

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap wanita akan mengalami perubahan pada pertumbuhan dan perkembangannya. Namun pada akhirnya, pertumbuhan dan perkembangan terhenti sehingga dapat mengubah cara kerja tubuh manusia secara signifikan. Perubahan ini terjadi sebagai akibat dari perubahan fisik dan psikologis yang menyertai penuaan. Menopause merupakan salah satu tahapan proses penuaan yang menjadi salah satu penyebab terbesar yang mengakibatkan perubahan ini pada wanita (Provrawati & Sulistyawati, 2017).

Menopause adalah kondisi fisiologis yang disebabkan oleh penuaan ovarium, yang mengakibatkan berkurangnya pembentukan hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh ovarium. Kekurangan hormon ini menyebabkan berbagai gejala somatik, vasomotor, urogenital dan psikis yang dapat menyebabkan kualitas hidup wanita terpengaruhi secara umum (Nurfadilah *et al.*, 2018).

Fase premenopause ditandai dengan perubahan dari masa subur hingga tidak adanya konsepsi atau disebut juga sebagai fase sebelum menopause. Wanita mengalami perubahan endokrin, fisik, dan psikologis selama pramenopause, yang terjadi menjelang akhir fase reproduksi. Wanita akan terbiasa dengan penurunan produksi hormon ovarium, yang menyebabkan sejumlah gejala. Sindrom premenopause adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan gejala-gejala yang dialami oleh wanita premenopause. Wanita hampir di seluruh dunia mengalami sindrom premenopause, termasuk 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di

Jepang (Prorawati & Sulistyawati, 2017).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, terdapat 894 juta wanita premenopause di dunia secara keseluruhan. Pada tahun 2030, akan ada 1,2 miliar wanita premenopause di seluruh dunia. Artinya, 1,2 miliar wanita di dunia akan mencapai usia 50 tahun. Di Asia sendiri, wanita premenopause akan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta pada tahun 2025 (Ritonga *et al.*, 2020)

Menurut Badan Sensus Penduduk (BSP), dari 118 juta wanita di Indonesia, 5,3 juta diantaranya adalah wanita premenopause (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2018). Menurut informasi dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2020, jumlah wanita premenopause di DKI Jakarta adalah 895 ribu dari 5,5 juta wanita di Jakarta. Dan ada sekitar 196 ribu wanita premenopause di Jakarta Selatan dari 1,2 juta wanita (Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2020)

Wanita yang mengalami sindrom premenopause akan mengalami beberapa gejala antara lain *hot flush*, haid tidak teratur, jantung berdebar, tidak nyaman saat buang air kecil, dan gangguan tidur. Akibatnya, menstruasi pada wanita akan mempunyai interval yang tidak menentu, menstruasi menjadi lebih pendek, dan akhirnya tidak menstruasi sama sekali. Gejala premenopause yang disebabkan oleh kadar estrogen yang lebih rendah dapat menyebabkan gejala yang berdampak signifikan pada kehidupan wanita (Prorawati & Sulistyawati, 2017).

*Hot flashes*, depresi, sakit kepala, sulit berkonsentrasi (cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang energi), gangguan tidur, penambahan berat badan, nyeri tulang dan otot, dan gangguan psikologis (mudah tersinggung, cemas, takut, dan mudah tersinggung) adalah gejala yang timbul pada wanita saat

premenopause (Hasnita *et al.*, 2019)

Beberapa wanita premenopause mengalami kesulitan untuk tidur, tidak mudah tertidur, atau bangun terlalu pagi. Mereka bisa bangun di tengah malam untuk pergi ke kamar mandi, yang dapat menyulitkan mereka untuk kembali tidur. Wanita terkadang terbangun dari tidur karena *hot flushes*. Tingkat serotonin yang rendah selama premenopause juga dapat menyebabkan kesulitan tidur. Kadar serotonin dipengaruhi oleh endorfin (Proverawati & Sulistyawati, 2017).

Menurut Hidayah dan Alif (2016) menemukan bahwa sulit tidur, kualitas tidur yang buruk, dan tidur tidak nyenyak semuanya terkait dengan gangguan tidur. Kecemasan, kesedihan, kelelahan, ketegangan, dan lekas marah adalah tanda-tanda adanya gangguan pada tidur. Gangguan tidur merupakan salah satu gejala yang dialami banyak wanita premenopause akibat sindrom premenopause (Hidayah & Alif, 2016).

Kadar serotonin yang rendah pada wanita premenopause dapat menyebabkan gangguan tidur. Kadar endorfin berdampak pada kadar serotonin. Serotonin memengaruhi suasana hati seseorang. Jika kadar serotonin dalam tubuh turun, hal ini menyebabkan depresi dan gangguan tidur. Ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan saat premenopause dapat menyebabkan gangguan tidur pada wanita premenopause (Nurrasyidah, 2020).

Wanita premenopause dapat mengatasi gangguan tidur dengan dua cara: secara farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis untuk mengobati gangguan tidur meliputi penggunaan obat/terapi (obat penenang, obat tidur, dan antidepresan). Perawatan non farmakologi antara lain seperti mandi air hangat, minum susu sebelum tidur, dan jalan kaki setiap pagi dan sore untuk

membantu tubuh melepas lelah (Idris dan Fidiana, 2016). Selain itu, mengonsumsi kedelai atau makanan olahan yang mengandung isoflavon, yang merupakan salah satu jenis fitoestrogen juga dapat mengatasi gangguan tidur yang diakibatkan oleh sindrom premenopause pada wanita premenopause. 100 mg isoflavon kedelai dapat menurunkan *Low-Density Lipoprotein* (LDL) dan kolesterol total serta mengobati gejala premenopause seperti sakit kepala, sulit tidur, gelisah, jantung berdebar, dan pusing (Widyastuti, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Nova *et al.* (2021) yang dilakukan pada 24 orang wanita klimakterium yang diberi intervensi pemberian susu kedelai 250 ml sebanyak 2 kali sehari selama 7 hari mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan gejala hot flush pada wanita klimakterium. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayasari *et al.* (2023) pada 12 wanita perimenopause yang diberi intervensi pemberian susu kedelai sebanyak 250 ml setiap pagi selama 2 minggu menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian susu kedelai terhadap kejadian hot flush. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lubis *et al.* (2020) yang dilakukan pada 23 wanita premenopause yang diberi intervensi susu kedelai 250 ml sebanyak 1 kali sehari selama 12 minggu mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan gejala premenopause seperti gejala somatik, gejala psikologis dan gejala urogenital.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Lingkungan Badiklat Kejaksaan data yang di peroleh dari bagian administrasi menunjukkan bahwa jumlah wanita premenopause adalah sebanyak 86 orang, 56% diantaranya mengalami gejala premenopause yaitu sebanyak 48 wanita. Lalu dilakukan penilaian dengan mengambil sampel responden yaitu 10 wanita premenopause

menggunakan instrumen kuesioner. Ditemukan dari 10 wanita mengalami tidak mampu tertidur selama 30 menit setelah berbaring sebanyak 4 orang, terbangun tengah malam sebanyak 3 orang dan tidak mampu nafas leluasa atau engap atau gerah sebanyak 3 orang. Selama ini wanita premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan tidak menggunakan terapi apapun untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Dari hasil tersebut, disimpulkan bahwa masih banyak wanita premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan yang memiliki gangguan tidur akibat sindrom premenopause dan mereka belum mengetahui bahwa susu kedelai dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Kualitas Tidur Wanita Premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap kualitas tidur wanita premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian susu kedelai terhadap kualitas tidur wanita premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Diketahui rata-rata kualitas tidur wanita premenopause sebelum pemberian susu kedelai di Lingkungan Badiklat Kejaksaan.
2. Diketahui rata-rata kualitas tidur wanita premenopause sesudah pemberian susu kedelai di Lingkungan Badiklat Kejaksaan
3. Diketahui pengaruh pemberian susu kedelai terhadap kualitas tidur wanita premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Menambah wawasan peneliti tentang pengaruh pemberian susu kedelai terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023.

#### **1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar referensi dalam memajukan pelayanan kesehatan bagi wanita yang mengalami gejala premenopause.

#### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan meningkatkan kemauan masyarakat khususnya wanita yang sudah premenopause untuk mengonsumsi lebih banyak produk makanan berbahan dasar kedelai, khususnya susu kedelai.