Mega Aulia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho SST., S.Kep., M.Kes

Sidikalang,

2026

Ketua Program Studi D III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan



Jojot Sinaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182003122001

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

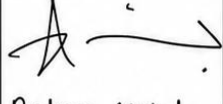
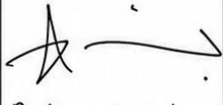
Judul KTI : “ Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* Untuk Mengurangi *Hot Flashes* Pada Wanita Menopause Di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026”

Nama Mahasiswa : Mega Aulia Padang

Nomor Induk Mahasiswa : P07520423022

Pembimbing 1 : Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes

Pembimbing 2 : Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama/Pendamping
1.	Senin 02 Maret 2026	Bimbingan Bab IV menyusun gambaran studi kasus, karakteristik dan hasil dari pengumpulan data	 Mega Aulia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho
2.	Selasa 03 Maret 2026	Bimbingan lanjutan (menyusun hasil data dan Pembahasan sesuai dengan definisi operasional)	 Mega Aulia Padang	 Herlina Evi yanti Manik
3.	Jumat 06 Maret 2026	Bimbingan Bab IV (ACC) Bimbingan menyesuaikan hasil dan PanPetaan dengan berdasarkan teorisi Jurnal	 Mega Aulia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho
4.	Senin 09 Maret 2026	Bimbingan Bab V menyusun dan memperbaiki saran dan kesimpulan dari hasil pengumpulan data	 Mega Aulia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho

5.	Kamis 12 Maret 2026	Bimbingan Bab V menyusun saran hasil dan seluruh bab untuk melaksanakan finalisasi karya tulis ilmiah	 Mega Aulia Padang	 Hertina Evi Yanti Manik
6.	Senin 16 Maret 2026	Bimbingan Bab I, II, III, IV dan V (ACC) dan persiapan untuk ujian Seminar hasil	 Mega Aulia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho

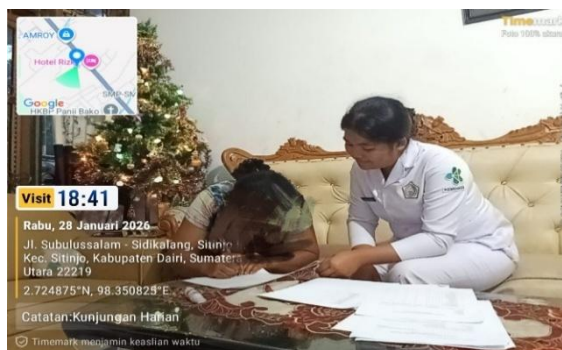
Sidikalang, 2026

Ketua Program Studi D III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan



Jojor Sinaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIP. 197304182003122001

Lampiran 8 dokumentasi penelitian



Lampiran 9. Bukti turnitin

Mega Aulia Padang

Penerapan senam aerobik low impact untuk mengurangi hot flashes pada wanita menopause di desa sitinjo II kabupaten D...

 Penerapan senam aerobik low impact untuk mengurangi hot flashes pada wanita menopause di desa sitinjo II kabupaten Dairi

 Proposal KTI 2025/2026

 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3446893422

Submission Date

Dec 17, 2025, 10:27 AM GMT+7

Download Date

Dec 17, 2025, 10:34 AM GMT+7

File Name

KTI_MEGA_AULIA_PADANG_23.docx

File Size

1.1 MB

61 Pages

10,060 Words

62,002 Characters



Page 1 of 67 - Cover Page

Submission ID trn:oid::1:3446893422



Page 2 of 67 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::1:3446893422

28% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 20%  Internet sources
- 7%  Publications
- 16%  Submitted works (Student Papers)