

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause adalah masa berhentinya menstruasi atau haid untuk selamanya. Biasanya menopause terjadi pada wanita usia 45-55 tahun (Andira, 2010). Dalam perjalanan hidupnya seorang wanita yang mencapai umur sekitar 45 tahun mengalami penuaan indung telur, sehingga tidak sanggup memenuhi hormon estrogen. Sistem hormonal seluruh tubuh mengalami kemunduran dalam mengeluarkan hormonnya. Kemunduran pada kelenjar tiroid dengan hormon tiroksin untuk metabolisme umum dan kemunduran kelenjar paratiroid yang mengatur metabolisme kalsium. Terdapat peningkatan hormon FSH dan LH. Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan pada fisik dan psikis (Manuaba, 2009).

Sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia mengalami menopause setiap tahunnya. Jumlah wanita usia 50 tahun ke atas diperkirakan meningkat dari 500 juta pada saat ini menjadi lebih dari 1 miliar pada 2030. Di Asia, masih menurut data World Health Organization (WHO), pada 2025 jumlah wanita yang berusia tua diperkirakan akan melonjak dari 107 juta ke 373 juta (Nisa, 2009). Berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) untuk proyeksi penduduk 2010, di Indonesia diperkirakan ada 5.846.000 perempuan yang memasuki masa menopause (Rahman, 2015). Sedangkan jumlah wanita umur 15-60 tahun di Jawa Tengah pada tahun 2014 sekitar 11.395.738. (DinKes Jateng, 2015). Jumlah wanita umur 45-49 tahun di Kabupaten Klaten 2014 adalah 94.076, umur 50-54 tahun 81.315 sedangkan umur 55-59 tahun sejumlah 65.454 (DinKes Kab Klaten, 2015)

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 akan terjadi, seperti semburan panas di sekitar wajah, sulit menahan kencing, takut berhubungan seksual, dan terkadang ingin mengakhiri hidup. Bagi kebanyakan perempuan, gejala-gejala ini menimbulkan stres. Ujungnya, perempuan yang mengalami menopause akan mengalami penurunan kualitas hidup dan rasa percaya diri (Nisa, 2009)

Hasil penelitian yang dilakukan Delavar dan Hajjahma pada tahun 2011 di Iran Utara terdapat lima gejala yang paling umum pada wanita menopause adalah gampang tersinggung (72,1%), nyeri sendi (70,6%), nyeri punggung (61,2%), *hot flushes* (49,3%) dan sakit kepala (49,2%). Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormon estrogen yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh. 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). Menurut Baziat di Indonesia 68 persen wanita menderita gejala klimakterium (Nisa, 2009)

Hasil penelitian Yulia Handayani (2014) di Daerah Cawas, Klaten menunjukkan bahwa 64,3% ibu mengalami keluhan menopause ringan sedangkan 35,7% mengalami keluhan menengah. Sedangkan keluhan menopause ini menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause mengalami keluhan baik ringan atau menengah.

Menopause adalah hal yang alami, namun menurut dr. Med. Ali Baziat, SPOG-KFER yang tidak alami adalah penderitaan sebelum dan setelah menopause. 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. Padahal sebenarnya keluhan menopause bisa diatasi. Tindakan yang sering

dilakukan oleh wanita dalam mengatasi keluhan menopause adalah terapi sulih hormon, karena harga yang relative mahal terapi ini tidak banyak dilakukan (Baziad, 2010)

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, 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 *isoflavon* yang sangat berguna dalam mengurangi berbagai gejala serta keluhan menopause. Sejumlah jurnal *menopause* mengemukakan bahwa *hott flas* pada wanita menopause bisa diatasi dengan isoflavon. 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 (Fitri, 2009).

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 hormon estrogen berpengaruh pula terhadap kesehatan reproduksi, maka adanya isoflavon yang bersifat estrogenik (Pawiroharsono, 2007)

si susu kedelai Mulyati (2010) tentang hubungan Konsumsi Kacang-Kacangan (Sumber *Phytoestrogen*) Dengan Usia Menopause mengungkapkan bahwa wanita yang kurang mengkonsumsi phytoestmgen memiliki resiko tinggi untuk menopause dini. Phytoestrogen dapat diperoleh dari kacang - kacang baik yang sudah diolah seperti tempe, tahu ataupun bukan oiahan seperti kedelai, buncis dan kacang tolo.

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 (Budimarwanti, 2010). Susu kedelai juga banyak diproduksi oleh UKM (usaha kecil menengah) di berbagai wilayah termasuk di Kecamatan Karangnom Klaten dan dijual pada masyarakat sekitar tiap pagi dan sore hari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan di Dukuh Gledeg Kecamatan Karangnom Klaten informasi dari bidan Desa menyatakan bahwa jumlah wanita menopause 79 dimana sekitar 70% mengalami keluhan menopause terutama *hoot fluese*, keluar keringat dimalah hari dan insomnia, sebenarnya hal ini mengganggu kehidupan sehari-hari wanita tapi mayoritas wanita beranggapan bahwa hal tersebut adalah sesuatu yang wajar di umur yang mulai tua, sehingga tidak teratasi dengan baik. Hasil wawancara dari 10 ibu menopause yang diwawancarai diketahui bahwa, 4 mengatakan tidak mengalami keluhan yang berarti pada masa menopause, ibu tidak merasakan panas tubuh yang berlebih, tidak berkeringat pada malam hari serta jantung tidak mudah berdebar-debar. Serta 6 ibu mengatakan kadang jantungnya berdebar-debar dan tubuhnya terasa panas, serta keringat dingin pada malam hari dimana ibu cemas dengan keadaan ini.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Keluhan Menopause Pada Wanita Umur 50-55 tahun di Dukuh Gledeg Kecamatan Karangnom”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : ”Apakah konsumsi susu kedelai secara teratur dapat mengurangi paengaruh keluhan menopause atau gejala-gejalanya pada wanita umur 50 – 55 di Dukuh Gledeg Karangnom?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause pada wanita umur 50-55 tahun di Dukuh Gledeg Kecamatan Karangnom Klaten.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mendeskripsikan keluhan menopause pada wanita umur 50-55 tahun sebelum minum susu kedelai di Dukuh Gledeg Kecamatan Karangnom Klaten.

b. Untuk mendeskripsikan keluhan menopause pada wanita umur 50-55 tahun sesudah minum susu kedelai di Dukuh Gledeg Kecamatan Karangnom Klaten.

c. Untuk mengetahui pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause pada wanita umur 50-55 tahun di Dukuh Gledeg Kecamatan Karangnom Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Perawat

Menjadi masukan bagi perawat terutama yang bekerja di komunitas untuk mengatasi masalah pada ibu pre menopause untuk mengatasi keluhan yang dialami dengan mengkonsumsi susu kedelai.

2. Bagi Lembaga Pendidikan

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu dan teori menopause yang telah diperoleh serta untuk membandingkan antara yang seharusnya terjadi dengan kenyataan yang ada.

3. Bagi Puskesmas

Data hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menentukan kebijakan yang berhubungan dengan asuhan keperawatan pada wanita menopause.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan penelitian mengenai pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran pustaka yang dilakukan oleh penulis, penulis menemukan penelitian yang hampir sama dengan penelitian ini yaitu:

1. Nurningsih (2012) dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Wanita Saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012”. Jenis penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah perempuan yang memasuki masa menopause dan bertempat tinggal di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo. Metode pengambilan sampel dengan *snowballing sampling*. Jumlah sampel 95 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan angket untuk pengetahuan dan *menopause rating scale* untuk mengukur keluhan menopause. Uji statistic dengan *chi square*. Hasil analisis diperoleh *p-value* 0,002 (<0,05). Secara statistic menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan keluhan wanita saat menopause di Kelurahan Cijantung.
2. Martandaru. 2014. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Dan Jahe Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Wanita Hiperkolesterolemia. Jenis penelitian adalah *true experiment* dengan rancangan *control group pre-post test design*. Subjek penelitian adalah 25 wanita usia 30-55 tahun dengan kadar kolesterol total 200- 250 mg/dl yang dibagi menjadi tiga kelompok. Kelompok perlakuan 1 memperoleh susu kedelai 430 ml, kelompok perlakuan 2 memperoleh susu kedelai jahe 430 ml dan kelompok kontrol memperoleh plasebo. Kadar kolesterol total diukur menggunakan metode CHOD-PAP. Asupan makanan selama intervensi diukur menggunakan metode *food record* dan *food recall* 24 jam dan

dianalisis menggunakan program nutrisurvey. Aktivitas fisik dianalisis menggunakan kuesioner aktifitas fisik *Baecke*. Data dianalisis menggunakan *One Way ANOVA*, *Wilcoxon* dan Regresi Linier Ganda. Hasil terdapat perbedaan kadar kolesterol total sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan susu kedelai ($p=0,028$). Tidak terdapat perbedaan kadar kolesterol total sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan susu kedelai jahe ($p=0,24$) dan kelompok kontrol ($p=0,06$). Terdapat perbedaan perubahan kadar kolesterol total antara ketiga kelompok ($p=0,005$). Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian susu kedelai 430ml/hari selama 14 hari dapat menurunkan kolesterol total secara bermakna sebesar 15,63 mg/dl. Tidak ada perbedaan kadar kolesterol sebelum dan setelah intervensi pada pemberian susu kedelai jahe