

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOSIS* UNTUK MENGURANGI
HOT FLASHES PADA PERIMENOPAUSE
DI POSKESDES KARYA MAKMUR
TAHUN 2026**



**ERNI HIDAYATI
PO7124225246**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat menopause setiap wanita memerlukan persiapan fisik dan psikis yang matang serta pengetahuan yang memadai untuk menjaga kualitas hidupnya. Menopause merupakan tahapan normal dalam tahapan fisiologis yaitu menuanya ovarium yang mengakibatkan menurunnya hormone estrogen (Mulyadi, 2022). Dengan mengenali mekanisme terjadinya menopause, wanita akan lebih siap dan bijaksana dalam menerima segala perubahan yang dialami, sehingga masa menopause dapat dijalani dengan kesejahteraan fisik maupun psikologis yang lebih baik (Fang et al., 2024).

Menjelang terjadinya menopause, wanita akan melalui suatu fase transisi yang dikenal sebagai perimenopause. Pada masa perimenopause terjadi fluktuasi dan penurunan kadar hormon estrogen yang dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik dan psikologis, salah satunya adalah *hot flashes*. *Hot flashes* merupakan sensasi panas mendadak yang biasanya dirasakan pada wajah, leher, dan dada, sering disertai keringat berlebih, jantung berdebar, serta rasa tidak nyaman (WHO, 2024). Dari semua gejala tersebut *hot flashes* dilaporkan sebagai salah satu gejala yang paling mengganggu yang mengenai hingga 80 % (Hetty Maria Sihotang, 2024).

Apabila gejala-gejala perimenopause tidak ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti osteoporosis (tulang keropos), penyakit jantung koroner, stroke, serta gangguan kognitif.

Kondisi tersebut apabila dibiarkan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan secara signifikan menurunkan kualitas hidup perempuan. Dalam penelitian Santoro, (2021) menunjukkan bahwa gejala vasomotor yang tidak tertangani berkaitan erat dengan peningkatan gangguan suasana hati dan penurunan fungsi kognitif. Data dari *Study of Women's Health Across the Nation* (SWAN) menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami *hot flashes* yang parah memiliki skor kualitas hidup yang jauh lebih rendah dibandingkan mereka yang gejalanya ringan (Elavsky et al., 2020).

Oleh sebab itu, sebagai tenaga kesehatan khususnya bidan yang memberikan asuhan sepanjang siklus kehidupan perempuan, bidan memiliki peran penting dalam memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif dan holistik. Selain itu, bidan perlu melakukan pendekatan kepada perempuan perimenopause agar dapat menerima bahwa menopause merupakan proses fisiologis yang akan dialami oleh setiap perempuan. Dalam upaya mengurangi gangguan *hot flashes* saat memasuki masa perimenopause, penting bagi bidan untuk mengenali tanda dan gejala sindrom perimenopause sejak dini serta memberikan intervensi yang tepat, salah satunya melalui penerapan *hypnosis* sebagai pendekatan nonfarmakologis.

Hypnosis merupakan suatu seni komunikasi persuasif yang bertujuan untuk memberikan sugesti kepada seseorang dengan mengoptimalkan peran alam bawah sadar. Proses ini ditujukan untuk menyampaikan pesan-pesan ke pusat motivasi manusia yang dikenal sebagai pikiran bawah (Rokhma, 2023). Secara fisiologis, kondisi *hypnosis* terjadi ketika aktivitas otak berada pada

gelombang alfa hingga theta, sehingga individu berada dalam keadaan relaks namun tetap sadar. Pada kondisi ini, perhatian seseorang menjadi lebih terfokus dan kemampuan menerima sugesti meningkat. Salah satu metode *hypnosis* yang sering digunakan dalam praktik kesehatan adalah hipnoterapi, yang bertujuan membantu individu mengatasi berbagai keluhan fisik maupun psikologis melalui pemberian sugesti positif (Mulyadi & Kholida, 2021).

Penelitian oleh (Elkins et al., 2021) yang diterbitkan dalam jurnal kesehatan internasional menunjukkan bahwa intervensi *hypnosis* mampu menurunkan frekuensi *hot flashes* secara signifikan hingga 74,1% . Selain itu, skor gangguan tidur pada subjek yang diberi *hypnosis* berkurang sebanyak 56%, menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya memperbaiki gejala fisik tetapi juga kualitas istirahat pasien.

Salah satu tempat pendampingan yang dapat dimanfaatkan dalam pemberian terapi *hypnosis* untuk mengurangi tingkat *hot flashes* pada perempuan perimenopause adalah melalui kegiatan Pos Binaan Terpadu (Posbindu). Dalam kegiatan Posbindu, layanan yang diberikan meliputi pemeriksaan kesehatan, pelayanan kesehatan, senam, serta berbagai kegiatan promotif dan preventif lainnya (Kemenkes RI, 2021). Namun demikian, hingga saat ini masih sangat disayangkan karena belum terdapat kegiatan yang secara khusus menyoroti aspek psikologis perempuan perimenopause, terutama yang mengalami gangguan *hot flashes*.

Mengingat efektivitas terapi tersebut, intervensi ini menjadi sangat relevan jika melihat besarnya populasi perempuan usia menopause di tingkat daerah. Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Oku Timur (2023), tercatat jumlah perempuan usia 40-44 tahun mencapai 27.358 orang, usia 45-49, dan tahun sebanyak 24.099 orang. Di UPTD Puskesmas Way Hitam IV (2025) terdapat 152 perempuan usia 40-50 tahun yang terdaftar di Poskesdes Karya Makmur.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hipnoterapi yang diberikan kepada ibu perimenopause dengan gangguan *hot flashes* dalam kegiatan Posbindu di Poskesdes Karya Makmur dengan judul “Pengaruh *Hypnosis* untuk Mengurangi *Hot Flashes* di Poskesdes Karya Makmur Tahun 2026.”

B. Rumusan Masalah

Terdapat pengaruh pemberian intervensi *hypnosis* terhadap penurunan *hot flashes* pada perimenopause di Poskesdes Karya Makmur tahun 2026

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh pemberian intervensi *hypnosis* terhadap penurunan tingkat *hot flashes* pada perimenopause di Poskesdes Karya Makmur tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat *hot flashes* pada perimenopause sebelum diberikan intervensi *hypnosis* di Poskesdes Karya Makmur tahun 2026.
- b. Diketahui tingkat *hot flashes* pada perimenopause sesudah diberikan intervensi *hypnosis* di Poskesdes Karya Makmur tahun 2026.
- c. Diketahui pengaruh intervensi *hypnosis* terhadap penurunan *hot flashes* pada perimenopause di Poskesdes Karya Makmur tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam ilmu kebidanan mengenai penggunaan *hypnosis* sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi *hot flashes* pada perempuan perimenopause, serta memberikan gambaran bahwa intervensi relaksasi dan sugesti dapat berpengaruh terhadap respon fisiologis tubuh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas Way Hitam IV dan Poskesdes Karya Makmur

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan (bidan desa) dalam memberikan alternatif intervensi non-farmakologis bagi perimenopause. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam menyusun program kelas khusus menopause yang mengintegrasikan teknik relaksasi *hypnosis* untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di wilayah tersebut.

b. Bagi Perimenopause di Poskesdes Karya Makmur

Memberikan pengetahuan dan keterampilan baru bagi ibu-ibu di wilayah Poskesdes Karya Makmur mengenai teknik mandiri untuk mengatasi keluhan *hot flashes*. Dengan demikian, responden dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan dan mampu mengelola gejala menopause secara lebih tenang dan nyaman.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber referensi tambahan bagi perpustakaan institusi, khususnya dalam pengembangan literatur kebidanan terkait pemanfaatan terapi komplementer (*hypnosis*) dalam asuhan kebidanan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan *evidence based* penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Elavsky, S., Ph, D., Mcauley, E., & Ph, D. (2020). *Physical Activity and Mental Health Outcomes During Menopause : A Randomized Controlled Trial*. 26, 132–142.
- Elkins, G., Otte, J., Carpenter, J. S., Roberts, L., Jackson, L. S., Kekecs, Z., Patterson, V., Keith, T. Z., Elkins, G., Otte, J., Carpenter, J. S., Roberts, L., Jackson, L. S., Kekecs, Z., Patterson, V., Keith, T. Z., & Intervention, H. (2021). Hypnosis Intervention for Sleep Disturbance : Determination of Optimal Dose and Method of Delivery for Postmenopausal Women Hypnosis Intervention for Sleep Disturbance : Determination of Optimal Dose and Method of Delivery for Postmenopausal Women ABSTRAC. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 00(00), 1–23. <https://doi.org/10.1080/00207144.2021.1919520>
- Fang, Y., Liu, F., Zhang, X., Chen, L., Liu, Y., Yang, L., Zheng, X., Liu, J., Li, K., & Li, Z. (2024). Mapping global prevalence of menopausal symptoms among middle-aged women: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19280-5>
- Hetty Maria Sihotang, N. S. (2024). Efektifitas Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium. *Excellent Midwifery Journal*, 1(4), 61–67.
- Kemkes RI. (2021). *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia Dan Posbindu PTM Terintegrasi*.
- Mulyadi. (2022). *Menopause dan perubahan fisiologis pada wanita*. EGC.
- Mulyadi, & Kholida. (2021). *Hipnoterapi dalam Praktik Kesehatan*. Salemba Medika.
- Rokhma. (2023). *Hipnosis dan Komunikasi Persuasif Dalam Praktik Kesehatan*. Pustaka Ilmu.
- Santoro, et. (2021). The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. *The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options*, Vol. 106, No. 1, 1–15. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>
- WHO. (2024). *Research on The Menopause in The 1990s*. WHO Press. <https://cir.nii.ac.jp/all?q=Report of a WHO Scientific Group. World Health Organization Technical Report Series>

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, F. . (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas*.
- Carpenter, J. S. (2001). The Hot Flash Related Daily Interference Scale. *Journal of Pain and Symptom Management*, 22(6), 979–989. [https://doi.org/10.1016/S0885-3924\(01\)00359-7](https://doi.org/10.1016/S0885-3924(01)00359-7)
- Carpenter, J. S., Andrykowski, M. A., Freedman, R. R., & Munn, R. (2004). Measurement of hot flashes. *Menopause*, 11(1), 121–128. <https://doi.org/10.1097/01.GME.0000075505.37480.1F>
- Dhirtya, D. A. M. C., & Warmika, I. G. K. (2019). Adaptasi Gejala Perimenopause Dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66.
- Dirgahayu, R., Sari, N., & Putri, A. (2023). Gambaran Gejala Perimenopause pada Perempuan Usia 45–55 Tahun. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 85–92.
- Elavsky, S., Ph, D., Mcauley, E., & Ph, D. (2020). *Physical Activity and Mental Health Outcomes During Menopause : A Randomized Controlled Trial*. 26, 132–142.
- Elias. (2016). *Hipnosis dan Hypnotherapy: Teori dan Aplikasi*. Indeks.
- Elkins, G. R., Fisher, W. I., Johnson, A. K., & Carpenter, J. S. (2013). Hypnosis for Hot Flashes Among Postmenopausal Pomen. *Menopause*, 20(3), 291–298. <https://doi.org/10.1097/GME.0b013e31826ce3ed>
- Elkins, G., Otte, J., Carpenter, J. S., Roberts, L., Jackson, L. S., Kekecs, Z., Patterson, V., Keith, T. Z., Elkins, G., Otte, J., Carpenter, J. S., Roberts, L., Jackson, L. S., Kekecs, Z., Patterson, V., Keith, T. Z., & Intervention, H. (2021). Hypnosis Intervention for Sleep Disturbance : Determination of Optimal Dose and Method of Delivery for Postmenopausal Women Hypnosis Intervention for Sleep Disturbance : Determination of Optimal Dose and Method of Delivery for Postmenopausal Women ABSTRAC. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 00(00), 1–23. <https://doi.org/10.1080/00207144.2021.1919520>
- Fang, Y., Liu, F., Zhang, X., Chen, L., Liu, Y., Yang, L., Zheng, X., Liu, J., Li, K., & Li, Z. (2024). Mapping global prevalence of menopausal symptoms among middle-aged women: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19280-5>

- Freedman, R. R. (2014). Menopausal hot flashes: Mechanisms, endocrinology, and treatment. *Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 142, 115–120. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2013.09.010>
- Freedman, R. R., & Al., E. (2015). Hot flashes and quality of life. *Menopause*.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Gosyen Publishing. <https://gosyepublishing.web.id/product/siap-menghadapi-menstruasi-menopause/>
- Hetty Maria Sihotang, N. S. (2024). Efektifitas Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium. *Excellent Midwifery Journal*, 1(4), 61–67.
- Hunter, Myra S.;Liao, K. L.-M. (1995). A psychological analysis of menopausal hot flushes. *British Journal of Clinical Psychology*, 34(4), 589–599. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1995.tb01493>,
- Jensen, M. P., & Patterson, D. R. (2014). Hypnotic Approaches for Chronic Pain Management. *American Psychologist*, 69(2), 167–177.
- Kemendes RI. (2021). *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia Dan Posbindu PTM Terintegrasi*.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. Pearson Education.
- Lubis, R. (2016). *Menopause dan Perimenopause: Tinjauan Fisiologi dan Klinis*. Salemba Medika. https://doi.org/https://repositori.uin-alauddin.ac.id/21331/1/HASNI_70400118059.pdf
- Mulyadi. (2022). *Menopause dan perubahan fisiologis pada wanita*. EGC.
- Mulyadi, & Kholida. (2021). *Hipnoterapi dalam Praktik Kesehatan*. Salemba Medika.
- Mulyani, N. . (2016). *Menopause dan Perimenopause Pada Wanita*. https://doi.org/https://repositori.uin-alauddin.ac.id/26775/1/NURUL%20FEBRIANTI%20BASTIAN_70400118077.pdf
- Mulyaningsih, M., & Paramita, D. . (2018). *Klimakterium: Masalah dan Penanganannya dalam Perspektif Kebidanan*. Pustaka Baru Press. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://elibrary.almaata.ac.id/2237/1/1.Buku Klimakterium Sundari fulltext.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://elibrary.almaata.ac.id/2237/1/1.Buku_Klimakterium_Sundari_fulltext.pdf)
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu. Perilaku. kesehatan (Cetakan II)*. Rineka Cipta

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Nuraeni. (2015). *Terapi Spiritual dalam Proses Penyembuhan*. Salemba Medika.
- Pinem, S. (2014). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Trans Info Media.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (10th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Pranoto, R. (2017). *Masa Menopause Wanita*. Universitas Gadjah Mada. https://doi.org/https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/jhsp/article/view/276?utm_source=chatgpt.com
- Proverawati, A., & Sulistyawati, A. (2017). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Nuha Medika.
- Proverawati, A., & Sulistyawati, E. (2010). *Menopause dan sindrom premenopause*. Nuha Medika.
- Rokhma. (2023). *Hipnosis dan Komunikasi Persuasif Dalam Praktik Kesehatan*. Pustaka Ilmu.
- Rosa Amanda Salim. (2015). *Un Complicated Perimenopause: Mengurangi Kerumitan Wanita Usia Perimenopause*. PT Elex Media Komputindo.
- Rosyada, M., Fatimah, A., & Aruben, R. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Usia menopause. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(m), 10–12.
- Santoro, et. (2021). The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. *The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options*, Vol. 106, No. 1, 1–15. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>
- Santoro, N., & Randolph, John F., J. (2011). Reproductive hormones and the menopause transition. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 38(3), 455–466. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2011.05.004>
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2016). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis* (5th ed.). Sagung Seto.
- Setiawan. (2019). *Hipnoterapi Klinis: Teori dan Aplikasi*. Gramedia Pustaka Utama.

- Sopannah, A., Hermawati, A., Bahri, S., & Rusdianti, I. S. (2024). *From Traditional-Ritual Activities to Financial Report : Integrating Local Wisdom in Bantengan Financial Bookkeeping*. 1–15.
- Sugiarto. (2017). *Hipnoterapi: Teori dan Aplikasi*. Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D* (19th ed.). Alfabeta.
https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf
- Suparni, I., & Astutik, R. . (2016). *Menopause:Masalah Dan Penanganannya*. Deepublish.
- Suryanto. (2016). *Hypnosis dan Perubahan Perilaku*. Elex Media Komputindo.
- WHO. (2024). *Research on The Menopause in The 1990s*. WHO Press.
<https://cir.nii.ac.jp/all?q=Report of a WHO Scientific Group. World Health Organization Technical Report Series>
- Yolla Sundari. (2024). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. EGC.