



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

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

SKRIPSI

Oleh :

ANISA APPRILIA

NIM. 011191064

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2023

**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. 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 PSQI. Data di analisis menggunakan *SPSS 16,0*.

Hasil : Ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap pola tidur wanita Premenopasue di Desa Pengkol Grobogan Jawa Tengah dengan nilai *P-value* 0,000 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.

Kepustakaan : 53 (2012-2021)

Ngudi Waluyo University of Ungaran

Bachelor of Nursing Study Program

Final Assignment, Januari 2023

Anisa Apprilia

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. 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 PSQI questionnaire. Data were analyzed using SPSS 16.0.

Results: There was an effect of giving soy milk on the sleep patterns of premenopausal women in Pengkol Grobogan Village, Central Java with a P-value of 0.000 and a difference in the PSQI 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.

References : 53 (2012-2021)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

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

Oleh :

ANISA APPRILIA

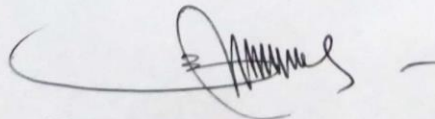
011191064

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 27 Januari 2023

Pembimbing Utama



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes

NIDN. 0614087402

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Apprilia
Nomor Identitas : 011191064
Institusi : Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul: **“Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Pola Tidur Pada Wanita Premenopause di Desa Pengkol Grobogan Jawa Tengah”** yang diajukan untuk mendapatkan kaji etik dan *ethical clearance* dari Komite Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo (KEP UNW) bersifat original dan belum pernah dilakukan pengambilan data kepada subjek penelitian, baik manusia, hewan, atau lingkungan, termasuk dalam hal ini adalah wawancara, observasi, dokumentasi, tes, pengukuran, pemberian intervensi, pengambilan sampel atau bagian jaringan tubuh, bentuk rekayasa apapun, atau sejenisnya.

Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan di atas, maka Komite Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo (KEP UNW) berhak mencabut *ethical clearance* dan tidak bertanggung jawab atas hal-hal yang terjadi akibat penelitian di atas.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Ungaran, 20 Desember 2022

Yang menyatakan,


Anisa Apprilia



HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anisa Aprilia

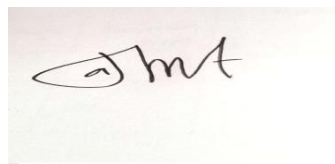
NIM : 011191064

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan dengan judul “Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Pola Tidur pada Wanita Premenopause di Desa Pengkol Grobogan Jawa Tengah” untuk kepentingan akademi.

Ungaran, Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to be 'Anisa Aprilia'.

Anisa Aprilia

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Anisa Apprilia
Tempat/tanggal lahir : Grobogan 09 April 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dusun Krajan, RT 01/RW 02 Pengkol Penawangan Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan

TK : 2006-2007
SDN : 2007-2013
MTS : 2013-2016
MA : 2016-2019
Universitas Ngudi Waluyo Ungaran : 2019 – Sekarang

Data Orang Tua

Nama ayah : Warsidi
Nama ibu : Pujriyatun
Pekerjaan Orang Tua
Ayah : Petani
Ibu : Ibu Rumah Tangga
Agama : Islam
Alamat : Dusun Krajan, RT 01/RW 02 Pengkol Penawangan Jawa Tengah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pemberian Susu Kedelai Terhadap Pola Tidur pada Wanita Premenopasue di Desa Pengkol Grobogan Jawa Tengah” dapat terselesaikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat selesai tanpa kerja keras, semangat dan do’a dari berbagai pihak. Penulis dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.

Rosalina, S.Kp., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

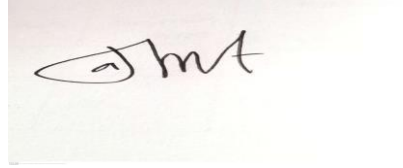
Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Ngudi Waluyo

Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan proposal skripsi ini dan diharapkan adanya saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk perbaikan yang lebih baik.

Ungaran, Januari 2022



DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix

DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Tinjauan Teori	11
B. Kerangka Teori	32
C. Kerangka Konsep	33
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	34

D. Definisi Operasional	34
E. Prosedur Pengumpulan Data.....	35
F. Proses Pengumpulan Data.....	38
G. Etika Penelitian	40
I. Pengolahan Data	41
J. Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil penelitian	45
B. Pembahasan.....	49
B. Keterbatasan penelitian	49
BAB V PENUTUP	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

