

EFEKTIFITAS TANAMAN SAGE (SALVIA) UNTUK MENURUNKAN GEJALA HOT FLASHES PADA WANITA MENOPAUSE

Bela Purnama Dewi¹, Jusnila wati^{*}

^{1,2}Program studi S1 Kependidikan Stikes Mitra Adiguna

Komplek Kenten Permai Blok J 9-12 Kelurahan Bukit Sangkal Palembang

Email : [1belapurnamadewi@gmail.com](mailto:belapurnamadewi@gmail.com)

ABSTRAK

Masa menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang sering disertai dengan berbagai gejala, salah satunya adalah *hot flashes*, yaitu sensasi panas mendadak yang disertai keringat berlebih. Gejala ini dapat mengganggu kualitas hidup wanita. Karena kekhawatiran terhadap efek samping terapi hormon, penggunaan tanaman herbal seperti *Salvia officinalis* (sage) mulai dipertimbangkan sebagai alternatif pengobatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas tanaman sage (*Salvia officinalis*) dalam menurunkan gejala *hot flashes* pada wanita menopause. Metode Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 60 wanita menopause yang mengalami *hot flashes*, diambil dengan teknik *purposive sampling* di Puskesmas Plaju Palembang. Intervensi dilakukan dengan memberikan seduhan sage (100 gr/200 ml) satu kali sehari selama tujuh hari. Pengukuran gejala *hot flashes* dilakukan menggunakan instrumen *hot flashes* sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil Pemberian seduhan tanaman sage secara signifikan efektif dalam menurunkan gejala *hot flashes* pada wanita menopause, sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-hormonal yang aman dan alami.

Kata kunci: menopause, hot flashes, *Salvia officinalis*, terapi herbal, fitoestrogen

ABSTRAK

Menopause is a natural phase in a woman's life that is often accompanied by various symptoms, one of the most common being hot flashes—a sudden sensation of heat followed by excessive sweating. These symptoms can significantly impact women's quality of life. Due to concerns over the side effects of hormone therapy, the use of herbal treatments such as Salvia officinalis (sage) is being considered as an alternative remedy. This study aimed to determine the effectiveness of sage (Salvia officinalis) in reducing hot flash symptoms in menopausal women. This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 60 menopausal women experiencing hot flashes, selected through purposive sampling at Puskesmas Plaju Palembang. The intervention involved administering a sage infusion (100 grams in 200 ml of water), consumed once daily for seven days. Hot flash symptoms were measured before and after the intervention using a hot flash instrument. The data were analyzed using a paired sample t-test. The results showed that the administration of sage infusion was significantly effective in reducing hot flash symptoms in menopausal women, indicating that sage can serve as a safe and natural non-hormonal therapy alternative.

Keywords: menopause, hot flashes, *Salvia officinalis*, herbal therapy, phytoestrogens

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), menopause didefinisikan sebagai kondisi ketika seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut, yang diakibatkan oleh berhentinya fungsi folikel ovarium serta penurunan kadar estrogen dalam darah (WHO, 2022). Semua wanita yang telah mencapai usia dewasa akan mengalami fase ini. Menopause sering disebut juga sebagai masa transisi dalam kehidupan. Umumnya, menopause mulai terjadi pada usia empat puluhan, dengan rata-rata usia antara 48 hingga 52 tahun—usia 51 tahun adalah yang paling umum. Namun, rentang usia normal untuk menopause bisa antara 40 hingga 60 tahun. Ini merupakan akhir alami dari siklus menstruasi yang dipicu oleh berkurangnya hormon estrogen yang diproduksi oleh ovarium (Pratiwi & Dewi, 2023)

Menopause terjadi akibat berhentinya fungsi folikel pada ovarium serta menurunnya kadar hormon estrogen yang beredar dalam darah. Proses menuju menopause berlangsung secara bertahap, dan umumnya dimulai dengan perubahan pada pola menstruasi. Istilah perimenopause merujuk pada fase yang dimulai sejak munculnya gejala awal hingga satu tahun setelah menstruasi terakhir. Fase ini bisa berlangsung selama beberapa tahun dan berpotensi memengaruhi kondisi fisik, emosional, mental, hingga aspek sosial kehidupan wanita (Purnama dewi et al., 2023).

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2025 di Asia jumlah wanita menopause di Asia dari angka 107 juta jiwa akan mengalami peningkatan menjadi 373 juta jiwa. Sedangkan Kemenkes RI memperkirakan

jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Bela Purnama Dewi et al., 2024)

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2021) jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 9.824.929 orang wanita usia 45-49 tahun sebanyak 8.966.079 orang wanita usia 53-54 tahun sebanyak 7.932.366 orang wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 6.666.503, wanita berusia 60- 64 tahun sebanyak 5.159.517 orang. Sedangkan dari data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 288.905 orang wanita usia 45-49 tahun sebanyak 250.233 orang, wanita usia 50-54 tahun sebanyak 214.077 orang, wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 175.429 orang, wanita berusia 60-64 tahun sebanyak 128.101 orang. (Dinkes Prov.Sumsel 2020 dalam (Purnama Dewi, 2024).

Saat menopause, produksi estrogen oleh ovarium secara drastis menurun. Estrogen berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh, termasuk pengaturan suhu tubuh. Efek *estrogen* pada masa menopause berhubungan dengan adanya pelepasan LH (*Luteinizing Hormone*) yang kemungkinan akibat dari rendahnya kadar *estrogen* yang beredar, sehingga terjadi kegagalan dari mekanisme *feedback*. Keluhan Vasomotor pada masa menopause berdasarkan keterangan Muharam(2021), seorang wanita peri atau pasca menopause dapat mengalami keluhan berupa *hot flashes*atau berkeringat yang dikategorikan sebagai gejala vasomotor. Gejala *hot flashes*merupakan gejala menopause yang sangat khas. Meski

seburan panas tidak berbahaya bagi kesehatan, namun sangat tidak nyaman dan membuat wanita tertekan. Sebagian lansia menopause dapat jatuh pingsan apabila gejala ini cukup kuat. Tidak hanya sensasi panas di dalam tubuh, namun permukaan kulit, terutama di wajah, akan terasa panas.

Kurangnya penerimaan terhadap terapi hormon, terkait dengan kekhawatiran tentang keamanannya, telah menyebabkan dipopulerkannya banyak metode pengobatan alternatif dan komplementer. Terapi alternatif dibagi menjadi dua kategori: pengobatan farmakologis dan herbal. Efek obat nonhormonal lebih sedikit daripada estrogen, yang menyebabkan wanita mencari obat dengan efek samping yang lebih rendah dan biaya yang lebih rendah. Fitoestrogen, atau estrogen tanaman, adalah tanaman nonsteroid dengan komponen struktural termasuk heterosiklik yang memiliki sifat estrogenik tetapi tidak memiliki struktur estrogenik dan dapat bekerja pada reseptor beta-estrogen yang mirip dengan 17-beta estradiol. Karena suplemen herbal tidak diatur secara ketat seperti obat resep, kualitas dan keamanannya dapat bervariasi antara merek atau bahkan antara bundel merek yang sama. Senyawa ini juga dapat berinteraksi dengan obat resep, yang mengakibatkan efek samping yang berbahaya. Fitoestrogen dalam *Salvia officinalis* dapat mengurangi gejala menopause karena efek anti-dopaminergiknya yang ringan pada sistem saraf pusat dan efeknya pada neurotransmitter (Moradi et al., 2023a).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 24 Maret 2025 di Puskesmas Plaju Palembang jumlah

wanita menopause yang datang berkunjung sebanyak 118 pasien pada bulan Maret 2025. Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada pasien didapatkan data 8 dari 10 wanita menopause mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui keluhan apa saja saat masa menopause, karena mereka berfikir apabila mereka sakit, ini diakibatkan oleh penyakit yang mereka derita. Mereka sama sekali tidak mengetahui apa itu hot flashes dan tidak mengerti bagaimana cara mengatasinya padahal selama ini mereka merasakan keluhan itu.

Berdasarkan fenomena yang telah disebutkan diatas tanaman sage (*Salvia*) cukup efektif dalam mengatasi berbagai keluhan-keluhan yang dialami wanita menopause khususnya untuk keluhan hot flashes. Sage (*Salvia*) tidak hanya dapat mengatasi masalah hot flashes tetapi juga mampu mengatasi masalah yang lainnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul **“Efektifitas tanaman sage (*salvia*) untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita menopause”**.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan desain *Pre Ekspimen* dengan rancangan *one group pre post test design*. Dimana dalam penelitian ini sampel diberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang. Penelitian ini telah dilaksanakan selama kurang lebih 1bulan pada bulan Mei – Juni 2025.

Target/Subjek Penelitian

Populasi wanita menopause selama 1 bulan terakhir dari Bulan Maret 2024 sebanyak 118 orang. Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel didasarkan pertimbangan peneliti mengenai sampel mana yang paling sesuai, dianggap dapat mewakili suatu populasi.

Sampel dalam penelitian ini adalah 60 responden di mana penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu responden yang akan diteliti yang kebetulan ada di tempat peneliti.

Prosedur

Penelitian ini dimulai dari pengajuan izin penelitian dari STIKES Mitra Adiguna, kemudian ditujukan ke Puskesmas wilayah kerja Plaju Palembang. Selanjutnya dilakukan studi pendahuluan dan observasi lapangan. Menentukan responden dengan teknik *Purposive Sampling*, selanjutnya dilakukan penjelasan tujuan dan prosedur tindakan, (*informed consent*) kemudian pada tahap pelaksanaan penelitian, mengukur gejala hot flashes dengan instrumen HOT FLASHESRS, selanjutnya peneliti memberikan intervensi pemberian sage (salvia off) pada wanita menopause. Setelah itu dilakukan pengukuran hot flashes setelah diberikan intervensi pemberian tanaman sage (salvia off) dan mengukur kembali gejala hot flashes pada hari-hari ke 8 dan memasukan hasil pemeriksaan pada lembar *check list* untuk observasi gejala hot flashes dan kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan SPSS.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari penyebaran kuesioner "Persepsi ibu hamil tentang mitos dan pantangan makanan ibu hamil". Sebelum digunakan, kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap 20 orang ibu hamil di Desa Pancurendang dengan kriteria yang sama dengan responden penelitian. Awalnya kuesioner terdiri dari 32 pernyataan. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, hanya 20 kuesioner yang valid ($r_{hitung} > r_{tabel}$). Pilihan jawaban kuesioner menggunakan skala likert, terdiri dari: SS = Sangat Setuju (skor 5), S = Setuju (skor 4), R = Ragu (skor 3), TS = Tidak Setuju (skor 2), STS = Sangat Tidak Setuju (skor 1).

Teknik Analisis Data

Analisa univariat. Analisa ini digunakan untuk menggambarkan tentang karakteristik variabel yang telah diteliti. Analisa univariat yang akan dideskripsikan dalam penelitian ini adalah gejala hot flashes yang diukur sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi pemberian tanaman sage (Salvia) pada wanita menopause.

Analisa bivariat. Analisa bivariat yaitu analisa yang digunakan untuk melihat pengaruh dua variable independent (bebas) dan variabel dependent (terikat). Peneliti ingin mengetahui Efektifitas tanaman sage (sakvia off) untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang. Sebelum dilakukan analisa bivariat terlebih dahulu uji normalitas data, yang dimana apabila jumlah responden lebih dari 50 orang akan di lihat pada tabel

kolmogorov smirnov apabila data dengan jumlah responden dibawah 50 orang maka akan dilihat pada tabel *shapiro wilk*. Kemudian data setelah diolah hasilnya apabila dibawah $<0,05$ maka data tidak berdistribusi normal maka uji bivariat akan menggunakan uji *wilcoxon*. Apabila hasil p value $>0,05$ maka data berdistribusi normal maka menggunakan uji T, apabila menggunakan kelompok kontrol menggunakan uji mann whitney.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilaksanakan selama 1 bulan mulai tanggal 9 Januari – 9 Februari 2025 di puskesmas Sekip Palembang. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari komite etik Stikes Mitra Adiguna dengan No. 198/EC/STIKES-MAG/V/2025. Sampel sebanyak 60 orang dengan menggunakan perhitungan sampel *purposive sampling* dan sesuai kriteria inklusi penelitian. Sampel pada penelitian ini adalah wanita menopause yang berusia mulai dari 45 tahun dan yang mengalami gejala *hot flashes*.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Plaju Palembang

Usia	Jumlah	Persentase (%)
Menopause (45 - 55 tahun)	14	23,3
Pasca menopause (56 - 69 tahun)	46	76,7
Jumlah	60	100

Sumber: Data primer, diolah tahun 2025

Pada tabel di atas sebagian besar responden berusia 56 – 69 tahun atau pada tahap usia pasca menopause sebanyak 46 (76,7) responden, sedangkan wanita

menopause yang berada pada usia 45 – 55 tahun sebanyak 14 (23,3) responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskemas Plaju Palembang

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Bekerja	14	23,3
Tidak bekerja	46	76,7
Jumlah	60	100

Dari tabel 2 di atas didapatkan data sebagian besar wanita menopause banyak tidak bekerja yang ditunjukkan dari 46 (76,7%) dari total 60 responden, sedangkan yang bekerja hanya 14 (23,3) responden.

Analisis Univariat

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan gejala hot flashes sebelum diberikan inverensi minuman tanaman sage (Silvia) untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita menopause

Gejala Hot Flashes	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	12	20,0
Sedang	36	60,0
Berat	12	20,0
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa dsitribusi frekuensi responden berdasarkan gejala hot flash pada wanita menopause sebelum diberikan minuman sage (Silvia) sebagian besar mengalami gejala hot lash tingkat sedang yaitu 36 (60,0%) dari total 60 responden. Sedangkan wanita menopause yang mengalami gejala hot flash ringan sebanyak 12 (20,0%) responden, sama halnya dengan wanita menopause yang mengalami gejala hot flash berat. Hal tersebut juga bisa diakibatkan oleh

semakin tua usia wanita menopause maka akan sebanyak gejala hot flash yang dirasakan dikarenakan adanya penurunan hormon estrogen dan progesteron didalam tubuh wanita menoapause.

Tabel 4 Perbedaan Gejala Hot flashes Sebelum Dan Sesudah Diberikan Sage (Silvia) Pada Wanita Menopasue di Puskesmas Plaju Palembang

Variabel	Z	P value	N
Hot Flash sesudah- Hot flash sebelum	-6,481	0,001	60

Berdasarkan tabel 4.6 di atas menunjukkan data hasil Uji wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi p value 0,001. Karena nilai p jauh lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistic antara skor keluhan hot flashes sebelum dan sesudah intervensi.

Selain itu efektifitas intervensi berdasarkan nilai Z -6,481, menunjukkan bahwa terdapat selisih yang besar dan konsisten antara skor sebelum dan sesusah intervensi. Tanda negatif menandakan bahwa nilai sesudah intervensi lebih rendah daripada sebelum intervensi (artinya gejala hot flash menurun). Ini membuktikan bahwa sage efektif sebagai terapi non-hormonal untuk mengurangi keluhan hot flash pada wanita menopause.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui gejala hot flashes sebelum diberikan minuman sage (Silvia) didapatkan data bahwa gejala hot flashes pada wanita menopause bervariasi mulai dari gejala ringan, sampai ke berat. Sebagian besar wanita menopause mengalami gejala hot flash sedang yaitu 36 responden (60,0%) dari total 60

responden. Sedangkan wanita menopause yang mengalami gejala hot flash ringan sebanyak 12 (20,0%) responden, sama besar dengan wanita menopause yang mengalami gejala hot flash berat.

Memasuki masa menopause dianggap periode yang signifikan bagi seorang wanita. Seiring memasuki periode menopause, beberapa gejala mulai muncul. Menopause atau sering dikenal dengan gejala menopause yang mempengaruhi kondisi fisik dan mental serta menjadi masalah permasalahan kesehatan yang signifikan bagi wanita. Gejala menopause ini terkait dengan menurunnya kadar hormon estrogen yang dirasakan oleh wanita saat memasuki masa menopause. Gejala menopause sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman dan kecemasan bagi perempuan menopause yang mengalami hal tersebut. Gejala – gejala menopause atau menopausal symptoms dapat menyebabkan isu-isu kesehatan yang dapat mengurangi kualitas kehidupan perempuan menopause. Saat memasuki masa menopause, wanita juga berisiko mengalami masalah kesehatan lainnya. Gejala menopause yang muncul antara lain adalah sensasi fisik seperti merasakan panas dan berkeringat pada malam hari, detak jantung cepat, serta susah tidur.(Pangruating Diyu et al., 2024)

Ciri-ciri hot flashes adalah tanda menopause yang sangat mencolok. Meskipun semburan panas tidak berisiko bagi kesehatan, tetapi hal itu sangat mengganggu dan membuat wanita merasa tertekan. Beberapa lansia yang mengalami menopause bisa pingsan jika gejala ini sangat parah. Bukan hanya rasa panas dalam tubuh, tetapi permukaan kulit, khususnya di wajah, akan terasa hangat saat disentuh.(Dewi & Soebyakto, 2024).

Hot flashes dapat bervariasi dalam tingkat keparahannya, mulai dari ringan (merasakan panas tanpa berkeringat)

hingga sedang (merasakan panas dan berkeringat, namun dalam batas normal) atau berat (merasakan panas dan berkeringat dengan kuat, sehingga harus menghentikan aktivitas). Sebagian wanita mungkin mengalami hot flashesringan yang berlangsung sekitar 30 detik, sementara yang lain mungkin merasakan hot flasheslebih dari 5 menit yang terasa berat atau bahkan bisa mengakibatkan menggigil dan detak jantung cepat. Ketika periode ini terjadi di malam hari, keadaan tersebut disebut keringat malam. Rata – rata durasi hot flashesyang dialami oleh wanita menopause dapat berlangsung antara 4 hingga 10 tahun, atau dpt berlanjut hingga wanita mencapai usia 60 – 70 tahun. Penyebab hot flashesdapat bervariasi di antara wanita. Secara umum, mencakup alkohol, minuman berkaein, suhu hangat, ruangan dengan ventilasi buruk, mengonsumsi makanan panas dan pedas, merokok, serta mengalami stres atau kecemasan. Dengan mengenali dan menghindari pemicunya, risiko hot flashesbisa diminimalkan. Kulit panas merupakan gejala umum pada masa menopause. Fluktuasi panas yang intens dan sering terjadi, khususnya di malam hari, mampu menurunkan kualitas tidur dan menyebabkan insomnia, sehingga meningkatkan risiko kelelahan, dan masalah kesehatan lainnya.(Women's digest, 2024).

sejalan pula dengan penelitian moradi et al (2023), dengan judul The Effect of *Salvia Officinalis* on Hot flashesin Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Setelah menyeleksi beberapa artikel dan menghilangkan duplikat, total 148 artikel ditemukan. Setelah menyingkirkan artikel yang tidak relevan, 4 penelitian dengan jumlah 310 orang diperiksa. Di antara mereka, 3 dari 4 penelitian memeriksa efek *Salvia officinalis* pada frekuensi hot flashes, 3 dari 4 penelitian memeriksa tingkat keparahan hot flashes, dan hanya 1 dari 4 penelitian yang memeriksa efek

Salvia officinalis pada durasi hot flashes. Keempat penelitian yang ditinjau menunjukkan bahwa penggunaan *Salvia officinalis* mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan hot flashespada wanita pascamenopause. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa efek *Salvia Officinalis* pada frekuensi [ES=-1,12 (%95 CI:-2,37; 0,14), I²=71%] hot flashespada wanita pascamenopause signifikan dibandingkan dengan plasebo, tetapi tingkat keparahan [ES=-2,05 (%95 CI:-6,53; 2,43), I²=70%] tidak signifikan.(Moradi et al., 2023b).

Dari pernyataan di atas peneliti berasumsi bahwa Sage (*Salvia officinalis*) dapat digunakan untuk mengurangi frekuensi hot flashessaat menopause.

Berdasarkan tabel 4.6 di atas menunjukkan data hasil *Uji wilcoxon* menghasilkan nilai signifikansi *p value* 0,001. Karena nilai *p* jauh lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistic antara skor keluhan *hot flashes* sebelum dan sesudah intervensi.

Selain itu efektifitas intervensi berdasarkan nilai Z -6,481, menunjukkan bahwa terdapat selisih yang besar dan konsisten antara skor sebelum dan sesusah intervensi. Tanda negatif menandakan bahwa nilai sesudah intervensi lebih rendah daripada sebelum intervensi (artinya gejala hot flash menurun). Ini membuktikan bahwa sage efektif sebagai terapi non-hormonal untuk mengurangi keluhan *hot flash* pada wanita menopause. Hasil wawancara dengan responden setelah intervensi, responden mengatakan memang rajin mengkonsumsi sage yang diberikan sesuai dosis yang di anjurkan oleh peneliti. Selain itu mereka juga mengatakan senang dalam proses penelitian ini karena dibantu dalam mengatasi masalah Kesehatan mereka khususnya keluhan hot flashes. Beberapa wanita menopause yang berada pada kategori yang sama yaitu keluhan hot

flashlessedang atau tidak mengalami perubahan, karena mereka kadang lupa mengkonsumsi sage tersebut selain memang kurangnya pengetahuan serta dukungan keluarga. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang sangat penting, karena tanpa adanya dukungan keluarga, maka tujuan penelitian tidak akan tercapai selain faktor dari diri wanita menopause itu sendiri.

Sage (*Salvia. Officinalis*) secara tradisional digunakan untuk mengatasi keringat berlebih, hot flushes terkait, dan kelelahan fisik dan mental pada masa menopause. Faktanya, perimenopause dan menopause disertai dengan gejala yang dapat berlangsung dari 6 bulan hingga lebih dari 10 tahun dengan tingkat keparahan yang bervariasi

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang persepsi ibu hamil tentang mitos dan budaya pantangan makanan selama kehamilan dalam perspektif Budaya Jawa di Desa Lesmana Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden berusia 56–69 tahun (76,7%), berada pada fase pascamenopause, dan sebagian besar tidak bekerja. Hal ini berkontribusi terhadap variasi keluhan hot flashes yang dirasakan.
2. Sebelum diberikan intervensi berupa minuman tanaman sage, mayoritas responden mengalami hot flashes dalam kategori sedang (60%), dan sisanya dalam kategori ringan dan berat.
3. Setelah intervensi selama empat minggu, terjadi penurunan signifikan pada gejala hot flashes. Jumlah responden dengan keluhan berat menurun menjadi 0%, dan sebanyak 70% responden mengalami hot flashes ringan.
4. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$) antara skor gejala hot flashes

sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai efektivitas Cohen's d sebesar 1,515, yang termasuk kategori efek besar.

SARAN

Disarankan agar tenaga kesehatan di layanan primer, seperti puskesmas, mengembangkan promosi kesehatan dan edukasi mengenai manfaat tanaman herbal, khususnya sage, sebagai salah satu pilihan penanganan gejala menopause, terutama hot flashes. Sage dapat dikenalkan sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis dalam program kesehatan wanita usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- A'im Matun Nadhiroh 1, F. A. 2 , S. H. 3. (2022). *Hipnoterapi Untuk Mengurangi Hot Flushes pada Perempuan Menopause*.
- Avis NE, Crawford SL, Greendale G, Bromberger JT, Everson-Rose SA, Gold EB, dkk. Durasi gejala vasomotor menopause selama transisi menopause. *JAMA Intern Med.* 2015;175:531–9. doi: 10.1001/jamainternmed.2014.8063.
- Bansal, R., & Aggarwal, N. (2019). *Menopausal Hot Flashes: A Concise Review*.
- Bela purnama dewi, D. H. S. (2024). Pengaruh Kadar High Density Lipoprotein (Hdl) Dengan Penurunan Hot Flashes Pada Menopause Dengan Senam Lansia. In *Jurnal kesehatan dan pembangunan* (Vol. 14, Issue 2).
- Bela Purnama Dewi, Mayumi, V., Studi, P. S., Stikes Mitra Adiguna Palembang Jl Komplek Kenten Permai Blok No, K. J., Sangkal, B., studi, P. S., & Kesehatan Stikes Budi Mulia Sriwijaya, A. (2024). *Pengaruh Pemberian Teh Hijau Terhadap Kadar Kolesterol Pada Wanita Menopause* (Vol. 14, Issue 2).
- Bommer, S., Klein, P., & Suter, A. (2021). First time proof of sage's tolerability and

- efficacy in menopausal women with hot flushes. *Advances in Therapy*, 28(6), 490–500. <https://doi.org/10.1007/s12325-011-0027-z>
- Carpenter, J. S. (2001). The Hot Flash Related Daily Interference Scale: A Tool for Assessing the Impact of Hot Flashes on Quality of Life Following Breast Cancer. In *Journal of Pain and Symptom Management* (Vol. 22, Issue 6)
- Dadfar, F., & Bamdad, K. (2019a). The effect of saliva officinalis extract on the menopausal symptoms in postmenopausal women: An RCT. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 17(4), 287–292.
<https://doi.org/10.18502/ijrm.v17i4.4555>
- Dadfar, F., & Bamdad, K. (2019b). The effect of saliva officinalis extract on the menopausal symptoms in postmenopausal women: An RCT. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 17(4), 287–292.
<https://doi.org/10.18502/ijrm.v17i4.4555>
- Dewi, B. P., & Soebyakto, D. H. (2024). PENGARUH KADAR HIGH DENSITY LIPOROTEIN (HDL) DENGAN PENURUNAN HOT FLASHES PADA MENOPAUSE DENGAN SENAM LANSIA. In *Jurnal kesehatan dan pembangunan* (Vol. 14, Issue 2).
- Hamidpour, M., Hamidpour, R., Hamidpour, S., & Shahlari, M. (2014). Chemistry, pharmacology, and medicinal property of sage (salvia) to prevent and cure illnesses such as obesity, diabetes, depression, dementia, lupus, autism, heart disease, and cancer. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 4(2), 82–88.
<https://doi.org/10.4103/2225-4110.130373>
- Haryono Rudi. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*.
- Health span. (2025). *ruggling with menopausal hot flushes*.
- Hunter MS, Gentry-Maharaj A, Ryan A, Burnell M, Lanceley A, Fraser L, dkk. Prevalensi, frekuensi, dan penilaian masalah hot flushes yang terjadi pada wanita pascamenopause yang lebih tua: Dampak usia, indeks massa tubuh, histerektomi, penggunaan terapi hormon, gaya hidup, dan suasana hati dalam studi kohort lintas seksi terhadap 10.418 wanita Inggris berusia 54-65 tahun. BJOG. 2012;119:40–50. doi: 10.1111/j.1471-0528.2011.03166.x.
- Masoumi, S. Z., Shayan, A., Tabesh, R. A., Ahmadinia, H., Moradkhani, S., Farhadian, M., Ebrahimi, R., & Soltani, F. (2019). A comparative study on the effect of black cohosh and salvia on hot flashes in postmenopausal women. *Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 22(7), 1–12.
<https://doi.org/10.22038/IJOGI.2019.13812>
- Miriam Ferrer, P. (2021). *Health benefits of sage (Salvia officinalis) during the menopause*.
- Moradi, M., Ghavami, V., Niazi, A., Shirvan, F. S., & Rasa, S. (2023a). The effect of salvia officinalis on hot flashes in postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis. In *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery* (Vol. 11, Issue 3, pp. 169–178). Shiraz University of Medical Sciences.
<https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2023.97639.2198>
- Moradi, M., Ghavami, V., Niazi, A., Shirvan, F. S., & Rasa, S. (2023b). *The Effect of Salvia Officinalis on Hot Flashes in Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis*.
- Pratiwi, A., & Dewi, B. P. (2023). *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Wanita Menopause*. 15(1), 126. <Https://Jurnal.Stikes->

Aisyiyah-
Palembang.Ac.Id/Index.Php/Kep/Article/
View/

Purnama Dewi, B. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause.* 5(2).

Purnama Dewi, B., Studi, P. S., Keperawatan, I., & Mitra Adiguna Palembang, S. (2023). *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan Efektivitas Buah Semangka Merah Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause.* 15(1), 244–257. <https://jurnal.stikes-aisiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>

Rahayu, A., Noor, M. S., & YULidasari, F. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia.* Airlangga University Press.

Shayan, A., Masoumi, S. Z., Kazemi, F., & Oshvandi, K. (2020). Effect of Combined Herbal Capsule Menohelp on Hot Flashes and Night Sweats in Postmenopausal Women: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. *Journal of Menopausal Medicine,* 26(2), 135. <https://doi.org/10.6118/jmm.20002>

Sibagariang, E. E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Wanita.* TIM.

Srimiyati. (2020). *Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet.* CV. Jakad Media Publishing.

Wilfried, D., Nina, C. D. G., & Silvia, B. (2021). Effectiveness of Menosan® Salvia officinalis in the treatment of a wide spectrum of menopausal complaints. A double-blind, randomized, placebo-controlled, clinical trial. *Heliyon,* 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e05910>

Women's digest. (2024). *Menangani Hot Flashes Saat Menopause.*