

**HUBUNGAN ASUHAN KEBIDANAN KESEHATAN REPRODUKSI  
PADA NY “K” DENGAN FOKUS INTERVENSI PEMBERIAN SUSU KEDELAI  
UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA IBU PREMENOPAUSE  
DI BPM Bd. Tri W**

Oleh;

Cindy Putri Octivia<sup>1)</sup>, Rizki Sahara<sup>2)</sup>, Sri Untari<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas An Nuur, email : [cp935756@gmail.com](mailto:cp935756@gmail.com)

<sup>2)</sup> Staf Pengajar Universitas An Nuur, email: [rizkysahara88@gmail.com](mailto:rizkysahara88@gmail.com)

<sup>3)</sup> Staf Pengajar Universitas An Nuur, email: [untariharsono@gmail.com](mailto:untariharsono@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 mengenai menopause terdapat 4,3 juta seluruh jumlah penduduk Indonesia yang sebesar 240-250 juta pada tahun 2012. Dalam kategori wanita tersebut (usia lebih dari 46 – 49 tahun) 18% wanita Indonesia telah mengalami menopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya (Depkes RI, 2012). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada bulan Mei 2022 di Desa Boloh, RT 01/ 03 RW terhadap 10 orang ibu premenopause usia 40-50 tahun 8 dari 10 orangnya mengalami gejala premenopause khususnya insomnia.

**Metode :** Rancangan penelitian yang peneliti gunakan adalah rancangan penelitian studi kasus. Jenis penelitian studi kasus deskriptif ini menggunakan metode observasi partisipatif. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu premenopause.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan diagnosa pada Ny.K adalah gangguan sulit tidur dan sedikit cemas dengan kondisi yang dialaminya. Evaluasi pelaksanaan pemberian susu kedelai pada kasus Ny. K dengan insomnia terdapat pengurangan skala ninsomnia score 16 menjadi skala insomnia score 14 (sedang).

**Kesimpulan :** Masalah gangguan sulit tidur dan sedikit cemas dengan kondisi yang dialaminya sudah teratasi.

**Kata kunci :** Insomnia, susu kedelai.

**REPRODUCTIVE HEALTH MIDWIFERY CARE IN NY “K” WITH A FOCUS  
ON SOY MILK INTERVENTION TO REDUCE INSOMNIA IN  
PREMENOPAUSAL WOMEN  
AT INDEPENDENT PRACTICE MIDWIFE Bd.Tri W**

By

Cindy Putri Octivia<sup>1)</sup>, Rizki Sahara<sup>2)</sup>, Sri Untari<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Student DIII of midwifery Universitas An Nuur, email : [cp935756@gmail.com](mailto:cp935756@gmail.com)

<sup>2)</sup> Teaching Staff Universitas An Nuur, email: [rizkysahara88@gmail.com](mailto:rizkysahara88@gmail.com)

<sup>3)</sup> Teaching Staff Universitas An Nuur, email: [untariharsono@gmail.com](mailto:untariharsono@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background;** Based on the 2012 Indonesian Health Demographic Survey (IDHS) regarding menopause, there were 4.3 million Indonesians totaling 240-250 million in 2012. In this category of women (over 46-49 years old) 18% of Indonesian women have experienced menopause with all the consequences and impacts that accompany it (Depkes RI, 2012). Based on the results of a preliminary study conducted by the author in May 2022 in Boloh Village, RT 01/03 RW of 10 premenopausal women aged 40-50 years, 8 out of 10 people experience premenopausal symptoms, especially insomnia.

**Method;** The research design that the researcher uses is a case study research design. This type of descriptive case study research uses participatory observation method. The subjects in this study were premenopausal women.

**Result;** The results showed that Ny.K's diagnosis was sleep disturbance and a little anxiety about the condition she was experiencing. Evaluation of the implementation of soy milk in the case of Ny. K with insomnia there is a reduction in the insomnia scale score 16 to the insomnia scale score 14 (moderate).

**Conclusion;** The problem of insomnia and a little anxiety about the condition he was experiencing had been resolved.

**Keyword:** Insomnia, soy milk

## PENDAHULUAN

Anak mempunyai kebutuhan dasar untuk tumbuh dan berkembang diantaranya kebutuhan fisik-biomedis (ASUH) yang meliputi pangan, perawatan kesehatan dasar, sanitasi lingkungan, sandang dan kesegaran jasmani, kebutuhan emosi atau kasih sayang (ASIH) dan kebutuhan akan stimulasi mental (ASAH) (Soetjiningsih, 1995).

Badan Kesehatan Dunia, WHO (World Health Organization) memperkirakan usia harapan hidup orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini berarti wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause.

Data dari WHO (World Health Organization) tahun 2017 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,94 milyar orang. Populasi wanita yang mengalami menopause di dunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 miliar orang, artinya sebanyak 1,2 miliar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus tahun 2000 jumlah perempuan menopause.

Menurut dari WHO (2012) (World Health Organization), setiap tahunnya

sekitar 25 wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. sekitar 467 juta wanita berusia 50 tahun keatas menghabiskan hidupnya dalam keadaan pasca menopause, dan 40 % dari wanita pasca menopause tersebut tinggal dinegara berkembang dengan usia rata-rata mengalami menopause pada usia 51 tahun. Menurut WHO, di asia pada tahun 2025 jumlah wanita menopause akan melunjak dari 107 juta jiwa.

Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 mengenai premenopause terdapat 4,3 juta seluruh jumlah penduduk Indonesia yang sebesar 240 -250 juta pada tahun 2012. Dalam kategori wanita tersebut (USIA dari 46-49 tahun) 18 % wanita Indonesia telah mengalami premenopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya (Depkes RI, 2012).

Sebagai salah satu kota berkembang di Pulau Jawa, KotaSemarang mempunyai penduduk 1,795,187 jiwa pada tahun 2020. Data Penduduk wanita usia 40 tahun mencapai 95.850 jiwa dan usia 50 tahun mencapai 70.689 jiwa. Data proyeksi penduduk wanita di Kabupaten Grobogan sebanyak 112.497 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Grobogan, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Boloh RT01/ RW 03 terhadap 10 orang ibu premenopause usia 40-50 tahun didapatkan hasil yaitu 8

dari 10 ibu premenopause mengalami insomnia. Dilihat dari kurangnya angka kunjungan pelayanan kesehatan dan kurang informasi yang diperoleh mengenai gejala premenopause khususnya mengenai insomnia pada ibu premenopause.

Premenopause adalah masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (Anovulation), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Sebagian besar wanita akan mengalami gejala premenopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun, dimana terjadinya masa menopause tersebut. Pada masa menopause ini wanita sudah tidak mengalami menstruasi lagi (Proverawati, 2019).

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 (palpitis), vertigo, migraine, nafsu seks (libido) menurun, gelisah, lekas marah, depresi, susah tidur (insomnia), rasa kekurangan, rasa kesunyian, ketakutan keganasan, tidak sabaran, rasa lelah, keropos tulang, nyeri tulang belakang, dan lain-lain.

Hormon estrogen merupakan payung pelindung bagi wanita dan dapat

melindungi dari berbagai penyakit. Kadar hormon estrogen dalam tubuh wanita relative tinggi sebelum masa pre menopause, sehingga pembuluh darah tidak mudah mengeras dan lemak darah tidak mudah naik. Akan berlainan ketika memasuki masa pre menopause, kadar hormon estrogen menurun sehingga kehilangan pelindung terhadap penyakit. Sehingga muncul berbagai keluhan pada masa premenopause (Proverawati, 2019).

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur terutama pada ibu menopause. Hal ini dikarenakan penurunan hormone estrogen dan progesterone. Isoflavon yang terdapat dalam kedelai terbukti dapat menggantikan peranan hormone estrogen. Hal ini diharapkan dapat membantu ibu menopause untuk mengurangi insomnia karena kedelai lebih aman dikonsumsi daripada menggunakan obat-obatan. Mengonsumsi susu kedelai secara rutin dapat mengatasi keluhan menopause yang dialami oleh responden. Kandungan yang terdapat didalam susu kedelai adalah Fitroestrogen merupakan kelompok tanaman seperti kacang-kacangan, biji-bijian, sayur - sayuran, dan buah-buahan yang memiliki sifat menyerupai hormone estrogen. Fitoestrogen diketahui juga memiliki potensi sebagai alternative terapi sulih hormone untuk mengurangi gejala

pre menopause seperti insomnia yang diakibatkan berkurangnya hormone estrogen di dalam tubuh (Ety& Hesti, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hesti dan Ety pada tahun 2016 menyatakan bahwa fitoestrogen memiliki struktur dan fungsi yang sama seperti estrogen. Fitoestrogen dapat berikatan dengan reseptor estrogen sehingga fitoestrogen dapat mengatasi sensasi terbakar, memPERTEBAL endometrium, meningkatkan elastisitas dan menurunkan PH vagina, meningkatkan kepadatan tulang, menghambat aterosklerosis, dan meningkatkan fungsi kerja otak.

Hasil penelitian Mulyati (2010) tentang hubungan konsumsi kacang-kacangan (Sumver Phytoestrogen) dengan usia premenopause-menopause mengungkapkan bahwa wanita yang kurang mengkonsumsi phytoestrogen memiliki resiko tinggi untuk menopause dini.

Hasil penelitian Kunthy dan Sri pada tahun 2014 menyatakan bahwa terdapat pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Mengkonsumsi susu kedelai secara rutin pada ibu premenopause untuk mengatasi keluhan premenopause yang dialaminya. Kandungan yang terdapat didalam susu kedelai adalah Fitoestrogen

merupakan kelompok tanaman seperti kacang-kacangan, biji-bijian, sayur-sayuran, dan buah-buahan yang memiliki sifat menyerupai hormoneestrogen.

## **METODE**

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian studi kasus. Jenis penelitian studi kasus deskriptif ini menggunakan metode observasi partisipatif. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu premenopause dengan jumlah pasien 1 responden yang mengalami insomnia pada masa premenopause untuk mengurangi insomnia pada masa premenopause. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah format pengkajian varney seperti pengkajian data,interpretasi data, diagnosa potensial, Kebutuhan Tindakan segera, rencana asuhan kebidanan, implementasi asuhan kebidanan, evaluasi hasil asuhan kebidanan. Pada penelitian ini peneliti melakukan pemberian susu kedelai, sebelum diberikan intervensi ibu diukur skala insomnia yang dialaminya. Setelah dilakukan intervensi selama 14 hari dengan frekuensi 2 kali pemberian susu kedelai dalam sehari selama 14 hari skala insomnia diukur kembali.

## **HASIL**

Hasil penelitian yang telah dilakukan selama 14 hari menunjukkan

diagnosa pada Ny.K dengan insomnia terjadi penurunan skala insomnia dari 16 score menjadi 14 score (insomnia sedang). Pelaksanaan pemberian susu kedelai pada kasus Ny.K dengan insomnia dilakukan pemberian susu kedelai 2 kali dalam sehari selama 14 hari. Hasil dari kajian ini sejalan dengan teori yang mengatakan konsumsi susu kedelai secara rutin menyebabkan tetap adanya hormon estrogen dalam tubuh wanita menopause sehingga ibu tidak lagi mengalami keluhan menopause yang pada dasarnya disebabkan karena penurunan produksi hormonekstrogen dalam tubuh.

Penurunan keluhan menopause setelah diberikan susu kedelai tersebut sesuai dengan penelitian menurut Mellisa Melby (2009) dari Delaware University. Salah satu manfaat mengkonsumsi susu kedelai menyebabkan tetap adanya hormon estrogen dalam tubuh wanita menopause sehingga ibu tidak lagi mengalami keluhan menopause yang pada dasarnya disebabkan karena penurunan produksi hormon ekstrogen dalam tubuh.

Hal ini dikarenakan penurunan hormone esterogen dan progesterone. Isoflavon yang terdapat dalam kedelai terbukti dapat menggantikan peranan hormone estrogen. Hal ini diharapkan dapat membantu ibu menopause untuk mengurangi insomnia karena kedelai lebih aman dikonsumsi daripada menggunakan obat-obatan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan selama 14 hari setelah mengkonsumsi susu kedelai yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari dalam 14 hari dapat disimpulkan bahwa susu kedelai dapat membantu mengurangi insomnia pada masa premenopause. Hal ini sesuai dengan teori bahwa susu kedelai bermanfaat untuk mengurangi insomnia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggrahini, K dan Handayani, S. 2014. *Pengaruh Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Keluhan Menopause*. Jawa Tengah: <http://ejurnal.stikeseub.ac.id>. Di Akses Pada : 21 Januari 2020
- Ariyanti, H dan Apriliana, E. 2016. *Pengaruh Fitoestrogen Terhadap Gejala Menopause*. Lampung :<http://jurnal.fk.unila.ac.id>. Diakses Pada : 21 Januari 2020
- Departemen Kesehatan RI. 2012. *Survei Demografi Kesehatan Indonesia dan Angka Kematian Ibu*. diakses 2019 Maret 5. Tersedia pada: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatinibu.pdf>
- Fitri, 2009. *Minum Susu Kedelai Dua Kali Sehari Kurangi Gejala Menopause*. Diakses pada tanggal 20 Maret 2021. From:<http://www.detikFood.com>
- Harvard Medical School. 2020.. Retrieved September 09, 2020, from Harvard Health Publishing: <https://www.health.harvard.edu/womenshealth/perimenopause-rockyroad-to-menopause>

Insomnia pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Hidaayah, N., & Alif, H. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, vol. 1, no. 9.*

Proverawati, A. 2010. *Menopause dan Sindrome Premenopause.* Yogyakarta : Nuha Medika

Proverawati, A. 2019. *Menopause Dan Sindrome Premenopause.* Yogyakarta : Nuha Medika