

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP
KUALITAS TIDUR WANITA PREMENOPAUSE DI
LINGKUNGAN BADIKLAT KEJAKSAAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI



OLEH :

CLARANITA SIBURIAN

225401446030

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP
KUALITAS TIDUR WANITA PREMENOPAUSE DI
LINGKUNGAN BADIKLAT KEJAKSAAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



OLEH :

CLARANITA SIBURIAN

225401446030

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2023**

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP
KUALITAS TIDUR WANITA PREMENOPAUSE DI
LINGKUNGAN BADIKLAT KEJAKSAAN
TAHUN 2023**

OLEH :

CLARANITA SIBURIAN

225401446030

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 16 Agustus 2023

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,


Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.


Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Kualitas Tidur
Wanita Premenopause Di Lingkungan Badiklat Kejaksaan
Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Claranita Siburian
NPM : 225401446030




LEMBAR PENGESAHAN


Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Kualitas Tidur
Wanita Premenopause Di Lingkungan Badiklat Kejaksaan
Tahun 2023


Nama Mahasiswa : Claranita Siburian


NPM : 225401446030



Menyetujui,

Penguji 1 : Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si. 

Penguji 2 : Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb. 

Penguji 3 : Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd 

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Claranita Siburian

NPM : 225401446030

Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Kualitas

Tidur Wanita Premenopause Di Lingkungan Badiklat

Kejaksanaan Tahun 2023

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.



Jakarta, Agustus 2023



Claranita Siburian

(Claranita Siburian)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Kualitas Tidur Wanita Premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023”**.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya berkat dari Tuhan Yang Maha Esa, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Nasional Ibu Putri Azzahroh, S.SiT., M.Kes.
3. Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb. selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi
4. Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd selaku pembimbing 2 yang telah membimbing dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus
6. Kepala Badan Diklat Kejaksaan dan Sekretaris Badan Diklat Kejaksaan

serta seluruh pegawai yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian

7. Keluarga peneliti yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, Agustus 2023

(Claranita Siburian)

Abstrak

PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP KUALITAS TIDUR WANITA PREMENOPAUSE DI LINGKUNGAN BADIKLAT KEJAKSAAN TAHUN 2023

Claranita Siburian, Rukmaini, Bunga Tiara Carolin

Latar Belakang: Menurut data WHO, pada tahun 2030 akan ada 1,2 miliar wanita premenopause di seluruh dunia. Fase premenopause adalah fase yang ditandai dengan perubahan dari masa subur hingga tidak adanya konsepsi. Pada fase ini wanita akan mengalami beberapa gejala antara lain *hot flush*, haid tidak teratur, jantung berdebar, tidak nyaman saat buang air kecil, dan gangguan tidur. Mengonsumsi olahan yang mengandung isoflavon seperti susu kedelai dapat mengatasi gangguan tidur yang diakibatkan oleh sindrom premenopause pada wanita premenopause.

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

Metodologi: Penelitian eksperimen semu (*quasy experimental*) dengan *pre-experimental design type one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel diambil dengan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel 23 wanita premenopause. Instrumen pada penelitian ini adalah kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI)*. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini yaitu *descriptive statistics* dan uji *paired t-test* untuk mengetahui pengaruh pemberian susu kedelai dalam satu kelompok.

Hasil Penelitian: Berdasarkan *descriptive statistics* ditemukan bahwa skor rata-rata kualitas tidur wanita premenopause sebelum mengonsumsi susu kedelai adalah 8,70 sedangkan rata-rata kualitas tidur wanita premenopause sesudah mengonsumsi susu kedelai adalah 3,91. Pada uji *paired t-test* yang dilakukan ditemukan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur wanita premenopause sebelum dan sesudah mengonsumsi susu kedelai.

Simpulan: Susu kedelai mampu meningkatkan kualitas tidur wanita premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023.

Kata Kunci: Sindrom premenopause, Kualitas Tidur, Susu Kedelai

Kepustakaan : 33 pustaka (2013-2021)

Abstract

THE EFFECT OF SOY MILK ON THE SLEEP QUALITY OF PREMENOPAUSE WOMEN IN THE ENVIRONMENT OF *BADIKLAT KEJAKSAAN* IN 2023

Claranita Siburian, Rukmaini, Bunga Tiara Carolin

Background: According to WHO data, by 2030 there will be 1.2 billion premenopausal women worldwide. The premenopausal phase is a phase marked by the change from fertile period to the absence of conception. In this phase, women will experience several symptoms including hot flashes, irregular menstruation, palpitations, discomfort when urinating, and sleep disturbances. Consuming preparations containing isoflavones such as soy milk can overcome sleep disturbances caused by premenopausal syndrome in premenopausal women.

Objective: This study aims to determine the effect of giving soy milk on the quality of sleep of premenopausal women in the Office of *Badiklat Kejaksaan* in 2023.

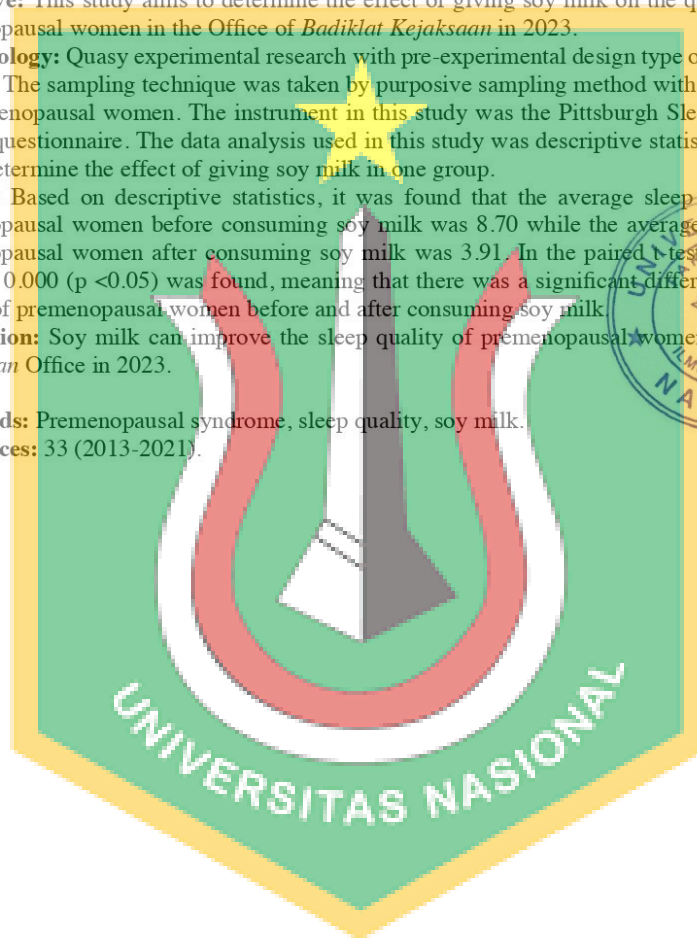
Methodology: Quasy experimental research with pre-experimental design type one group pretest-posttest. The sampling technique was taken by purposive sampling method with a total sample of 23 premenopausal women. The instrument in this study was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI) questionnaire. The data analysis used in this study was descriptive statistics and paired t-test to determine the effect of giving soy milk in one group.

Results: Based on descriptive statistics, it was found that the average sleep quality score of premenopausal women before consuming soy milk was 8.70 while the average sleep quality of premenopausal women after consuming soy milk was 3.91. In the paired t-test conducted, a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) was found, meaning that there was a significant difference in the sleep quality of premenopausal women before and after consuming soy milk.

Conclusion: Soy milk can improve the sleep quality of premenopausal women in the *Badiklat Kejaksaan* Office in 2023.

Keywords: Premenopausal syndrome, sleep quality, soy milk.

References: 33 (2013-2021).



DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pernyataan	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Singkatan	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I. Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Masalah	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II Tinjauan Pustaka	7
2.1 Konsep Premenopause	7
2.1.1 Pengertian Premenopause	7
2.1.2 Fisiologi Premenopause	7
2.1.3 Gejala Sindrom Premenopause	8
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Premenopause	11
2.1.5 Perubahan Yang Terjadi Pada Premenopause	13
2.1.6 Penanganan Dalam Menghadapi Gejala Premonopause	17

2.2 Konsep Susu Kedelai	19
2.2.1 Toksonomi Kedelai	19
2.2.2 Morfologi Kedelai	19
2.2.3 Kandungan Kedelai	20
2.2.4 Susu Kedelai	21
2.2.5 Konsep Isoflavon dalam Susu Kedelai	22
2.2.6 Peran Isoflavon pada Susu Kedelai	22
2.2.7 Mekanisme Isoflavon pada Susu Kedelai	23
2.3 Konsep Tidur	23
2.3.1 Defenisi Tidur	23
2.3.2 Defenisi Kualitas Tidur	24
2.3.3 Penilaian Kualitas Tidur	26
2.4 Hubungan Susu Kedelai dengan Kualitas Tidur Wanita	27
2.5 Kerangka Teori	30
2.6 Kerangka Konsep	31
2.7 Hipotesis	31
BAB III Metodologi Penelitian	32
3.1 Desain Penelitian	32
3.2 Populasi dan Sampel	33
3.3 Lokasi Penelitian	35
3.4 Waktu Penelitian	35
3.5 Variabel Penelitian	35
3.6 Defenisi Operasional Penelitian	36
3.7 Instrumen Penelitian	36
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	37
3.9 Prosedur Pengumpulan Data	37
3.10 Analisa Data	39
3.11 Etika Penelitian	40
BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan	42

4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.2 Pembahasan	44
4.3 Keterbatasan Penulis.....	47
BAB V Simpulan dan Saran	48
5.1 Simpulan.....	48
5.2 Saran	48

Daftar Pustaka

Lampiran



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1	Komponen Fungsional Kedelai dan Fungsi Kesehatan20
2.2	Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Umur.....26
3.1	Defenisi Operasional Variabel.....36
4.1	Rata-rata Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Susu Kedelai pada Wanita Premenopause42
4.2	Uji Normalitas Data.....43
4.3	Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Kualitas Tidur Wanita Premenopause44



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Biji Kedelai.....	19
2.2 Kerangka Teori	31
2.3 Kerangka Konsep	32
3.1 Rancangan Penelitian	33



DAFTAR SINGKATAN

BMI	: Body Mass Index
BSP	: Badan Sensus Penduduk
DNIC	: Difuse Noxious Inhibitor Control
EEG	: Elektroencefalogram
EMG	: Elektromiogram
EOG	: Elektrookulogram
FSH	: Follicle Stimulating Hormone
HDL	: High Density Lipoprotein
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
LDL	: Low Density Lipoprotein
LH	: Luteinizing Hormone
NREM	: Non Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
RCT	: Randomized Control Trial
REM	: Rapid Eye Movement
SERMs	: Selective Estrogen Receptor Modulator
TSH	: Terapi Sulih Hormon
USDA	: United States Department Of Agriculture
WHO	: World Health Organization



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan 2)
- Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 : Uji Etik
- Lampiran 5 : Surat Pengantar Sebagai Responden
- Lampiran 6 : Informed Consent
- Lampiran 7 : Instrumen Penelitian Pre Test
- Lampiran 8 : Lembar Observasi Kepatuhan
- Lampiran 9 : Instrumen Penelitian Post Test
- Lampiran 10 : Master Tabel Hasil Penelitian
- Lampiran 11 : Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 12 : Dokumentasi
- Lampiran 13 : Biodata Penulis

