BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan fase alami yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan setiap wanita, ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen akibat penurunan drastis produksi hormon estrogen dan progesteron.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sebagian besar wanita mengalami menopause antara usia 45 hingga 55 tahun sebagai bagian dari proses penuaan biologis. Namun, menopause juga dapat diinduksi lebih awal melalui prosedur bedah, seperti pengangkatan indung telur (ooforektomi), atau akibat perawatan medis tertentu seperti kemoterapi dan radioterapi (WHO, 2024).

Secara global, terdapat 26% wanita menopause dari 1,5 miliar jiwa wanita di dunia (FIGO, 2023) . Di Indonesia proporsi penduduk wanita usia 45-59 tahun sebanyak 25.196,9 jiwa dan sebanyak 18,27% yang mengalami menopause (Badan Pusat Statiktik, 2023).

Deli Serdang tahun 2023, jumlah wanita menopause mencapai 178.061 wanita dari 1.003.535 wanita (Badan Pusat Statistik Deli Serdang, 2024). Survei awal yang dilakukan di Puskesmas Sei Mencirim menunjukkan terdapat 11,21% wanita menopause dari 731 jiwa wanita yang berada di dusun 4 Desa Sei Mencirim.

Pada fase menopause, seringkali disertai oleh berbagai perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Secara fisik, wanita mungkin mengalami *hot flashes*, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati yang tidak stabil. Salah satu perubahan psikologis yang paling umum dan berdampak adalah peningkatan tingkat stres. Perubahan hormonal yang drastis, ditambah dengan gejala fisik yang tidak nyaman, dapat meningkatkan kerentanan wanita terhadap stres. Stres yang berkepanjangan tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik secara keseluruhan (Romadhona, 2022).

Stres sebagai kondisi yang muncul ketika seseorang menghadapi tantangan atau situasi yang menuntut penyesuaian diri secara cepat. Yang terpenting bukanlah keberadaan stres itu sendiri, melainkan bagaimana individu menanggapinya, karena respons inilah yang secara langsung memengaruhi kesehatan mental (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024)

Mengingat dampak potensial stres terhadap kualitas hidup dan kesehatan wanita menopause, intervensi untuk mengelolanya menjadi sangat relevan. Berbagai pendekatan telah dikembangkan, mulai dari terapi hormon, konseling, hingga teknik relaksasi. Salah satu intervensi non-farmakologi yang potensial dan mudah diakses adalah relaksasi napas dalam.

Relaksasi napas dalam adalah teknik pernapasan abdomen yang dilakukan dengan frekuensi lambat, berirama, dan nyaman, seringkali

disertai dengan memejamkan mata (Faisol, 2022). Relaksasi napas dalam sendiri bermanfaat untuk mengurangi stres dan kecemasan.

Penelitian Elliya, dkk tahun 2021 tentang efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia didapat hasil ada perbedan mean antara sebelum dilakukan relaksai nafas dalam dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam dengan nilai *p* value 0,000 dimana *p* value <α (0,05) sehingga relaksasi nafas dalam efektif (Elliya et al., 2021).

Demikian juga penelitian Patria, dkk tahun 2023 tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres pada Lansia yang menyatakan adanya perbedaan rata rata stres pada lansia sebelum dan sesudah di lakukan terapi relaksasi nafas dengan *p* value= 0,000 (*p* value ≤ 0,05) artinya ada terapi relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan tingkat stres pada lansia (Asda et al., 2023).

Tosca dalam penelitiannya tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria didapat hasil *p*-value = 0,001 α <0,05 maka ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan (Sandi, 2021) .

Dari beberapa penelitian terdahulu tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji secara empiris pengaruh intervensi relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Sei Mencirim.

B. Rumusan Masalah

Apakah teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan tingkat stres pada menopause di wilayah kerja puskesmas sei mencirim?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres pada menopause

2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada menopause sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada menopause sesudah deberikan teknik relaksasi napas dalam
3. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat stres pada menopause

D. Ruang Lingkup

1. Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September 2024 – Maret 2025

2. Lingkup Lokasi

Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Sei Mencirim

3. Lingkup Materi

Penelitian ini akan difokuskan pada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat stres pada wanita menopause di wilayah kerja puskesmas sei mencirim.

4. Ruang Lingkup Populasi

Penelitian ini berfokus pada wanita menopause dari usia 45 tahun sampai 55 tahun.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menjelaskan pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat stres pada menopause. Sehingga dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan ilmu kebidanan terkait dengan menurunkan tingkat stres secara non farmakologi dengan relaksasi napas dalam.

2. Manfaat Praktisi

1. Bagi responden

   Memberikan alternatif metode mengatasi stres yang mudah dan efektif

2. Bagi Tenaga Kesehatan

   Menambah wawasan tentang intervensi non-farmakologi untuk mengatasi stres pada menopause

3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

   Menyumbang data empiris mengenai efektifitas teknik relaksasi napas dalam pada menopause.

F. Keaslian Skirpsi

Tabel 1. 1 keaslian Skripsi

No.	Judul Peneliti	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan (Elliya et al., 2021)	Quasi Experiment Design dengan pendekatan One grup pretest – Posttest design. Teknik Sampling pada penelitian ini adalah Total Sampling.	Hasil uji statistic didapatkan nilai p-value 0,000 Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada keefektifan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan stres sebelum dan sesudah diberikan terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2019.	1. Intervensi 2. Tujuan dan manfaat penelitian 3. Teknik pengambilan sampel 4. Sampel penelitian 5. Lokasi dan waktu penelitian
2.	Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia (Bukhori et al., n.d.)	Penelitian ini menggunakan penelitian studi naratif bersifat kualitatif yang didasarkan pada pendekatan observasi, hasil dokumentasi, analisis dokumen,	Terapi relaksasi napas dalam berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi hal ini dapat dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah kelima belas responden sebelum dan	1. Intervensi 2. Tujuan dan manfaat penelitian 3. Metode penelitian 4. Populasi dan sampel 5. Lokasi dan waktu penelitian

		catatan lapangan, yang disusun di lokasi penelitian.	setelah dilakukan relaksasi napas dalam semuanya menunjukkan adanya penurunan tekanan darah.	
3.	Penerapan Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur di Ruang Bedah RSUD JEND. AHMAD YANI METRO (Muhajir et al., 2023)	Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus, subyek dua orang ibu hamil. Instrumen penerapan menggunakan lembar observasi.	Diperoleh bahwa penerapan relaksasi napas dalam memiliki efek yang signifikan pada penurunan intensitas nyeri pasien post operasi fraktur.	1. Intervensi 2. Tujuan dan manfaat penelitian 3. Metode penelitian 4. Populasi dan sampel 5. Lokasi dan waktu penelitian