

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pre menopause adalah masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (*Anovulation*), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormone estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas. Wanita akan mengalami gejala premenopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 51 tahun, dimana terjadinya masa menopause.

Pada masa menopause ini wanita sudah tidak mengalami menstruasi lagi (Proverawati, 2017). Terjadi perubahan fisik yang terasa dan menimbulkan rasa tidak nyaman adalah adanya semburan panas (*Hot flushes*) dari dada ke atas yang sering terjadi disusul dengan keringat banyak. Perubahan dan keluhan lain yang dirasakan lagi seperti berdebar-debar (*Palpitasi*), vertigo, migraine, nafsu seks (*libido*) menurun, gelisah, lekas marah (*mood swing*), depresi, susah tidur (*Insomnia*), rasa kekurangan, rasa kesepian, ketakutan, tidak sabaran, rasa lelah, tulang keropos, nyeri tulang belakang (Proverawati, 2017)

Perubahan hormon yang terjadi pada umur lebih dari 45 tahun berakibat munculnya gejala-gejala seperti nyeri sendi dan sakit punggung, gejala-gejala urogenital (seperti pengeringan dan penipisan pada vagina), inkontinensi, rasa gatal, nyeri, dan tidak nyaman pada vagina selama

melakukan hubungan. Selain itu, menopause juga mengakibatkan gangguan suasana hati, berkurangnya energi dan gairah, sulit tidur, emosi tinggi, dan disfungsi seksual. Pada wanita menopause keluhan jangka pendek sering terjadi, seperti semburan panas di sekitar wajah, sulit menahan kencing, takut berhubungan seksual (Nurlina, 2021). Bagi kebanyakan perempuan, gejala-gejala ini menimbulkan stres, pada akhirnya perempuan yang mengalami menopause akan mengalami penurunan kualitas hidup, penurunan rasa percaya diri dan penurunan kualitas tidur sampai insomnia.

Proverawati (2017), menjelaskan kadar estrogen yang menurun dapat menyebabkan terjadinya penurunan aliran darah ke otak, sehingga metabolisme otak berkurang. Penurunan hormon *estrogen* ini dapat mempengaruhi *neurotransmitter* yang ada di otak. Salah satu neurotransmitter yang sangat penting yaitu serotonin yang berfungsi dalam pengaturan suasana hati dan aktivitas tidur seseorang. Sehingga rendahnya kadar serotonin dapat menyebabkan gangguan tidur, takut, gelisah, serta gangguan depresi.

Penelitian Widjayanti (2017), tentang *Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause* menunjukkan mayoritas wanita menopause (90,32%) mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian, dan otot. Keluhan lainnya berupa *hot flashes* (83,87%), keringat berlebih di malam hari (57,69%), serta kelelahan secara fisik dan mental (74,19%) padahal tidak sedang mengalami persoalan yang memicu stress atau kecemasan. Sebanyak

37% wanita menopause memiliki kualitas tidur yang buruk akibat *hot flashes* yang sering membangunkan mereka dari tidurnya (Widjayanti, 2017).

Hormon estrogen memegang peranan penting dalam siklus reproduksi seorang wanita, juga memiliki efek protektif terhadap berbagai jenis penyakit seperti osteoporosis, kanker kolorektal, *alzheimer*, serta penyakit jantung koroner. Beberapa penelitian menunjukkan hampir 75% wanita yang mengalami menopause merasakan hal ini sebagai masalah dan sisanya tidak mempermasalahkannya (Rahman, 2015). Selama ini ada anggapan di masyarakat bahwa keluhan menopause merupakan suatu hal yang alami dan pasti terjadi pada setiap perempuan. Akibatnya, mereka kurang peduli dan merasa tidak perlu terapi, sehingga dibiarkan dan muncul dampak gejala yang mengganggu pola tidur dan mengganggu aktifitas dan kualitas hidup. Masalah yang muncul akibat dari gangguan pola tidur seperti kurangnya energi dalam beraktifitas, lemas, lesu, perasaan mengantuk, tidak fokus diakibatkan kurangnya kualitas dan kuantitas tidur.

Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, penyakit, gaya hidup, lingkungan, stress, alcohol dan obat-obatan (Brunno, 2019). Pada wanita premenopause berdasarkan faktor-faktor tersebut yang sering mempengaruhi adalah usia, stress, gaya hidup, lingkungan dan penyakit. Perubahan usia menjadi salah satu faktor dimana semakin bertambahnya usia semakin berubah pola hidup, perubahan gaya hidup yang harus menyesuaikan dengan usia, perubahan lingkungan sekitar dimana harus beradaptasi dengan lingkungan usia yang sebaya, masalah lainnya adalah stress yang sering

muncul menjelang usia senja hingga menopause dimana terjadi perubahan fungsional tubuh hingga menimbulkan rasa cemas berlebih.

Keluhan menopause pada dasarnya bisa dikurangi dan diatasi. Tindakan yang dapat dilakukan oleh wanita dalam mengatasi keluhan menopause adalah terapi sulih hormon, karena harga yang relatif mahal terapi ini tidak banyak dilakukan (Baziad, 2015). Sehingga dibutuhkan alternative yang lain yang dapat dijangkau dan dapat memudahkan wanita premenopause untuk mengurangi gejala yang timbul.

Salah satu terapi gizi saat menopause adalah mengkonsumsi makan yang kaya akan *fitoestrogen* dimana dapat meningkatkan kembali produksi hormone estrogen dalam tubuh. Salah satunya adalah makanan olahan dari kacang-kacangan seperti kedelai baik berbentuk tahu, tempe, tauco, dan susu kedelai. 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 *isoflavon* yang sangat berguna dalam mengurangi berbagai gejala serta keluhan menopause. Zat ini memiliki efek serupa estrogen bagi wanita yang mengalami menopause. Sumber isoflavon yang terkenal adalah kedelai dan produk-produk turunannya, seperti susu kedelai, tahu, dan tempe (Biben, 2012).

Kedelai mengandung isoflavon yang mampu berikatan dengan reseptor estrogen di dalam tubuh. Senyawa isoflavon terbukti mempunyai efek hormonal, khususnya efek estrogenik. Efek estrogenik ini terkait dengan struktur isoflavon yang dapat ditransformasikan menjadi *equol*. Dimana *equol*

mempunyai struktur *fenolik* yang mirip dengan hormon estrogen. Mengingat hormone estrogen berpengaruh pula terhadap kesehatan reproduksi, maka adanya isoflavon yang bersifat estrogenik (Proverawati, 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh Salahudin et al (2019), tentang pengaruh ekstrak kedelai (*Gycine max*) terhadap proliferasi lapisan endometrium mencit (*Mus musculus*) menunjukkan bahwa kandungan senyawa fitoestrogen yaitu isoflavon berupa daidzein dan genistein bekerjasama dalam mengoptimalkan proliferasi lapisan endometrium pada uterus mencit betina, pemerian ekstrak kedelai menunjukkan hasil yang paling baik adalah dengan pemberian 25mg/KgBB. Hasil penelitian Wagustina, Zulfah dan Afdayani (2018) tentang hubungan Konsumsi Kacang-Kacangan (Sumber *Phytoestrogen*) Dengan Usia Menopause mengungkapkan bahwa wanita yang kurang mengkonsumsi *phytoestrogen* memiliki resiko tinggi untuk menopause dini. *Phytoestrogen* dapat diperoleh dari kacang-kacangan baik yang sudah diolah seperti tempe, tahu ataupun bukan oiahan seperti kedelai, buncis dan kacang tolo.

Susu kedelai dikenal dimasyarakat dan merupakan alternatif dalam penatalaksanaan premenopause. 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. Susu kedelai dapat mudah dibeli di sekitar lingkungan masyarakat, jika dibandingkan dengan terapi sulin hormone yang harganya relative mahal dan

harus dilakukan berkali-kali pemilihan susu kedelai menjadi alternative yang lebih mudah dan murah untuk didapatkan. Penelitian lain oleh Herwana et. al (2012), *Soy isoflavone supplementation increase equol-producing capability in postmenopausal women with osteopenia*, penelitian ini menggunakan susu kedelai 100 mg/hari dan menunjukkan peningkatan rata-rata konsentrasi *genistein* dan *daidzein* pada awal adalah  $86,2 \pm 68,4$  g/L dan  $16,7 \pm 18,6$  g/L meningkat secara signifikan menjadi  $161,0 \pm 5,8$  g/L dan  $49,9 \pm 40,4$  g/L. Terjadi banyak penurunan keluhan yang dialami oleh responden setelah diberikan susu kedelai secara rutin.

Setiap gram kacang kedelai mengandung 3.5 mg isoflavon. Dalam dua gelas susu kedelai (masing-masing 450 ml) atau 200 gram tofu terdapat 50 mg isoflavon. Suplemen yang mengandung lebih dari 19 mg *genistein*, salah satu jenis *isoflavon*, dua kali lebih efektif mengurangi frekuensi *hot flash* dibanding yang kandungannya kurang dari itu. Semakin lama jangka waktu mengonsumsi kedelai, efeknya akan semakin baik. Jika mengonsumsi kedelai selama 12 minggu atau lebih, penurunan frekuensi *hot flashes* menjadi 3 kali lebih besar daripada mengonsumsi dalam jangka waktu yang lebih pendek. Menurut Profesor *Mellisa Melby* dari *Delaware University*, mengonsumsi makanan, minuman, atau suplemen berbahan kedelai akan bekerja lebih baik dalam mengatasi hot flashes (LPPM IPB, 2012).

Penelitian Pratiwi (2019), tentang *pengaruh sari kedelai terhadap insomnia pada ibu menopause di PM Mintiasih Poncomusumo Kabupaten Magelang*. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen pemberian susu

kedelai selama 7 hari pada ibu menopause secara berturut-turut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian susu kedelai selama 7 hari berpengaruh terhadap insomnia ibu premenopause dimana sebagian besar setelah pemberian susu kedelai 87,5% responden dalam tingkat insomnia ringan. Hasil penelitian diatas didukung oleh penelitian Ritonga (2022), tentang *Health Promotion with Soy Milk in Overcoming Complaints in Pre Menopause* menjelaskan setelah pemberian susu kedelai selama 1 minggu secara teratur mengurangi gejala premenopause sebesar 66,7%.

Pemberian susu kedelai mampu mengurangi gejala-gejala yang muncul akibat proses menopause, sehingga hal ini dapat meningkatkan pola tidur, kualitas istirahat dan tidur sehingga menurunkan risiko insomnia pada penderita premenopause. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Pengkol Penawangan Grobogan Jawa Tengah terdapat 249 wanita premenopause (Kelurahan Penawangan, 2022). Peneliti mengambil data 10 responden dan melakukan pengukuran pola tidur didapatkan hasil 7 responden mengalami masalah kualitas pola tidur yang tidak buruk, responden mengalami masalah kualitas tidur yaitu sering terbangun saat malam hari karena perasaan tidak nyaman dan gelisah serta tidak melakukan upaya apapun untuk menaikkan kualitas tidur. 1 responden yang mengalami gangguan tidur biasanya membeli obat yang dapat meningkatkan kualitas tidur ke Apotek, namun peningkatan kualitas tidur terjadi jika hanya mengkonsumsi obat. Ada 1 responden yang meminum susu dan tidak mengalami peningkatan kualitas tidur, dan 1 responden melakukan pengobatan

herbal dengan minum susu kedelai selama sebulan dan terjadi perubahan pola tidur menjadi lebih baik. Berdasarkan hal ini peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh susu kedelai terhadap pola tidur pada wanita Premenopause.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh susu kedelai terhadap pola tidur pada wanita Premenopause Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Menganalisis pengaruh susu kedelai terhadap pola tidur pada wanita premenopause Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan gambaran pola tidur wanita premenopause sebelum diberikan susu kedelai pada kelompok intervensi di Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah
- b. Mendeskripsikan gambaran pola tidur wanita premenopause sebelum penelitian pada kelompok kontrol di Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah
- c. Mendeskripsikan gambaran pola tidur wanita premenopause setelah diberikan susu kedelai pada kelompok intervensi di Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah



- d. Mendeskripsikan gambaran pola tidur wanita premenopause setelah penelitian pada kelompok kontrol di Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah
- e. Menganalisis perbedaan pola tidur wanita premenopasue sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai pada kelompok intevensi di Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah
- f. Menganalisis perbedaan pola tidur wanita premenopasue sebelum dan sesudah penelitian pada kelompok kontrol di Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah
- g. Menganalisis pengaruh pemberian susu kedelai terhadap pola tidur pada wanita premenopause di Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Wanita Premenopause

Sebagai penatalaksanaan yang bisa dilakukan oleh masyarakat terutama wanita premenopause sehingga dapat mengurangi gejala yang muncul saat premenopause

##### 2. Bagi Instansi Kesehatan

Sebagai acuan dalam meningkatkan upaya preventif dan promotif di masyarakat tentang penatalaksanaan secara non farmakologi

##### 3. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai acuan pembelajaran dalam lingkungan pendidikan guna meningkatkan pengetahuan dalam bidang keperawatan.