SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI MENCIRIM TAHUN 2025

JESHICA MARTHA SIMANJUNTAK
P07524421067

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2024/2025

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI MENCIRIM TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan

JESHICA MARTHA SIMANJUNTAK
P07524421067

Pembimbing :
Pembimbing 1 : Jujuren Sitepu, SST, M.Kes
Pembimbing 2 : Ardiana Batubara, SST, M.Keb

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2024/2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Jeshica Martha Simanjuntak

NIM : P07524421067

Tanggal : 07 Mei 2025

Yang Menyatakan,

(Jeshica Martha Simanjuntak)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini digunakan oleh:

Nama : Jeshica Martha Simanjuntak

NIM : P07524421067

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperolah gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

DEWAN PENGUJI

1. Jujuren Sitepu, SST, M.Kes
   NIP.19631211995032002 ( )
2. Ardiana Batubara, SST, M.Keb
   NIP. 196605231986012001 ( )
3. Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
   NIP. 197307271993032001 ( )

Mengetahui

Ketua Jurusan Kebidan Medan

Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes

NIP. 197002131998032001

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Jeshica Martha Simanjuntak

NIM : P07524421067

Judul : Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Tahun 2025

Skripsi ini telah disetujui pembimbing pada tanggal:

, 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Jujuren Sitepu, SST, M.Kes	Ardiana Batubara, SST, M.Keb
NIP. 19631211995032002	NIP. 196605231986012001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kebidanan Medan

Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes

NIP. 197002131998032001

PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI MENCIRIM TAHUN 2025

JESHICA MARTHA SIMANJUNTAK

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : jeshicasimanjuntak@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan fase alamiah pada wanita yang sering disertai perubahan psikologis, salah satunya peningkatan tingkat stres. Stres yang tidak terkelola dapat menurunkan kualitas hidup wanita menopause. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat stres pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Sei Mencirim tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel berjumlah 45 wanita menopause yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) sebelum dan sesudah intervensi relaksasi napas dalam. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan setelah diberikan relaksasi napas dalam ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa relaksasi napas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada wanita menopause dan dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif di pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: menopause, stres, relaksasi napas dalam

ABSTRACT

THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION ON REDUCING STRESS LEVELS AMONG MENOPAUSAL WOMEN IN THE SEI MENCIRIM HEALTH CENTER WORK AREA, 2025

JESHICA MARTHA SIMANJUNTAK

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program Of Applied Health Science In Midwifery

Email: jeshicasimanjuntak@gmail.com

Menopause is a natural phase for women that is often accompanied by psychological changes, including increased stress levels. Unmanaged stress can decrease the quality of life for menopausal women. One non-pharmacological intervention that can be utilized is the deep breathing relaxation technique. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation on reducing stress levels in menopausal women within the Sei Mencirim Public Health Center work area in 2025.

This study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 45 menopausal women selected using a purposive sampling technique. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire before and after the deep breathing relaxation intervention. Data analysis was performed using the paired t-test.

The results showed a significant decrease in stress levels after the administration of deep breathing relaxation ($p < 0.05$). It is concluded that deep breathing relaxation has a significant effect on reducing stress levels in menopausal women and can serve as an effective non-pharmacological intervention in primary healthcare services.

Keywords: menopause, stress, deep breathing relaxation

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :
Language Laboratory of Medan Health Polytehnic of The Ministry of Health

...DING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
29 SEP 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur Tuhan Yang Maha Esa atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi saya yang berjudul **"Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Tahun 2025"** sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. R.R. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun proposal skripsi ini.
2. Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun proposal ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Jujuren Sitepu, SST, M.Kes, selaku Pembimbing Utama saya yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan kepada saya dalam penyusun proposal skripsi ini.
5. Ardiana Batubara, SST, M.Keb, selaku Pembimbing Kedua saya yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
6. Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes, selaku Penguji Utama saya yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya untuk menyelesaikan proposal ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf pengajar yang telah memberikan ilmu kepada saya selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Medan.

8. Almarhum Jhonni Simanjuntak, Bapakku tercinta, yang semasa hidupnya telah memberikan kasih sayang, doa, pengorbanan, dukungan, dan semangat yang tiada henti dalam setiap langkah pendidikan ku.
   Meskipun Bapak tidak lagi hadir untuk menyaksikan pencapaian ini, aku percaya setiap langkah dan keberhasilan yang ku raih tidak lepas dari cinta dan didikan Bapak. Semoga karya sederhana ini menjadi salah satu bentuk bakti, rasa rindu, dan ungkapan terima kasih ku kepada Bapak.
9. Ramianim Sipayung, mamakku tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan semangat tanpa henti dalam setiap langkah pendidikan ku. Skripsi ini ku persembahkan sebagai tanda cinta, bakti, rasa hormat, dan terima kasih atas segala perjuangan serta pengorbanan Mamak yang selalu menjadi kekuatan dan motivasi bagi ku hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan berkat yang melimpah kepada Mamak. Amin.

   Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 11 Desember 2024

Jeshica Martha Simanjuntak

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Poltekkes Kemenkes Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jeshica Martha Simanjuntak

NIM : P07524421067

Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan **hak bebas royalti noneksklusif (non-exclusive royalty-free right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Poltekkes Kemenkes Medan berhak untuk menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tersebut untuk kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 16 Juni 2025

Yang menyatakan,

(Jeshica Martha Simanjuntak)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN ..... Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **x**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Ruang Lingkup 4
E. Manfaat Penelitian 5
F. Keaslian Skirpsi 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
A. Konsep Menopause 8
a. Defenisi 8
b. Patofisiologi Menopause 9
c. Tanda dan Gejala Menopause 11
d. Faktor yang Berpengaruh Terhadap Gejala Menopause 13
B. Konsep Stres 14
a. Defenisi 14
b. Sumber Stres 15
c. Gejala Stres 16
d. Tingkatan Respon Terhadap Stres 16
e. Tahapan Stres 18
f. Langkah – langkah Menghadapi Stres 19
g. Alat ukur Tingkat Stres 21
C. Konsep Relaksasi Napas Dalam 23
D. Kerangka Teori 26

E. Kerangka Konsep 27
F. Hipotesis 27
BAB III METODE PENELITIAN 28
A. Jenis dan Desain Penelitian 28
B. Populasi dan Sampel 28
C. Tempat dan Waktu Penelitian 30
D. Variabel Penelitian 30
E. Defenisi Operasional 31
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data 32
G. Instrumen dan Bahan Penelitian 33
H. Uji Validitas dan Reabilitas 33
I. Prosedur Penelitian 33
J. Manajemen Data 34
K. Etika Penelitian 36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 39
A. Hasil Penelitian 39
B. Pembahasan 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 50
A. Kesimpulan 50
B. Saran 50
DAFTAR PUSTAKA 53
L A M P I R A N 56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 keaslian Skripsi 6
Tabel 3. 1 Metode Penelitian..... 28
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian..... 30
Tabel 3. 3 Defenisi Operasional 31
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur pada Wanita Menopause..... 39
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Wanita Menopause Sebelum Intervensi..... 40
Tabel 4. 3 Deskripsi Tingkat Stres Wanita Menopause Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Napas Dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Tahun 2025..... 41
Tabel 4. 4 Deskripsi Tingkat Stres Wanita Menopause Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Napas Dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Tahun 2025..... 41
Tabel 4. 5 Analisis Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Wanita Menopause di Puskesmas Sei Mencirim Tahun 2025..... 42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori 26
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep 27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengajuan Judul Skripsi 57
Lampiran 2 Surat Izin Survei 58
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Survei 59
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian 60
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian 61
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 62
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent) 63
Lampiran 8 SOP Teknik Rel aksasi Napas Dalam 64
Lampiran 9 Kuisioner 66
Lampiran 10 Dokumentasi 68
Lampiran 11 Tabulasi Data 71
Lampiran 12 Hasil Ouput SPSS 74
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup 80