

**Efektivitas Pemberian Susu Kedelai dan *Stretching* terhadap
Gejala *Hot flush* pada Wanita Premenopause
Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandau Jaya**

SKRIPSI



**AQILA NAYYARA MAHARANI
NIM : P032515301R124**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
PEKANBARU
2026**

**Efektivitas Pemberian Susu Kedelai dan *Stretching* terhadap
Gejala *Hot flush* pada Wanita Premenopause
Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandau Jaya**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada
Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau



**AQILA NAYYARA MAHARANI
NIM : P032515301R124**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
PEKANBARU
2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas Pemberian Susu Kedelai dan *Stretching*
terhadap Gejala *Hotflush* Pada Wanita
Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas
Pandau Jaya

Nama : Aqila Nayyara Maharani

Nomor Induk Mahasiswa : P032515301R124

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Tanggal Ujian : 16 Juli 2026

Pembimbing Utama



Bdn. Findy Hindratni, S.ST., M.Keb.
NIP. 198606162019022002

Pembimbing Pendamping



Bdn. Yanti, S.ST., M.Keb.
NIP. 198009202002122001

Ketua Penguji



Bdn. Yan Sartika, S.ST., M.Keb.
NIP. 198001232002122001

Anggota Penguji



Lailiyana, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197207111992012001

Direktur



Bdn. Rully Hevrialni, S.ST., M.Keb, M.H.
NIP. 198108202002122001

Ketua Jurusan Kebidanan



Bdn. Yan Sartika, S.ST., M.Keb.
NIP. 198001232002122001

**PERNYATAAN
ORISINALITAS SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (S.Tr. Keb) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku. (UUD No 20 Tahun 2003, Pasal 25 Ayat 2 dan Pasal 70).

Pekanbaru, 31 Juli 2026
Mahasiswa

Ira Maharani



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Aqila Nayyara Maharani

Tempat Tanggal Lahir : Pekanbaru, 01 Maret 2005

Agama : Islam

Alamat : JL. Unggas No.369

Nama orang tua

Ayah : Eko Fazra Rahwinto SE, AAAI-J, MM.

Ibu : Kusumarini S.Si

Riwayat Pendidikan

No.	PENDIDIKAN	TEMPAT	TAHUN KELULUSAN
1	SDIT BUNAYYA	Pekanbaru	2016
2	SMPIT BUNAYYA	Pekanbaru	2019
3	SMAI AS-SHOFA	Pekanbaru	2022
4	POLTEKKES KEMENKES RIAU	Pekanbaru	2025
4	POLTEKKES KEMENKES RIAU	Pekanbaru	2025 - Sekarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Pemberian Susu Kedelai dan *Stretching* terhadap Gejala *Hot flush* pada Wanita Premenopause”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bdn. Rully Hevrialni, SST, M.Keb, M.H selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Bdn. Yan Sartika, SST., M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, dan selaku penguji I yang telah memberikan saran dan masukan demi perbaikan Skripsi ini.
3. Bdn. Yanti, SST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau dan selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
4. Bdn. Findy Hindratni, SST., M.Keb selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Lailiyana, SKM, MKM selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan demi perbaikan Skripsi ini
6. Teristimewa kepada kedua orang tua Penulis, Papa Eko dan Mama Rini, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang tiada henti. Penulis menyadari bahwa setiap langkah dan pencapaian yang berhasil diraih tidak pernah terlepas dari perjuangan, kesabaran, dan ketulusan Papa dan Mama dalam mendampingi Penulis. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal bagi Penulis untuk terus membahagiakan dan membalas segala kebaikan yang telah diberikan, meskipun Penulis menyadari bahwa tidak akan

pernah ada balasan yang sebanding dengan seluruh pengorbanan, cinta, dan kasih sayang yang telah Papa dan Mama berikan.

7. Tersayang kepada kedua saudara laki-laki Penulis, Fath Mahawira dan Abyan Izqalan Siddiq, terima kasih atas segala dukungan, semangat, dan perhatian yang telah diberikan selama penyusunan Skripsi ini. Terima kasih juga sudah menjadi saudara yang selalu ada, meskipun terkadang lebih sering diwarnai pertengkaran dan keusilan. Di balik semua itu, Penulis bersyukur memiliki kalian yang turut memberikan warna dalam kehidupan Penulis. Semoga kita selalu bisa saling mendukung dan membanggakan satu sama lain.
8. Teruntuk teman terlama Penulis dan yang akan selalu menjadi teman selamanya, Saufa Najwa, terima kasih karena selalu ada untuk memberikan support dan semangat kepada Penulis, terutama selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah tetap bertahan menemani Penulis dari dulu hingga sekarang, mendengarkan cerita, keluh kesah, dan segala hal yang Penulis lewati. Semoga pertemanan ini selalu tetap ada walaupun nantinya kita memiliki kesibukan masing-masing, berjalan di jalan yang berbeda,. Semoga apa pun yang terjadi nantinya, kita tetap bisa saling mengingat, saling mendukung, dan tetap menjadi teman sampai kapan pun.
9. Teruntuk teman-teman *online* Penulis, Abim, Iyon, dan yang paling spesial, adikku Yaya, terima kasih sudah hadir di sela-sela kehidupan Penulis dan selalu memberikan semangat, terutama di saat Penulis merasa lelah dan ingin menyerah. Terima kasih atas segala dukungan, semangat, perhatian, dan kebersamaan yang telah diberikan, terutama di saat Penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Kehadiran kalian di sela-sela kehidupan Penulis menjadi penguat di kala langkah terasa berat dan semangat mulai memudar. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, menghadirkan tawa, serta mengingatkan Penulis untuk tetap bertahan. Khusus untuk Yaya, terima kasih atas segala hal yang telah diberikan, atas kehadiran dan kasih sayang yang begitu berarti. Meskipun terpisah oleh jarak, kehadiran kalian memiliki arti yang begitu besar bagi Penulis. Semoga hubungan baik ini selalu terjaga dan segala kebaikan yang telah kalian berikan kembali kepada kalian dalam bentuk kebahagiaan yang berlimpah.

10. Terakhir, terima kasih kepada sahabat-sahabat Penulis dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah menemani, memberikan semangat, serta mendengarkan segala keluhan kesah Penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap dukungan, waktu, dan bantuan yang telah diberikan hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Kehadiran kalian menjadi salah satu hal yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi tambahan referensi dalam pengembangan ilmu kebidanan.

Pekanbaru, Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5. Ruang Lingkup	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 8
2.1. Premenopause	8
2.2. <i>Hot flush</i>	11
2.3. Susu Kedelai dan Fitoestrogen	17
2.4. Peregangan (<i>Stretching</i>).....	20
 BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	 28
3.1 Kerangka konsep penelitian.....	28
3.2 Alur Penelitian	28
3.3 Definisi Operasional	29
3.4 Hipotesis	29
 BAB 4 METODE PENELITIAN	 30
4.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	30
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30

4.3 Populasi dan Sampel.....	30
4.5 Instrumen Pengumpulan Data.....	33
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
5.1 Hasil Penelitian	36
5.2 Pembahasan	37
BAB 6 PENUTUP.....	42
6.1 Kesimpulan	42
6.2 Saran	42
6.2.1 Bagi Tempat Penelitian	42
6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	43
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	27
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep	28
Bagan 3. 2 Alur penelitian	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Pernapasan dan Persiapan	22
Gambar 2. 2 Seated Side Stretch	23
Gambar 2. 3 Cross-Body Shoulder Stretch.....	23
Gambar 2. 4 Seated Forward Fold	24
Gambar 2. 5 Seated Hamstring Stretch.....	24
Gambar 2. 6 Gerakan Pendinginan	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: *Informed Consent*

Lampiran 2: Penjelasan Penelitian

Lampiran 3: Kriteria Pemilihan Sampel

Lampiran 4: Lembar Observasi

Lampiran 5: Kuisisioner *Hot flush Related Daily Rating Scale*

Lampiran 6: SOP Susu Kedelai

Lampiran 7: SOP Streching

Lampiran 8: Surat Izin Penelitian

Lampiran 9: Master Tabel Penelitian

Lampiran 10: Output SPSS

Lampiran 11: Dokumentasi

Lampiran 12: Lembar Konsultasi