

PENGARUH KONSUMSI SUSU KEDELAI TERHADAP KELUHAN MENOPAUSE

Kunthy Anggrahini & Sri Handayani
Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali

ABSTRACT

Women older than 45 years will experience a decrease in estrogen and progesterone hormones that cause menopause. 80% of women experiencing menopausal complaints such as hot flushes, cold sweats at night, often restless, irregular bleeding, bone loss and vaginal drying. So far it has done a variety of things to resolve complaints at the time of menopause, such as the provision of health education. And the reduction of complaints ranging from the simple physical exercises such as sports and exercise, adequate rest patterns, nutrition and diet, as well as hormonal therapy for estrogen in the body hold back. One of nutrition therapy at menopause is consume food that are rich in phytoestrogens. that is processed from soybeans are soy milk, which also contains isoflavones to reduce menopausal complaints.

To determine the relationship of soy milk consumption on menopausal complaints.

This quasi-experimental study with a type of pre-test and post-test with control group design with case-control approach. This study population is all the mothers in the village of menopause Tegaljaro number of 49 respondents, with purposive sampling technique with a sample of 30 mothers and paired t test analysis of the data.

Before the menopause are given soy milk complaints most have a value of 12 which is 13 respondents (43,3%), Once given soymilk most complaints menopause gets a value of 12 are 8 respondents (26,7%) and 1 respondent (3,3%) by value 3. Calculation paired t test with $\alpha = 0.05$, the value of X^2 count 19.286 and p value = 0.001 ($p < 0.05$), mean H_a H_o accepted and rejected.

It was concluded that there is a relationship of soy milk consumption on menopausal complaints.

Keywords: Consumption of soy milk, menopausal complaints

PENDAHULUAN

Pada saat seorang wanita mencapai usia antara 45 – 65 tahun akan mengalami beberapa fase yaitu pra menopause, menopause, pasca menopause. Wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologi atau kejiwaan, dan terjadi perubahan fisik yang cukup menonjol. Seorang wanita yang beradaptasi terhadap perubahan psikologis dan fisik, akan mengalami berbagai keluhan. Keluhan ini umumnya karena rendahnya atau

kurangnya hormon estrogen dalam tubuh. Keluhan yang dirasakan seperti rasa panas, keringat dingin di malam hari, sering gelisah, pendarahan hebat tidak teratur, pengeroposan tulang dan pengeringan vagina (Manuaba, 2010: 140). Keluhan pada masa menopause harus dapat teratasi dengan baik jika tidak akan menimbulkan gangguan pada kehidupan wanita baik secara fisik maupun secara psikologis (Baziad, 2008:56).

Sejauh ini telah dilakukan berbagai hal untuk mengatasi keluhan pada masa menopause, antara lain pemberian pendidikan kesehatan pada wanita pre menopause sehingga secara psikologi siap menghadapi menopause. Serta pengurangan keluhan mulai dari yang sederhana yaitu latihan jasmani seperti olahraga dan senam, pola istirahat yang cukup, pemenuhan gizi dan diet, serta terapi hormonal untuk mengadakan kembali estrogen dalam tubuh (Fitri, 2009).

Salah satu terapi gizi saat menopause adalah mengonsumsi makan yang kaya akan *fitoestrogen* dimana dapat meningkatkan kembali produksi hormon estrogen dalam tubuh. Makanan yang kaya *fitoestrogen* tersebut diantaranya adalah makanan olahan dari kedelai baik berbentuk tahu, tempe, tauco, susu kedelai dan kecap. Susu kedelai dibuat dengan mengambil sari dari biji kedelai sehingga tidak membuang unsur-unsur penting dalam kedelai. Salah satu unsur penting dalam susu kedelai adalah kandungan senyawa *isoflavan* yang sangat berguna dalam mengurangi berbagai gejala serta keluhan menopause (Fitri, 2009).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan jenis *pre test and post test with control group design*. Jenis desain yang digunakan adalah *case control* yaitu kelompok yang yang diukur sebelum diberikan susu kedelai dan setelah diberikan susu kedelai. Populasi penelitian yaitu semua ibu menopause di Desa Tegaljaro sejumlah 49 responden, dengan teknik *purposif sampling* dengan jumlah sampel 30 ibu. Pengumpulan data menggunakan checklist dan kuesioner. Checklist digunakan untuk mencari data variabel konsumsi susu kedelai yang didasarkan pada jumlah konsumsi susu kedelai oleh responden. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup dimana jawabannya telah

disediakan oleh responden. Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mencari data variabel keluhan menopause. Analisa data menggunakan *paired t test*.

TINJAUAN PUSTAKA

Sekarang ini susu kedelai sangat dikenal dimasyarakat hal ini karena pembuatan susu kedelai relatif mudah sehingga semua lapisan masyarakat dapat membuatnya sendiri di rumah, disamping itu bahan dasar pembuatan susu kedelai, yaitu biji kedelai sangat banyak tersedia di pasaran dengan harga yang lebih terjangkau. Oleh sebab itu pembuatan dan konsumsi susu dimasyarakatkan telah menjadi kebiasaan sehari-hari (Budimarwanti, 2010:12).

Selain itu kandungan susu kedelai tidak jauh berbeda dengan susu sapi sehingga dapat dikonsumsi bagi mereka yang alergi susu sapi atau yang tidak tahan bau amis dari susu sapi (Budimarwanti, 2010:12).

Bagi wanita menopause susu kedelai sangat baik dikonsumsi karena bagi wanita menopause. Gejala pada masa menopause bisa diatasi dengan *isoflavan*. Zat ini memiliki efek serupa dengan estrogen yang banyak terkandung dalam kedelai dan produk turunannya seperti susu kedelai (Fitri, 2009).

Sebanyak 19 penelitian yang melibatkan 1200 wanita ditinjau kembali di Amsterdam. Kesimpulannya mengonsumsi 54 mg *isoflavan* per hari selama 2 minggu mampu mengurangi frekuensi *hot flashes* 20,6% dan mengurangi tingkat keparahan gejala sampai 26 %. Dimana setiap wanita menopause membutuhkan 50-100 mg *isoflavan* setiap hari untuk mendapatkan manfaat yang maksimal. Seperti yang diketahui bahwa setiap 1 gram kacang kedelai mengandung 3,5 mg *isoflavan*. Berarti setiap hari membutuhkan sekitar 15-30 gram kedelai. Hal ini dapat terpenuhi jika ibu mengonsumsi susu kedelai 2 gelas per hari (Fitri, 2009).

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran umum tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Tegaljaro, Methuk, Mojosongo. Desa Tegaljaro terdiri dari 4 RT. Batas wilayah Tegaljaro bagian barat adalah Desa Grenjeng timur adalah Tegal Geneng utara adalah Klerep selatan adalah Gondang dukuh tegaljaro berada dibawah pengawasan bidan Desa Methuk.

Karakteristik Responden yaitu :

a. Pekerjaan ibu

Tabel 1. Distribusi Pekerjaan Ibu Menopause di Desa Tegaljaro Methuk Mojosongo

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
IRT	24	80.0
SWASTA	6	20.0
Total	30	100.0

Sumber: Data sekunder

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden pekerjaan sebagian besar IRT yaitu 24 responden (80,0%).

b. Pendidikan ibu

Tabel 2. Distribusi Pendidikan Ibu Menopause di Desa Tegaljaro Methuk Mojosongo

Pendidikan	Jumlah	Persentase
dasar	20	66.7
menengah	8	26.7
tinggi	2	6.7
Total	30	100.0

Sumber: Data sekunder

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden pendidikan ibu sebagian besar dasar yaitu 20 responden (66,7%).

2. Analisis Univariat

a. Keluhan menopause sebelum diberikan susu kedelai

Tabel 3. Keluhan menopause sebelum diberikan Konsumsi Susu Kedelai di Desa Tegaljaro Methuk Mojosongo

Keluhan menopause	Jumlah	Persentase
11.00	3	10.0
12.00	13	43.3
13.00	6	20.0
14.00	5	16.7
15.00	3	10.0
Total	30	100.0

Sumber: Data sekunder

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebelum diberikan susu kedelai keluhan menopausenya sebagian besar memiliki nilai 12 yaitu 13 responden (43,3%).

b. Keluhan menopause yang setelah diberikan susu kedelai

Tabel 4. Keluhan menopause setelah diberikan Konsumsi Susu Kedelai di Desa Tegaljaro Methuk Mojosongo

Keluhan menopause	Jumlah	Persentase
3.00	1	3.3
5.00	1	3.3
6.00	1	3.3
7.00	3	10.0
8.00	1	3.3
9.00	3	10.0
11.00	2	6.7
12.00	8	26.7
13.00	5	16.7
14.00	4	13.3

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diberikan susu kedelai keluhan menopausenya sebagian besar turun yaitu 14 responden (93,3%).

c. Keluhan menopause yang tidak diberikan susu kedelai

Tabel 5. Keluhan menopause yang tidak diberikan Konsumsi Susu Kedelai di Desa Tegaljaro Methuk Mojosongo

Keluhan menopause	Jumlah	Persentase
tetap	13	86.7
turun	2	13.3
Total	15	100.0

Sumber: Data sekunder

Dari tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang tidak diberikan susu kedelai keluhan menopausenya sebagian besar tetap yaitu 13 responden (86,7%).

3. Analisis Bivariat

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik

dengan *paired t test* untuk mencari pengaruh dan menguji hipotesis dua variabel. Dalam penelitian ini akan di uji pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause. Dengan hasil:

Tabel 6. Pengaruh Konsumsi Susu Kedelai terhadap Keluhan Menopause di Desa Tegaljaro Methuk Mojosongo

Susu kedelai	Keluhan Menopause				Jumlah		p-value	t
	Tetap		Turun		N	%		
	n	%	N	%				
Diberikan	1	3.3	14	46.7	15	50.0	0,001	3.899
Tidak diberikan	13	43.3	2	6.7	15	50.0		
Jumlah	14	46.7	16	53.3	30	100.0		

Sumber : Data Primer diolah

Pada tabel 6, diketahui responden yang diberikan susu kedelai sebagian besar keluhan menopausenya turun yaitu 14 responden (46,7%). Sedangkan pada responden yang tidak diberikan susu kedelai sebagian besar keluhan menopausenya tetap yaitu 13 responden (43,3%). Hasil analisis korelasi paired t test dengan program SPSS 17.0 diperoleh hasil, *p-value* 0.001. Hasil nilai *p-value* 0,001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause.

PEMBAHASAN

1. Keluhan menopause yang tidak diberikan susu kedelai

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebelum diberikan susu kedelai sebagian besar keluhan menopausenya mendapat nilai 12 yaitu 13 responden (43,3%), sebagian ibu menopause di desa Tegaljaro mengalami keluhan menopause dikarenakan telah menurunnya fungsi ovarium dan produksi hormone ekstrogen yang juga berkurang. Keluhan menopause yang dialami ibu antara lain adalah gejalak rasa panas, susah tidur dan nyeri pada otot. Sesuai dengan teori Baziad (2005:175) bahwa

pada saat menopause ibu akan mengalami berbagai keluhan hal ini disebabkan menurunnya hormone ekstrogen dalam tubuh.

Hasil penelitian yang paling sedikit adalah mengalami keluhan menopause dengan nilai 11 yaitu 3 responden (10,0%), ibu yang mengalami keluhan menopause yang sedikit dapat dikarenakan status gizi dan lingkungan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian ibu menopause di desa Tegaljaro telah menjaga asupan nutrisinya dengan baik. Ibu yang memiliki asupan nutrisi baik dapat dikarenakan pengetahuan ibu yang tinggi. Pengetahuan seorang ibu dapat dilihat dari pendidikan ibu. Berdasarkan karekteristik responden terdapat 8 ibu berpendidikan menengah dan 2 ibu berpendidikan perguruan tinggi. Hal ini sesuai dengan teori Nasruddin (2011:78) gizi pada masa menopause sangat perlu diperhatikan agar pada masa ini tubuh tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Pada masa ini tubuh sangat mudah terserang penyakit maka perlu adanya diet yang sehat pula.

2. Keluhan menopause yang diberikan susu kedelai

Sesuai dengan teori Budimarwanti, (2010:83) bahwa *Isoflavon* adalah ikatan sejumlah asam amino dengan vitamin dan beberapa zat gizi lainnya dalam biji kedelai yang membentuk flavonoid. Secara ilmiah, *flavonoid* sudah dibuktikan mampu mencegah dan mengobati berbagai penyakit dan keluhan. Selain itu ibu yang mengalami penurunan keluhan menopause dapat disebabkan oleh ibu yang selalu menjaga status dan berolahraga secara teratur.

3. Pengaruh Komsusi Susu Kedelai Terhadap Penurunan Keluhan Menopause

Pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap penurunan keluhan menopause dapat dilihat dari responden yang diberikan susu kedelai sebagian besar keluhan menopausenya turun yaitu 14 responden (46,7%).. hal ini dikarenakan ibu yang mengkonsumsi susu kedelai mendapatkan kembali suplai hormon ekstrogen sehingga dapat mengurangi keluhan menopause yang disebabkan penurunan fungsi ovarium dan produksi hormon ekstrogen.

Sesuai dengan teori Budimarwanti (2010:90) Susu kedelai mengandung isoflavon yang membantu wanita menopause dalam mengatasi keluhan menopause. Isoflavon merupakan sejenis senyawa yang mengandung fitoekstrogen yaitu senyawa ekstrogen alami. Ekstrogen ini dapat membantu ibu dalam memenuhi kebutuhan ekstrogen yang berkurang saat masa menopause. Responden yang tidak diberikan susu kedelai sebagian besar keluhan menopausenya tetap yaitu 13 responden (43,3%). Hal ini dapat dikarenakan ibu tidak mengkonsumsi susu kedelai sehingga tidak memperoleh fitoekstrogen yang merupakan hormon ekstrogen alami dan keluhan menopause ibu juga tidak berkurang. Hal ini sesuai dengan teori Fitri (2009) yang menyatakan

bahwa konsumsi kedelai dan berbagai macam olahannya sangat penting untuk kesehatan dan kebugaran wanita menopause.

Hal ini sesuai dengan hasil analisis korelasi pairet t test dengan program SPSS 17.0 diperoleh hasil, *p-value* 0.001. Hasil nilai *p-value* 0,001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause. Konsumsi susu kedelai secara rutin menyebabkan tetap adanya hormon ekstrogen dalam tubuh wanita menopause sehingga ibu tidak lagi mengalami keluhan menopause yang pada dasarnya disebabkan karena penurunan produksi hormon ekstrogen dalam tubuh. Semakin lama jangka waktu mengkonsumsi kedelai, efeknya akan semakin baik. Manfaat kedelai juga masih dapat diperoleh meski wanita tersebut sudah berusia 50 tahun dan belum pernah mengkonsumsi kedelai sebelumnya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 1 responden telah diberikan susu kedelai namun tidak mengalami penurunan keluhan menopause. Menurut teori keluhan menopause dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gizi, psikologi, dan sosial ekonomi (Baziad, 2005:193). Responden tersebut tidak mengalami penurunan keluhan menopause karena keadaan psikologi yang kurang baik, dimana hasil penelitian ibu tersebut sedang mengalami masalah keluarga.

Selanjutnya terdapat 2 responden yang tidak diberikan susu kedelai tetapi keluhan menopausenya menurun. Sesuai dengan teori bahwa terdapat beberapa hal yang dapat mengurangi keluhan menopause seperti olahraga dan istirahat teratur (Fitri, 2009). Sesuai dengan wawancara hasil penelitian 2 responden tersebut selalu berolahraga secara teratur sehingga dapat mengurangi keluhan menopause, hal ini didukung oleh pernyataan Nasruddin (2011) bahwa pengobatan gejala menopause sangat ditunjang oleh latihan – latihan jasmani seperti senam dan olahraga

ringan lainnya seperti jogging. Hal ini akan sangat membantu mengatasi keluhan fisik pada masa menopause.

Berdasarkan uraian diatas berarti penelitian ini sesuai dengan teori, bahwa terdapat pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap penurunan keluhan menopause. Hal ini mendukung penelitian Profesor Mellisa Melby dari delaware University (2009) yang menyatakan bahwa mengkonsumsi makanan, minuman atau suplemen berbahan kedelai akan bekerja lebih baik dalam mengatasi hot flashes. Hot flashes merupakan salah satu keluhan akibat penurunan hormon ekstrogen. Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan pula bahwa keluhan menopause lain dapat diatasi dengan makanan, minuman atau suplemen berbahan kedelai, salah satu makanan berbahan kedelai adalah susu kedelai. Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin sering mengkonsumsi susu kedelai semakin sedikit akan menurunkan keluhan menopause.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan susu kedelai keluhan menopausenya sebagian besar memiliki nilai 12 yaitu 13 responden (43,3%).
2. Setelah diberikan susu kedelai sebagian besar keluhan menopausenya mendapat nilai 12 yaitu 8 responden (26,7%) dan terdapat 1 responden (3,3%) dengan nilai 3.
3. Terdapat pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause, hasil analisis analisis paired t test $p\text{-value}$ $0,001 < 0,05$.

Saran

Berdasarkan pelaksanaan dari hasil penelitian saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi ibu menopause

Mengkonsumsi susu kedelai secara rutin untuk mengatasi keluhan menopause yang dialaminya.

2. Bagi bidan

Dapat memberikan pelayanan yang baik kepada ibu menopause dengan konseling pentingnya konsumsi kedelai untuk mengatasi keluhan menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, G. 2010. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Arikunto, S, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Baziad, A. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Budimarwanti, 2010. *Komposisi dan Nutrisi Susu Kedelai*. Yogyakarta: Staff Pengajar Jurdik Kimia MIPA UNY
- Danim, S. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan: Prosedur Kebijaksanaan dan Etik*. Jakarta: EGC
- Departemen Kesehatan RI.2007. *Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi*. Jakarta : Depkes RI.
- DepKes RI. 2010. *Profil Kesehatan Indonesia 2010*. Diakses pada tanggal 30 Maret 2012. From: <http://www.depkes.go.id>
- DinKes Jawa Tengah. 2011. *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2011*. Diakses pada tanggal 30 Maret 2012. From: www.dinkesjatengprov.go.id
- Fitri,2009. *Minum Susu Kedelai Dua Kali Sehari Kurangi Gejala Menopause*. Diakses pada tanggal 20 Maret 2013. From:<http://www.detikFood.com>
- Grady, 2006. *Perubahan Yang Dialami Wanita Saat Menopause*. Diakses pada tanggal 17 Maret 2013. From:http://tikiv.blogspot.com/2008_12_01_archive.html
- Hadibroto. 2003. *Pra, Peri, Dan Pasca Menopause*. Simposium. Jakarta. RS Pusat Pertamina

- Hurlock, 2005. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Kasdu, D. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Cetakan I. Jakarta : Puspa Jaya
- Kuntjoro, Z. 2010. *menopause*. Swaberita Vol : 189.
- Lestari, D. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Gara Ilmu.
- Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : YBP-SP
- _____. 2010. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- Messwati. 2007. *Nyaman dengan Masa Menopause*. Diakses pada tanggal 13 April 2013. From: <http://www.situs.kespro.2007>.
- Murti, B. 2010. *Desain dan Ukuran Sampel Untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan*. Gadjah Mada University press, Yogyakarta.
- Nasruddin, 2011. *Mengapa Kita Sering Mengeluh?*. Diakses pada tanggal 20 Maret 2013. From: <http://bukufanda.blogspot.com/2011/01/mengapa-kita-sering-mengeluh.html>
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rachman, 2010. *Perubahan Tubuh Menjelang Menopause dan Gejala Serta Tanda Yang Menyertainya*. Makalah Symposium. Arlan. Jakarta.
- Sastrawinata, S. 2005. *Gangguan pada Masa Bayi, Kanak-kanak, Pubertas, Klimakterium, dan Senium*. Dalam: Wiknjosc ed. *Ilmu Kandungan* Jakarta: Yayasan Bina FUSTUKU Sarwono Prawirohardjo.
- Setiyo, 2007. *Bagaimanakah gejala-gejala menopause?*. Diakses pada tanggal 10 Mei 2013. From: <http://kuliahibidan.wordpress.com/page/24/>
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: alfabeta
- Varney. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Widjanarko B, 2009. *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Menopause pada Wanita di Kelurahan Titi Papan Kota Medan Tahun 2009*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara
- Wikipedia. 2010. *Susu Kedelai*. Diakses pada tanggal 10 Mei 2013. From: <http://www.wikipedia.com>
- Yatim, 2001. *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Buku Populer, Nirma