

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LATIHAN SENAM TAI CHI TERHADAP
PENGURANGAN KELUHAN SINDROM MENOPAUSE PADA
WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PEMBANTU DESA PAYA BENGKUANG KECAMATAN
GEBANG KABUPATEN LANGKAT
TAHUN 2019**



DINDA AYUNI PUTRI
P07524418035

**PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2019**

SKRIPSI

EFEKTIVITAS LATIHAN SENAM TAI CHI TERHADAP PENGURANGAN KELUHAN SINDROM MENOPAUSE PADA WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU DESA PAYA BENGKUANG KECAMATAN GEBANG KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2019

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan
Kebidanan Pada Program Studi D-IV Alih Jenjang Kebidanan Medan
Poltekkes Kemenkes RI Medan



DINDA AYUNI PUTRI
P07524418035

**PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2019**

HALAMAN PENGESAHAN

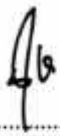
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dinda Ayuni Putri
NIM : P07524418035
Program Studi/ Jurusan : D-IV Alih Jenjang Kebidanan Medan
Judul Skripsi : Efektivitas Latihan Senam Tai Chi Terhadap Pengurangan Keluhan Sindrom Menopause Pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019

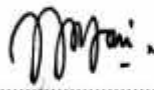
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian pesyaratan yang diperlukan untuk menempuh gelar sarjana terapan kebidanan pada program studi Diploma IV Alih Jenjang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

DEWAN PENGUJI

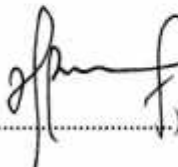
Ketua Penguji,
Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
NIP. 19660716 199803 1 003


(.....)

Anggota Penguji I,
dr. Lestari Rahmah, MKT
NIP. 19710622 200212 2 003


(.....)

Anggota Penguji II,
Tri Marini S, S.ST, M.Keb
NIP. 19800308 200112 2 002


(.....)

Ditetapkan di : Poltekkes Kemenkes Medan
Tanggal : 20 November 2019

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LATIHAN SENAM TAI CHI TERHADAP
PENGURANGAN KELUHAN SINDROM MENOPAUSE PADA WANITA
MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU
DESA PAYA BENGKUANG KECAMATAN GEBANG
KABUPATEN LANGKAT
TAHUN 2019**

Disusun oleh :

DINDA AYUNI PUTRI
NIM. P07524418035

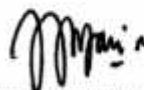
**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 21 Oktober 2019**

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

**Ketua Penguji,
Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
NIP. 19660716 199803 1 003**

(.....)

**Anggota Penguji I,
dr. Lestari Rahmah, MKT
NIP. 19710622 200212 2 003**

(.....)

**Anggota Penguji II,
Tri Marini S, S.ST, M.Keb
NIP. 19800308 200112 2 002**

(.....)

**Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

**Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 19660910 199403 2 001**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Dinda Ayuni Putri
NIM : P07524418035
Hari, tanggal : Rabu, 20 November 2019

Yang Menyatakan,



(Dinda Ayuni Putri)

**EFEKTIVITAS LATIHAN SENAM TAI CHI TERHADAP
PENGURANGAN KELUHAN SINDROM MENOPAUSE PADA WANITA
MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU DESA
PAYA BENGKUANG KECAMATAN GEBANG
KABUPATEN LANGKAT
TAHUN 2019**

DINDA AYUNI PUTRI

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Prodi D-IV Alih Jenjang Medan
Email: dinda18ayuni@gmail.com

ABSTRAK

Menopause adalah keadaan terhentinya haid untuk selamanya (mati haid) akibat dari perubahan hormonal. Perubahan yang terjadi dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang disebut dengan sindrom menopause. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015, jumlah wanita di seluruh dunia yang akan memasuki masa menopause dengan usia di atas 50 tahun diperkirakan mencapai 1,2 miliar wanita sementara di Indonesia adalah 48 tahun. Berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2015, terdapat 60 juta wanita menopause. Sindrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir seluruh dunia, untuk Indonesia diperkirakan 5% dari jumlah penduduk.

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas latihan senam Tai Chi terhadap pengurangan keluhan sindrom menopause pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan desain penelitian *Two Group Design With Pre-Post Test* sistem *probability sampling (random sampling)*, sampel adalah wanita menopause sebanyak 66 responden dari total populasi 78 orang dengan media kuesioner. Berdasarkan hasil uji statistik *Uji Wilcoxon* dan *Uji Mann Whitney* diperoleh latihan senam Tai Chi $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini berarti adanya efektivitas latihan senam Tai Chi terhadap pengurangan keluhan sindrom menopause pada wanita menopause. Diharapkan tenaga kesehatan memberikan informasi, berbagai latihan fisik lainnya dan pengendalian secara emosi kepada wanita menopause untuk masalah sindrom menopause yang mereka alami agar kualitas hidup membaik.

Kata kunci : Senam Tai Chi, sindrom menopause
Daftar Bacaan : 33 referensi (2013-2019)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
EXTENTION PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN MIDWIFERY
SCIENTIFIC PAPER, 2019**

DINDA AYUNI PUTRI

Email: dinda18ayuni@gmail.com

**THE EFFECTIVENESS OF TAI CHI'S EXERCISE TO THE DECREASE
OF MENOPAUSE SYNDROME ON MENOPAUSE WOMEN IN THE
WORKING AREAS OF PAYA VILLAGE'S ASSISTANT COMMUNITY
HEALTH CENTER OF GEBANG SUB DISTRICT OF LANGKAT
DISTRICT IN 2019**

ABSTRACT

Menopause is a state of cessation of menstruation forever (menopause) as a result of hormonal changes. Changes that occur can result in a psychological disorder called menopause syndrome. According to data from the World Health Organization (WHO) in 2015, the number of women around the world who will enter menopause with age above 50 years is estimated at 1.2 billion women while in Indonesia is 48 years. Based on the 2015 Central Statistics Agency, there are 60 million menopausal women. Menopausal syndrome is experienced by many women almost all over the world, for Indonesia it is estimated that 5% of the population. This study aims to determine the effectiveness of Tai Chi exercises on reducing menopausal syndrome in menopause women in the work area of the Assistant Community Health Center of Paya village of Gebang sub district of Langkat district in 2019. This type of research was quasy experiment with the two group design with pre-post test system and probability sampling (random sampling), the sample was menopause women with 66 respondents from a total population of 78 people using questionnaire media. Based on the results of the statistical test Wilcoxon Test and Mann Whitney Test obtained Tai Chi exercises $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0.05$. This means that Tai Chi exercises is effective for reducing menopausal syndrome complaints in menopause women. It is expected that health workers provide information, various other physical exercises and emotional control to menopause women for menopause syndrome problems that they experience so that quality of life improved.

Keywords : Tai Chi exercise, menopause syndrome
Reference : 33 (2013-2019)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Efektivitas Latihan Senam Tai Chi Terhadap Pengurangan Keluhan Sindrom Menopause Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi D-IV Alih Jenjang Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
4. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes selaku pembimbing I sekaligus selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu dan tenaga bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Tri Marini S, S.ST, M.Keb selaku pembimbing II sekaligus selaku penguji pendamping yang telah meluangkan waktu dan tenaga bagi penulis untuk berkonsultasi dan memberikan kritikan serta saran dalam penulisan skripsi ini.
6. dr. Lestari Rahmah, MKT selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu dan tenaga bagi penulis untuk memberikan kritikan dan saran dalam skripsi ini.
7. Pimpinan Pustu Desa Paya Bengkuang dan seluruh pegawai puskesmas yang telah membntu dan memberikan kesempatan untuk melakukan penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh responden yang berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.

9. Seluruh dosen dan staff Politeknik Kesehatan Studi D-IV Alih Jenjang Kebidanan Medan yang telah membekali ilmu pengetahuan, memberikan petunjuk dan nasehat selama penulis menjalani pendidikan.
10. Ucapan terima kasih penulis yang tak terkira kepada Bapak dan Ibu tercinta Sugiarno, S.Pd dan Ernita, Am.Keb yang telah membesarkan, membimbing, dan tak hentinya mendoakan penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memberikan dukungan moril dan materil selama menyelesaikan pendidikan. Abang terkasih Fery Surya Perdana, S.Pd serta kedua adik tersayang Muhammad Dicky Ardani dan Sri Gita Aulia terima kasih atas cinta, dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga skripsi ini selesai pada waktunya.
11. Terima kasih kepada Ardiansyah, pria terbaik dan tersabar yang telah memberikan kasih sayang, selalu setia memberikan dukungan, nasihat dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat tersayang Khaira Umma Munthe, Rizky Hafidzah Ulmi, Julia Rahmi Luthfina dan Fauza Makhrai Lubis terima kasih telah memberi dukungan, doa dan menjadi penghibur dikala penulis menyelesaikan skripsi. Dan teman seperjuangan kelas B Prodi Kebidanan D-IV Alih Jenjang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan baik dari teknis penulisan maupun bahasannya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi semakin baiknya skripsi ini. Semoga dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembacanya.

Medan, November 2019

Dinda Ayuni Putri

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	
Halaman Pengesahan	
Lembar Pengesahan	
Halaman Pernyataan	
Abstrak	
Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel.....	v
Daftar Gambar	vi
Daftar Lampiran	vii
Daftar Singkatan	viii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Ruang Lingkup Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
F. Keaslian Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Menopause.....	9
2. Senam Tai Chi	25
Satuan Acara Penyuluhan.....	28
B. Kerangka Teori	36
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis	37
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 38
A. Jenis dan Desain Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel.....	39
1. Populasi	39
2. Sampel	39

C.	Lokasi dan Waktu Penelitian	40
1.	Lokasi Penelitian	40
2.	Waktu Penelitian	41
D.	Variabel Penelitian	41
1.	Variabel Independen.....	41
2.	Variabel Dependen	42
E.	Definisi Operasional	42
F.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
G.	Alat Ukur/ Instrumen Penelitian.....	44
H.	Prosedur Penelitian	45
I.	Pengolahan Data dan Analisis Data.....	46
1.	Pengolahan Data	46
2.	Analisis Data	47
J.	Etika Penelitian.....	49
BAB IV PEMBAHASAN.....		52
A.	Hasil Penelitian.....	52
1.	Analisa Univariat	52
2.	Analisa Bivariat	56
B.	Pembahasan	58
1.	Sindrom Menopause	60
2.	Perbandingan Hasil Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol Setelah Pemberian Latihan Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Menopause	62
3.	Efektivitas Pemberian Latihan Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Menopause	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		65
A.	Kesimpulan.....	65
B.	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel F.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel C.2.1 Waktu Penelitian	32
Tabel E.1 Definisi Operasional	33
Tabel A.1.1 Distribusi Frekuensi Gejala Sindrom Menopause Pada Kelompok Perlakuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019	52
Tabel A.1.2 Distribusi Frekuensi Intensitas Keluhan Sindrom Menopause <i>Pre-Test</i> Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019	54
Tabel A.1.3 Distribusi Frekuensi Intensitas Keluhan Sindrom Menopause <i>Post-Test</i> Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019	54
Tabel A.1.4 Distribusi Frekuensi Intensitas Keluhan Sindrom Menopause Pada Wanita Menopause Sebelum Dan Setelah Mendapatkan Latihan Senam Tai Chi Pada Kelompok Perlakuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019	55
Tabel A.1.5 Distribusi Frekuensi Intensitas Keluhan Sindrom Menopause Pada Wanita Menopause Sebelum Dan Setelah Mendapatkan Latihan Senam Tai Chi Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019	55
Tabel A.2.1 Rekapitulasi Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> Perbedaan Intensitas Keluhan Sindrom Menopause Sebelum Dan Setelah Diberikan Latihan Senam Tai Chi Pada Kelompok Perlakuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019	56
Tabel A.2.2 Rekapitulasi Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> Perbedaan Intensitas Keluhan Sindrom Menopause Sebelum Dan Setelah Diberikan Latihan Senam Tai Chi Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019	57
Tabel A.2.3 Perbandingan Rata-Rata Penurunan Intensitas Keluhan Sindrom Menopause Setelah Diberikan Latihan Senam Tai Chi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Paya Bengkuang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2019	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Tabel B.1 Kerangka Teori	36
Tabel C.1 Kerangka Konsep	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Survei Awal Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar <i>Etical Clearance</i>
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar Kuesioner Sindrom Menopause
Lampiran 7	Lembar Observasi Setelah Diberikan Latihan Senam Tai Chi
Lampiran 8	Lembar Hasil Uji Validitas dan Realibilitas (Adopsi)
Lampiran 9	Lembar Kartu Bimbingan Penelitian
Lampiran 10	Master Tabel Keluhan Sindrom Menopause Pada Kelompok Perlakuan Sebelum dan Setelah Diberikan Latihan Senam Tai Chi
Lampiran 11	Master Tabel Keluhan Sindrom Menopause Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Diberikan Latihan Senam Tai Chi
Lampiran 12	Lembar Hasil Uji Normalitas dan Hasil Uji SPSS Pada Kelompok Perlakuan Sebelum dan Setelah Diberikan Latihan Senam Tai Chi
Lampiran 13	Lembar Hasil Uji SPSS Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Diberikan Latihan Senam Tai Chi
Lampiran 14	Waktu Penelitian
Lampiran 15	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 16	Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

BAK	:	Buang Air Kecil
HRT	:	<i>Hormon Replacement Therapy</i>
WHO	:	<i>World Health Organization</i>