PENELITIAN

PENGARUH SUSU KEDELAI DALAM MERINGANKAN GEJALA SINDROM PREMENSTRUASI PADA REMAJA PUTERI

Nora Isa Tri Novadela*, Elvia Marita*

*Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang

E-mail: Noraisatrinovadela@yahoo.co.id

Angka kejadian PMS di Indonesia sendiri berkisar antara 70-90%, sedangkan di Lampung didapatkan data bahwa proporsi kejadian PMS pada remaja putri sebesar 31,5% (39) dari 124 responden. Berdasarkan hasil pra survey, didapatkan hasil sebanyak 4 dari 10 remaja putri mengalami premenstruasi sindrom berat (>5 gejala yang dirasakan), dan 5 dari 10 remaja putri mengalami 1-4 gejala PMS. Sedangkan jumlah siswa putri yang tidak merasakan gejala PMS sangat sedikit sekali, yaitu 1 dari 10 orang responden. Desain penelitian ini adalah Eksperimental dengan rancangan Pra Eksperimen berupa *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami gejala Premenstruasi Sindrom di Kabupaten Lampung Barat yang berjumlah 247 orang. Teknik pengambilan sampel adalah Purposif Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Analisa data secara univariat dan analisa bivariat dengan *dependen t test*. Hasil penelitian yang diperoleh dari 20 responden, semua responden (100%) mengalami penurunan gejala Sindrom Premenstruasi setelah dilakukan intervensi dengan rata-rata penurunan gejala sebanyak 4,5 gejala. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P value*=0,000 sehingga $P<0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara jumlah gejala PMS yang dirasakan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Adapun saran dalam penelitian ini agar setiap remaja putri yang mengalami gejala Sindrom Premenstruasi untuk mencoba mengonsumsi susu kedelai yang telah terbukti dapat menangani gejala Sindrom Premenstruasi yang dirasakan.

Kata Kunci: Susu Kedelai, Sindrom Premenstruasi

LATAR BELAKANG

Premenstruasi sindrom merupakan suatu keadaan dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi (Nugroho & Utomo, 2014). Gejala PMS yang paling umum adalah suasana hati yang labil, mudah marah, nafsu makan meningkat, pelupa, sulit berkonsentrasi, mudah menangis, gangguan pencernaan, jantung berdebar, pusing dan edema ekstremitas bawah. Gejala Premenstruasi sindrom biasanya timbul selama 7-10 hari terakhir dari siklus menstruasi (Fritz & Speroff, 2011).

Dampak dari PMS dapat mengganggu hubungan sosial. Sindrom pramenstruasi dapat menimbulkan depresi yang terkadang dapat memunculkan perasaan ingin bunuh diri, bahkan

keinginan untuk melaksanakan kekerasan pada diri sendiri ataupun pada orang lain (Glasier, 2006). PMS yang terjadi pada remaja dapat menurunkan produktivitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Suprayanto 2010). Gejala-gejala PMS pada remaja dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar di sekolah (Puspitorini, dkk, 2007).

Dewasa ini, rata-rata usia pubertas berkisar umur 12 tahun, sementara usia rata-rata menopause berkisar umur 51 tahun. Dengan demikian rata-rata siklus menstruasi wanita lebih dari 450 kali sepanjang hidupnya. Bila seorang wanita merasakan sakit yang berlebihan selama fase pramenstruasi walaupun hanya untuk 2-3 hari saja, maka sindrom pramenstruasi bisa menjadi masalah besar dalam hidupnya (Ramadani, 2012).

Berdasarkan laporan WHO (World Health Organization), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia (Mohamadirizi & Kordi, 2013). Perhitungan kasar didapatkan hasil bahwa sindrom ini terjadi pada 75-80% wanita di dunia pada usia reproduksi (Zaafraane, 2007). Berdasarkan laporan yang dilakukan oleh Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) dibawah naungan WHO tahun 2005 menyebutkan bahwa gangguan menstruasi menjadi permasalahan utama pada wanita di Indonesia (Damayanti, 2013). Angka kejadian PMS di Indonesia sendiri berkisar antara 70-90%. Prevalensi PMS di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Di Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi SMK mengalami PMS. Sedangkan penelitian yang dilakukan disalah satu sekolah menengah atas di Lampung didapatkan data bahwa proporsi kejadian PMS pada remaja putri sebesar 31,5% (39) dari 124 responden (Wijayanti, 2015).

Berbagai macam gejala PMS begitu sangat mengganggu wanita, namun masih banyak wanita yang menyepelekan gejala-gejala yang justru menghambat aktivitasnya, dan hanya sebagian kecil yang tahu dan mau untuk menangani masalah tersebut. Banyak wanita mengurangi gejala-gejala Premenstruasi sindrom dengan cara instan, seperti konsumsi suplemen ataupun obat analgesik, padahal dengan mengkonsumsi bahan makanan seperti kacang-kacangan sudah mampu mengurangi gejala PMS yang dirasakan. Seseorang pernah mengatakan “jadikan makanan sebagai obat, sebelum obat yang menjadi makanan”, dari kalimat tersebut Peneliti merasa selain untuk melakukan penelitian juga terinspirasi untuk mengubah pola pikir perempuan terutama remaja putri ditempat peneliti akan melakukan penelitian bahwa untuk menjadi sehat tidak perlu dengan mengkonsumsi sesuatu yang disintesis, dengan harapan angka kejadian premenstruasi sindrom dapat menurun.

Berdasarkan pra survey yang telah dilakukan sebelumnya di SMAN 2 Liwa,

didapatkan hasil sebanyak 4 dari 10 remaja putri mengalami premenstruasi sindrom berat (>5 gejala yang dirasakan), dan 5 dari 10 remaja putri mengalami setidaknya 1 sampai 4 gejala PMS, sedangkan jumlah siswa putri yang tidak merasakan gejala PMS sangat sedikit sekali, yaitu 1 dari 10 orang responden. Dilaporkan bahwa 17% dari jumlah responden tersebut mengalami gejala ringan yang terkadang mengganggu aktivitas sehari-hari, 12% mengalami gejala yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, sedangkan 3,2% mengatakan bahwa pernah tidak mengikuti pelajaran karena beratnya gejala yang dirasakan, dan 67% lainnya hanya merasakan gejala PMS tetapi tidak sampai mengganggu aktivitas kesehariannya.

Peneliti merasa gejala premenstruasi sindrom yang timbul dapat diminimalisir dengan terapi yang menyehatkan, menyenangkan dan tidak menimbulkan efek samping yang berarti. Penelitian ini berdasarkan teori yang dikemukakan oleh dr. Guy Abraham yang mengatakan bahwa dengan terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan perubahan diet makanan dapat menurunkan gejala premenstruasi sindrom.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Pra Eksperimen dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami gejala premenstruasi sindrom di Kabupaten Lampung Barat yang berjumlah 247 orang, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 20 orang siswi kelas XI IPA yang mengalami lebih dari 4 gejala premenstruasi sindrom. Teknik sampling yang digunakan adalah Purposif Sampling, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti.

Dalam penelitian ini sumber data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari responden

dengan melakukan pengisian angket dan intervensi.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1: Distribusi Lama Gejala PMS yang Dirasakan

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Lama gejala PMS	2.65	1.040	1-5	2.16-3.14

Berdasarkan tabel di atas didapatkan rata-rata lama gejala premenstruasi sindrom yang dirasakan adalah 2.65 hari. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata lama gejala yang dialami adalah diantara 2,16 sampai dengan 3,14 hari.

Tabel 2: Distribusi Tingkat Kepatuhan Konsumsi Susu Kedelai

Kepatuhan Konsumsi Susu Kedelai	f	%
Rutin	20	100
Tidak Rutin	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel di atas responden yang tidak rutin mengkonsumsi susu kedelai selama 1-2 minggu sebelum menstruasi adalah 0%, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua responden rutin mengkonsumsi susu kedelai.

Analisis Bivariat

Tabel 3: Distribusi Rata-Rata Jumlah Gejala Premenstruasi Sindrom Sebelum dan Setelah Intervensi

Jumlah Gejala PMS	Mean	SD	SE	<i>p</i> value	n
Sblm Intervensi	6.35	2.059	0.460	0.000	20
Setelah intervensi	1.85	0.745	0.167		20
Gejala PMS Mengganggu	Mean	SD	SE	<i>p</i> value	n
Sblm intervensi	0.00	0.000	0.000	0.000	20
Setelah intervensi	0.80	0.410	0.092		20

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa rata-rata jumlah gejala PMS yang dirasakan sebelum dilakukan intervensi adalah 6.35 gejala, dan sebelum intervensi rata-rata gejala PMS mengganggu aktivitas. Sedangkan untuk rata-rata jumlah gejala PMS yang dirasakan setelah dilakukan intervensi adalah 1,85 gejala, dan setelah intervensi rata-rata gejala PMS tidak mengganggu aktivitas. Terlihat nilai mean perbedaan antara jumlah gejala PMS yang dirasakan sebelum dan setelah intervensi adalah 4,500 gejala, sedangkan perbedaan antara nilai mean gejala PMS yang mengganggu aktivitas sebelum dan setelah intervensi adalah -0,800. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P value*=0,000 sehingga $P < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara jumlah gejala PMS yang dirasakan sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

PEMBAHASAN

Lama Gejala Premenstruasi Sindrom

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 responden tentang pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMA Negeri 2 Liwa Lampung Barat diperoleh rata-rata lama gejala PMS yang dirasakan adalah 2.65 hari dan standar deviasi 1,040 hari. Lama gejala PMS yang dirasakan paling singkat selama 1 hari dan lama gejala PMS yang paling lama dirasakan adalah 5 hari.

Hal tersebut tidak sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Sarwono Prawiroharjo (2007) sebagaimana yang dikemukakan oleh Asrinah dkk dalam buku Menstruasi dan Permasalahannya (Asrinah dkk, 2011:20) bahwa, Premenstruasi sindrom adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, yang dialami 7-10 hari menjelang menstruasi dan menghilang beberapa hari setelah menstruasi. Teori lain yang tidak mendukung hasil penelitian ini, yaitu : Premenstruasi sindrom adalah gejala-gejala yang muncul satu atau dua minggu sebelum periode haid sejak

kemunculannya, gejalanya cukup berat sehingga dapat mengganggu kehidupan keseharian (Datta dkk, 2009:135).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa gejala premenstruasi sindrom yang dirasakan responden dengan teori yang ada tidak saling mendukung. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 responden, didapatkan hasil yaitu: lama gejala Premenstruasi Sindrom yang dirasakan berkisar 1-5 hari menjelang Menstruasi. Menurut peneliti ketidaksesuaian tersebut disebabkan oleh salah satu faktor, yaitu karena setiap remaja putri memiliki batas toleransi rasa sakit yang berbeda terhadap tingkatan Premenstruasi Sindrom yang dirasakan, sehingga terdapat beberapa remaja yang merasakan gejala Premenstruasi Sindrom <7 hari menjelang Menstruasi.

Analisa secara mandiri oleh remaja putri mengenai lama gejala Premenstruasi Sindrom yang dirasakan dengan menggunakan buku catatan bulanan dapat dilakukan agar pendiagnosaan beratnya Premenstruasi Sindrom oleh tenaga medis dapat lebih akurat dan dapat membantu ketepatan dalam pemberian terapi yang diberikan.

Tingkat Kepatuhan Konsumsi Susu Kedelai

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 responden tentang pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMA Negeri 2 Liwa Lampung Barat, dapat disimpulkan bahwa semua responden (100%) rutin mengkonsumsi susu kedelai selama $\pm 1-2$ minggu menjelang Menstruasi.

Kurun waktu pemberian intervensi yang dipilih peneliti menyesuaikan teori menurut dr. Guy Abraham, yaitu pola makan 1-2 minggu menjelang menstruasi dapat mengurangi gejala premenstruasi sindrom. Pola diet yang tepat dan dianjurkan yaitu: membatasi konsumsi makanan tinggi gula, tinggi garam, daging merah (sapi dan kambing), alkohol, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, konsumsi

merokok, protein (sebaiknya sebanyak 1,5 gr/kg berat badan per orang), lemak dari bahan hewani dan dari makanan yang digoreng, dan makanan produk susu dan olahannya (keju, es krim, dan sebagainya) serta gunakan susu kedelai sebagai penggantinya; meningkatkan konsumsi ikan, ayam, kacang-kacangan, biji-bijian sebagai sumber protein, sayuran hijau dan makanan yang mengandung asam lemak linoleat seperti minyak bunga matahari, minyak sayuran, serta mengkonsumsi vitamin B kompleks terutama vitamin B₆, vitamin E, kalsium, magnesium, juga Omega 6 (Vidianti, 2014:13 dan Sibagariang, 2010:78).

Berdasarkan kesesuaian antara teori dan hasil yang didapatkan, menurut peneliti konsumsi makanan yang banyak mengandung Isoflavon, terutama olahan kedelai $\pm 1-2$ minggu menjelang Menstruasi dapat menurunkan gejala Premenstruasi Sindrom yang dirasakan karena Isoflavon yang terkandung di dalam olahan kedelai bekerja dengan cara menyeimbangkan kadar Hormon Estrogen di dalam tubuh yang meningkat menjelang Menstruasi. Sosialisasi dan penerapan pola diet yang telah disarankan oleh dr. Guy Abraham dan Vidianti dkk, terutama konsumsi susu kedelai $\pm 1-2$ minggu menjelang Menstruasi terbukti dapat mengurangi gejala premenstruasi sindrom yang dirasakan sebelumnya.

Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Gejala Premenstruasi Sindrom

Berdasarkan analisis pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala premenstruasi sindrom yang dilakukan pada 20 orang responden diketahui bahwa semua responden mengalami penurunan gejala premenstruasi sindrom dengan rata-rata jumlah penurunannya sebanyak 4,500 gejala dengan standar deviasi 2,395 gejala. Sebagaimana telah dideskripsikan sebelumnya bahwa rata-rata jumlah gejala PMS yang dirasakan sebelum dilakukan intervensi adalah 6.35 gejala dengan standar deviasi 2,059 gejala dan sebelum intervensi rata-rata gejala PMS

mengganggu aktivitas. Untuk rata-rata jumlah gejala PMS yang dirasakan setelah dilakukan intervensi adalah 1,85 gejala dengan standar deviasi 0,745 gejala dan setelah intervensi rata-rata gejala PMS tidak mengganggu aktivitas.

Hasil uji statistik menggunakan *T-Test Dependent* diperoleh nilai *P value* < nilai α yaitu $P=0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara jumlah gejala PMS yang dirasakan sebelum dan setelah dilakukan intervensi berupa pemberian susu kedelai.

Hal tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa selain mengandung zat gizi yang lengkap ternyata susu kedelai memiliki zat-zat penting lain yang sangat bermanfaat bagi kesehatan seperti lecitin, isoflavon, saponin dan serat yang justru tidak terdapat pada susu sapi. Beberapa bahan pangan yang telah dianalisis, diketahui kedelai menempati urutan pertama, mengandung senyawa isoflavon dan derivatnya. Kandungan isoflavon pada kedelai berkisar 2-4 mg/g kedelai. Kedelai memiliki kadar isoflavon tinggi yang membantu menyeimbangkan kadar estrogen dalam tubuh dengan cara meningkatkan kadar estrogen bila kadarnya rendah, dan begitu juga sebaliknya, menurunkan kadar estrogen yang tinggi (Agustine, 2015; Atun, 2009 dan Yonas, 2011).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nora Nur Rokhmah, dkk (2011) tentang Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Keluhan Desminorhea Pada Santri Pondok Pesantren Mahasiswi Asma Amanina Yogyakarta, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan setelah pemberian susu kedelai terhadap intensitas nyeri haid yang diderita remaja putri di pondok pesantren tempat penelitian (*p value* = 0,000).

Berdasarkan kesamaan antara hasil penelitian dengan teori dan penelitian terkait yang telah dilakukan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa susu

kedelai yang tinggi akan senyawa Isoflavon sangat bermanfaat bagi remaja putri yang mengalami Premenstruasi Sindrom. Sebagaimana menurut teori yang menyatakan bahwa beberapa hari menjelang Menstruasi, Hormon Estrogen di dalam tubuh akan meningkat sehingga akan berakibat memperburuk keadaan fisik dan psikis seorang remaja putri. Senyawa Isoflavon yang terkandung di dalam susu kedelai mampu menyeimbangkan kadar Hormon Estrogen di dalam tubuh dengan cara meningkatkan kadar Hormon Estrogen bila kadarnya rendah, dan begitu juga sebaliknya, menurunkan kadar Hormon Estrogen yang tinggi apabila tubuh berlebihan dalam memproduksi hormon tersebut.

Konsumsi susu kedelai yang telah terbukti dapat menangani gejala Premenstruasi Sindrom yang dirasakan dapat diterapkan para remaja putri yang mengalami gejala Premenstruasi Sindrom yang cukup mengganggu aktivitas, sehingga gejala Premenstruasi Sindrom tidak lagi memperburuk keadaan fisik dan psikis seorang remaja putri yang nantinya berdampak pada kehidupan sosial maupun prestasi belajar remaja putri tersebut.

KESIMPULAN

Mayoritas responden berusia 16 tahun, apabila dilihat dari usia pertama kali menstruasi didominasi oleh usia 12 dan 13 tahun, dan tidak ada responden yang memiliki alergi terhadap olahan kedelai seperti susu kedelai, tetapi banyak responden yang tidak rutin melakukan aktivitas olahraga. Sebanyak 44,2% remaja putri mengalami premenstruasi sindrom berat, dan 55% remaja putri mengalami setidaknya 1 sampai 4 gejala PMS, sedangkan hanya 0,8% dari jumlah siswa putri di Lampung Barat yang tidak merasakan gejala PMS.

Hasil analisis lebih lanjut menyimpulkan ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala premenstruasi sindrom pada remaja putri Lampung Barat dengan *p value* yaitu 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, Firda Puri. 2015. <http://www.beritasatu.com/kesehatan/249949-7-makanan-yang-bikin-hormon-seimbang.html>. Diakses pada tanggal 27 November 2016.
- Asrinah, dkk. 2011. *Menstruasi dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Pustaka Panasea
- Atun, Sri. 2009. *Potensi Senyawa Isflavon dan Derivatnya dari Kedelai serta Manfaatnya untuk Kesehatan*. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta
- Datta, Misha dkk. 2009. *Rujukan Cepat Obstetri & Ginekologi*. Jakarta : EGC.
- Glasier, Anna dan Ailsa Gebbie. 2005. *Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC. 465 halaman.
- Vidianti, Ita Ulvia. 2014. *Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap Gejala Pre-Menstruasi Sindrom*. Diakses pada tanggal 07 Maret 2017.
- Yonas, Irvan. 2011. *Minuman Sari Bubuk Kedelai*. <http://irvankkindonesia.blogspot.co.id/2011/11/html>. Diakses pada tanggal 26 November 2016.