

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2023
Anisa Apprilia
NIM. 011191064

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP POLA TIDUR
PADA WANITA PREMENOPAUSE DI DESA PENGKOL GROBOGAN
JAWA TENGAH**

ABSTRAK

Latar Belakang : Pre menopause adalah masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan karena kurangnya kadar estrogen. Terjadi perubahan fisik yang menimbulkan rasa tidak nyaman dengan adanya semburan panas dari dada ke atas yang sering terjadi disusul dengan keringat banyak, perasaan berdebar-debar, vertigo, migraine, nafsu seks menurun, gelisah, lekas marah, depresi, dan masalah gangguan tidur. Masalah tidur yang sering muncul adalah gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur yang sering muncul bila tidak ditangani akan mengganggu kualitas hidup dalam kehidupan sehari-hari. Isoflavon dipercaya dapat menjadi salah satu zat yang fungsinya sama dengan estrogen. Jenis makanan yang banyak mengandung isoflavone adalah susu kedelai.

Tujuan : Mengetahui Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Pola Tidur Pada Wanita Premenopause di Desa Pengkol Grobogan Jawa Tengah.

Metode : Desain penelitian ini *Quasi-Experiment* dengan pendekatan *Non equivalent Control with Pretest and Posttest Design*. Populasi dalam penelitian adalah wanita pre menopause sebanyak 249 orang dengan sampel sebanyak 36 orang, terbagi menjadi dua kelompok yakni 18 orang kelompok intervensi dan 18 orang kelompok kontrol dengan tehnik *Purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index. Data di analisis menggunakan *independent t test*.

Hasil : Ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap pola tidur wanita Premenopause di Desa Pengkol Grobogan Jawa Tengah dengan nilai *P-value* $0,000 < \alpha (0,05)$ dan didapatkan perbedaan skor nilai PSQI sebanyak 6,556.

Kesimpulan : Susu kedelai dapat menjadi alternatif tatalaksana pada wanita untuk mengurangi gejala Premenopause, disamping murah dan mudah untuk didapatkan dalam lingkungan masyarakat.

Kata Kunci : Susu Kedelai, Pola Tidur, Premenopause.

Kepustakaan : 53 (2012-2021)

Ngudi Waluyo University of Ungaran
Bachelor of Nursing Study Program
Final Assignment, Januari 2023
Anisa Appria
Reg. Number 011191064

THE EFFECT OF SOY MILK ON SLEEP PATTERN IN PREMENOPAUSE
WOMEN IN PENGKOL GROBOGAN VILLAGE, CENTRAL JAVA

Abstract

Background: Pre-menopausal is a transitional period from the fertile period to the absence of fertilization due to lack of estrogen levels. There are physical changes that cause discomfort with bursts of heat from the chest up which often occur followed by profuse sweating, feeling of palpitations, vertigo, migraine, decreased sex drive, anxiety, irritability, depression, and sleep disturbances. Sleep problems that often arise are sleep pattern disturbances. Sleep pattern disturbances that often occur if untreated would interfere the quality of life. Isoflavones are believed to be a substance that functions the same as estrogen. The type of food that contains a lot of isoflavones is soy milk.

Objective: Determine the effect of giving soy milk on sleep patterns in premenopausal women in Pengkol Grobogan village, Central Java.

Methods: Design of this research is a Quasi-Experiment with a Non-equivalent Control with Pretest and Posttest Design approach. The population in this study were 249 premenopausal women with a sample of 36 people, divided into two groups, namely 18 people in the intervention group and 18 people in the control group using purposive sampling technique. The data collection tool used the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Data were analyzed using independent t test .

Results: There is an effect of giving soy milk on the sleep patterns of premenopausal women in Pengkol Grobogan Village, Central Java with a P-value with a P-value of $0.000 < \alpha (0,05)$ and a difference in the Pittsburgh Sleep Quality Index score of 6.556 was obtained.

Conclusion: Soy milk can be an alternative treatment for women to reduce premenopausal symptoms, besides being cheap and easy to obtain in the community.

Keywords: Soy Milk, Sleep Patterns, Premenopause.

References : 53 (2012-2021)