

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., (2017), Manajemen Nyeri Pada Lansia Dengan Pendekatan Non Farmakologi, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.1201>
- Anggrahini, K., & Sri, H., (2019), Pengaruh Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Keluhan Menopause, *Jurnal Kebidanan*, 6(2), [doi.org/10.35872/jurkeb.v6i02.135](https://doi.org/10.35872/jurkeb.v6i02.135)
- Asmadi, (2016), *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Salemba Medika, Jakarta.
- Bemi, G.L., (2013), Effectiveness of Soya Milk Upon Menopausal Symptoms, *The Tamil Nadu Dr.M.G.R.Medical University*, 1(1), <http://repository-tnmgrmu.ac.in/3988/>
- Cui, Y., Niu, K., Huang, C., Momma, H., Guan, L., Kobayashi, Y., Guo, H., Chujo, M., Otomo, A., & Nagatomi, R., (2015), Relationship between daily isoflavone intake and sleep in Japanese adults : a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, December, <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0117-x>
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, (2020), Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2020, Jakarta.
- Fawwaz, M., Natalisnawati, A., & Bait, M., (2017), Determination of Isoflavon Aglicone in Extract of Soy Milk and Tempeh. *Industria : Jurnal Teknologi Dan Manajemen Agroindustri*, 6(3),152–158.
- Freedman, R. R., & Neurosciences, B., (2015), Menopausal hot flashes: Mechanisms, endocrinology, treatment. *HHS Public Access*. 115–120. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2013.08.010>
- Gandhi, J., Chen, A., & Dagur, G., (2016), Genitourinary syndrome of menopause: an overview of clinical manifestations, pathophysiology, etiology, evaluation, and management, *Am J Obstet Gynecol*. 2016;215(6):704-711.
- Haryono, R., (2016), *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause* (1st ed.), Gosyen Publishing.
- Hasnita, E., Sulung, N., & Novradayanti, N., (2019), Pengaruh Pemberian Olahan Tempe Kukus Terhadap Gejala Hot Flashes Pada Ibu Menopause, *Jurnal Endurance*, 4(3), 496. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4581>
- Idris, D.N.T., & Fidiana K, Y. A., (2016), Description of women of women in insomnia components rating scale, *Jurnal Penelitian Keperawatan*, Vol 2 No 1, <https://doi.org/https://doi.org/10.32660/jurnal.v2i1.147>

- Keshavarz, Z., Hajifoghaha M., Golezar, S., & Alizadeh, S., (2018). The effect of phytoestrogens on menopause symptoms: A systematic review. *J Isfahan Med Sch*. doi:10.22122/jims.v36i477.9503
- Kuntarti, R., Sukmaniah, S. & Widia A., (2019), Efek Bubuk Susu Kedelai terhadap Kadar Kolesterol LDL dan HDL Serum Wanita Perimenopause dengan Hiperkolesterolemia. *Majalah Sainstekes*, 4(2), 21–32.
- Lubis, R. E., & Asfur, R., (2020), Pengaruh pemberian olahan tempe kukus terhadap gejala menopause pada ibu-ibu pengajian Aisyiyah, *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan.
- Mollayeva, T., Thurairajah, P., Burton, K., Mollayeva, S., Shapiro, C. M., & Colantonio, A., (2016), The Pittsburgh sleep quality index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis, *Sleep Medicine Reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.01.009>
- Mulyani, N. S., (2013), *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*, Nuha Medika.
- Nappi, R. E., Palacios, S., Particco, M., & Panay, N., (2016), The Revive (Real Women's Views of Treatment Options for Menopausal Vaginal Changes) survey in Europe: Country-specific comparisons of postmenopausal women's perceptions, experiences and needs, *Maturitas*, 2016;91:81-90.
- Notoatmodjo, S., (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT Rineka Cipta.
- Nova, E. R., (2021), Pengaruh susu kedelai terhadap penurunan gejala hot flush pada wanita klimakterium, *Journal of Current Health Sciences*, 1(2): 45-50, <https://doi.org/10.47679/jchs.20217>
- Nurfadillah, K., Putri, A., & Anni, S., (2019), Pengaruh pemberian susu kedelai (*Glycne max (L.) Merr.*) terhadap gejala hot flush pada wanita klimakterium, *Skripsi*, Universitas Nasional Jakarta Selatan, Jakarta
- Nurrasyidah, R., (2020), Efek pijat kaki terhadap kualitas tidur ibu menopause, *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 293–297, doi : 10.33024/jkm.v6i3.2750
- Pinem, S., (2014), *Kesehatan reproduksi dan kontrasepsi*, Jakarta: Trans Info Media.
- Prasetya, M. R., Firmiana, M. E., & Imawati, R., (2013), Peran Religiusitas Mengatasi Kecemasan Masa Menopause. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1(3), 145, <https://doi.org/10.36722/sh.v1i3.64>
- Proverawati, A. & Sulistyawati, E., (2017), *Menopause dan Sindrome Premenopause* (W. Kristiyanasari (ed.); 2nd ed.), Nuha Medika

- Purnomo, E. H., Rahayu, W. P., Hariyadi, P., Nuraida, L., & Darmadi, S., (2013), Effect of Sterilization Dosage , Medium , and Tempeh Thickness on Physical Properties and Nutrition Value of Canned Tempeh, *The 12 Th ASEAN Food Conference, PD-261 (BITEC Bangna, Bangkok, Thailand)*
- Ritonga, N. J., (2020), Efektivitas Pemberian Susu Kedelai Dalam Mengatasi Keluhan Pada Masa Premenopause di Klinik Bidan Maiharti Kisaran Barat Tahun 2020, *Jurnal Kebidanan Kestra*, 3(2), doi.org/10.35451/jkk.v3i2.590
- Sihotang, H.M., & Nelfi S., (2018), Efektivitas Susu Kedelai dan Tempe Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium, *Excellent Midwifery Journal*, 1(2), doi.org/10.55541/emj.v1i2.55
- Surjantini, R. R. S. H., & Siregar, Y., (2018), Efektifitas Air Rebusan Simplisia Daun Binahong (*Anredera Cordifolia Tenore Steen*) Untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Klinik Murniati Kecamatan Kota Kisaran Barat, *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(3), <http://dx.doi.org/10.33846/9302>
- Widyastuti, Y., (2015), Hubungan antara kualitas tidur lansia dengan tingkat kekambuhan pada pasien hipertensi di klinik dhanang husada sukoharjo, *Skripsi, Stikes Kusuma Husada Surakarta*.
- Widyatiningsih, M. S., Sri, W., & Christin, H., (2021), The Effect Of Steamed Tofu On Sleep Quality In Premenopausal Women, *Midwifery And Nurshing Research Journal*. 3(2), doi.org/10.31983/manr.v3i2.7729
- Yoon, G. A., & Park, S., (2014), Antioxidant action of soy isoflavones on oxidative stress and antioxidant enzyme activities in exercised rats, *Nutrition Research and Practice*, <https://doi.org/10.4162/nrp.2014.8.6.618>
- Yulifianti, R., Muzaiyanah, S., & Utomo, J., (2018), Kedelai sebagai Bahan Pangan Kaya Isoflavon, *Buletin Palawija*, 16(2), 84. <https://doi.org/10.21082/bulpa.v16n2.2018.p84-93>

**LAMPIRAN**



## Lampiran 1 : Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi

### Lembar Konsultasi/ Bimbingan Skripsi

Nama : Claranita Siburian

NPM : 225401446030

Program Studi : S-1 Kebidanan




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

Dosen Pembimbing 1 : Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.


Dosen Pembimbing 2 : Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd




#### Kegiatan Konsultasi

NO	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	5 Mei 2023	Pengajuan Outline Judul Skripsi	Cari Referensi Judul Lain	 Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd
2	18 Mei 2023	Pengajuan Outline Judul Skripsi	Cari Referensi Judul Lain	 Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.
3	29 Mei 2023	Tata cara penulisan proposal penelitian dan konsultasi judul Skripsi	Tata cara penulisan proposal penelitian mngikuti panduan yang sudah ditentukan oleh Fikes Unas	 Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd
4	29 Mei 2023	Pengajuan Outline Judul Skripsi	Lanjutkan pengerjaan BAB 1 - BAB 3	 Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.

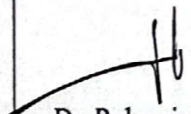
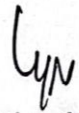

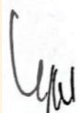
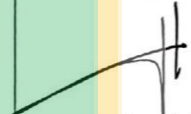


5	8 Juni 2023	Konsultasi Proposal penelitian BAB 1- BAB 3	<p>BAB 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penulisan Daftar pustaka pada latar belakang</li> <li>2. Penambahan minimal 3 jurnal penelitian terkait pada latar belakang</li> <li>3. Menghapus pragraf yang tidak relevan pada latar belakang</li> <li>4. Penulisan tujuan khusus penelitian (mengidentifikasi n diganti menjadi diketahui)</li> <li>5. Penulisan Manfaat penelitian sesuaikan dengan buku panduan</li> </ol>	 Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd
6	22 Juni 2023	Bimbingan Proposal penelitian BAB 1- BAB 3	<p>BAB 3 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pengambilan sampel di ganti menjadi purposive sampling</li> <li>2. Tambahkan kerangka konsep pada BAB 2</li> </ol>	 Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.
7	03 Juli 2023	Revisi perbaikan Proposal Penelitian BAB 1- BAB 3	<p>BAB 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penambahan terapi yang biasanya dilakukan subjek peneliti dalam mengatasi masalah yang akan diteliti pada latar belakang</li> <li>2. Jurnal penelitian orang lain pada latar belakang harus disesuaikan dengan apa yang akan diteliti</li> </ol> <p>BAB 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tata cara penulisan dirapikan dan disesuaikan dengan</li> </ol>	 Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd



			<p>buku panduan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Tambahkan gambar terkait penelitian</li> <li>3. Materi tentang susu kedelai harus lebih dulu dari pada materi isoflavon</li> <li>4. Tambahkan kerangka konsep</li> <li>5. Perbaiki Hipotesis penelitian</li> </ol>	
8	18 Juli 2023	Revisi perbaikan Proposal Penelitian BAB 1- BAB 3	<p>BAB 1 : Latar belakang masalah diperkuat</p> <p>BAB 3 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kotak rancangan penelitian disesuaikan dengan buku panduan</li> <li>2. Kriteria inklusi dan eksklusi dihapus sebagian sesuaikan dengan penelitian yang akan dibahas</li> <li>3. Waktu penelitian mulai dari mei-agustus 2023</li> <li>4. Pengisian defenisi operasional sesuaikan dengan buku panduan</li> <li>5. Penulisan teknik pengolahan data, Analisa data dan etika penelitian sesuaikan dengan buku panduan</li> </ol>	 <p>Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.</p>

9	24 Juli 2023	Bimbingan Skripsi BAB 1- BAB 5	<p>BAB 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rumus sampel penelitian diperbaiki lagi</li> <li>2) Penulisan teknik pengolahan data disesuaikan dengan buku panduan</li> <li>3) Defenisi Operasional diperbaiki</li> </ol>	 Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.
10	24 Juli 2023	Bimbingan Skripsi BAB 1- BAB 5	<p>BAB 4 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tabel pada BAB 4 terdiri dari table rata-rata, uji normalitas dan Uji pengaruh</li> <li>2. Tidak boleh ada angka pada pembahasan</li> <li>3. Keterbatasan penulis tambahkan tidak adanya kelompok kotrol</li> </ol> <p>BAB 5</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penulisan kesimpulan diganti menjadi simpulan</li> </ol>	 Bunga Tiara Carolin, SST.,M.Bmd
11	25 Juli 2023	Bimbingan Skripsi BAB 1- BAB 5	<p>BAB 3 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rumus subjek penelitian diperbaiki lagi</li> <li>2. Defenisi operasional ditambahkan cara pembuatan susu kedelai</li> <li>3. Penulisan teknik pengolahan data disesuaikan dengan buku panduan</li> </ol> <p>BAB 4:</p> <p>Pastikan pada table BAB 4 sesuai dengan output SPSS</p>	 Bunga Tiara Carolin, SST.,M.Bmd



12	31 Juli 2023	Bimbingan Skripsi BAB 1- BAB 5	Perbaiki Daftar Pustaka	 Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.
13	31 Juli 2023	Bimbingan Skripsi BAB 1- BAB 5	BAB 5: Tambahkan pengantar sebelum menuliskan simpulan hasil penelitian	 Bunga Tiara Carolin, SST.,M.Bmd
14	03 Agustus 2023	Revisi Perbaikan BAB 1-BAB 5	Perhatikan tata penulisan dan sesuaikan dengan buku panduan	 Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.
15	07 Agustus 2023	Revisi Perbaikan BAB 1-BAB 5	BAB 4 : Perbaiki kembali tabel pada BAB 4 dan keterbatasan peneliti diperbaiki	 Bunga Tiara Carolin, SST.,M.Bmd
16	07 Agustus 2023	Revisi Perbaikan BAB 1-BAB 5	Daftar Pustaka diperbaiki sesuaikan dengan buku panduan	 Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.
17	08 Agustus 2023	Konsul Keseluruhan Skripsi	ACC Sidang Skripsi	 Bunga Tiara Carolin, SST.,M.Bmd
18	08 Agustus 2023	Konsul Keseluruhan Skripsi	ACC Sidang Skripsi	 Dr. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.

## Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas



# UNIVERSITAS NASIONAL FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882  
Website: [www.unas.ac.id](http://www.unas.ac.id); Email: [fikes@civitas.unas.ac.id](mailto:fikes@civitas.unas.ac.id)

Jakarta, 10 Juli 2023

Nomor : 401/D/SP/FIKES/VII/2023  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian**

Kepada Yth : Kepala Badan Diklat Kejaksaan.  
Jl. Harsono RM No.6, Ragunan, Pasar minggu.

Dengan hormat,

Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Claranita Siburian  
NPM : 225401446030  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana  
No. Telepon/HP : 085207541576

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan Studi Pendahuluan dan Penelitian yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **"engaruh Susu Kedelai terhadap Kualitas Tidur Wanita Premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023"**. Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut, yaitu :

Pembimbing 1 : Dr. Rukmaini, SST., M.Keb.  
Pembimbing 2 : Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd.

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan bantuan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.



Dekan,

*Retno Widowati*  
Dr. Retno Widowati, M.Si.

### Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian



## KEJAKSAAN REPUBLIK INDONESIA BADAN PENDIDIKAN DAN PELATIHAN

Jl. RM. Harsono, RT.6/RW.7, Ragunan, Ps. Minggu, Kota Jakarta Selatan,  
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12550

SURAT IJIN PENELITIAN  
NOMOR : B-230/I.1/Is.2/07/2023

Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa :


Nama : Claranita Siburian, A.Md.Keb.  
Pangkat : Madya Darma (II/c)  
NRP/NIP : 5219730 / 19971103 202012 2 020  
Judul : "Pengaruh Susu Kedelai terhadap Kualitas Tidur Wanita  
Premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023".  
Waktu : -  
Untuk : Melaksanakan Penelitian di Lingkungan Badan Diklat  
Pendidikan dan Pelatihan Kejaksaan RI.

Dengan berdasarkan Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta Nomor: 401/D/SP/FIKES/VII/2023 tanggal 10 Juli 2023, perihal Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian, dengan ini memberikan ijin kepada yang bersangkutan untuk melakukan penelitian dan praktek lapangan di Lingkungan Badan Pendidikan dan Pelatihan Kejaksaan RI

Dengan ketentuan : 1. Selama melaksanakan penelitian yang bersangkutan harus mengikuti ketentuan pelaksanaan penelitian yang berlaku di Badan Pendidikan dan Pelatihan Kejaksaan RI;  
2. Hasil penelitian tersebut diharapkan menjadi bahan masukan bagi perencanaan program di Poliklinik Badan Pendidikan dan Pelatihan Kejaksaan RI;  
3. Menyerahkan hasil penelitian tersebut kepada Sekretaris Badan Pendidikan dan Pelatihan Kejaksaan RI.

Jakarta, 26 Juli 2023

Sekretaris Badan Pendidikan dan Pelatihan,

  
Dr. Jaya Kesuma, SH., M.Hum  
Jaksa Utama Madya NIP. 19631225 198812 1 001

Tembusan :

1. Yth. Kepala Badan Diklat Kejaksaan RI;
2. Yth. Para Kepala Bagian pada Sekretariat Badiklat;
3. Arsip.

## Lampiran 4 : Surat Keterangan Uji Etik



### KETERANGAN LAYAK ETIK

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) KEPK UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA  
Nomor Registrasi Pada KEPKKN : 1271012S Terdaftar/Terakreditasi  
Jl. Belanga No.1 Simp. Ayahanda Medan, [sekretariatkepk@unprimdn.ac.id](mailto:sekretariatkepk@unprimdn.ac.id) 081269906112  
Surat Pernyataan Layak Etik Penelitian Kesehatan

Nomor : 027/KEPK/UNPRI/VII/2023

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama : Claranita Siburian  
*Principal Investigator*

Nama Institusi : Universitas Nasional Jakarta  
*Name of the institution*

Dengan Judul :  
*Title*

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

*" The Effect Of Soy Milk Giving On The Quality Of Sleep In Premenopause Women  
In The Ago's Public Ago, 2023 "*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 11 Juli 2023 sampai dengan tanggal 11 Juli 2024.  
*This declaration of ethics applies during the period July 11, 2023 until July 11, 2024.*

Juli 11, 2023

Professor and Chairperson,



Dr. Yolanda Eliza Putri Lubis., M.K.M



## Lampiran 5 : Surat Pengantar Sebagai Responden

### SURAT PENGANTAR SEBAGAI RESPONDEN

Yth,

Sdr. Responden

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswi Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Nasional:

Nama : Claranita Siburian

NPM : 225401446030

Akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Kualitas Tidur Wanita Premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaaan Tahun 2023". Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan dipergunakan untuk keperluan penelitian.

Jika responden tidak bersedia dalam penelitian, maka tidak akan ada ancaman dan paksaan. Jika responden menyetujui maka saya mohon atas kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan yang disertakan serta melakukan tindakan yang sesuai dengan yang diinstruksikan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatian dan kesediannya sebagai responden saya sampaikan terimakasih.

Peneliti

  
Claranita Siburian

UNIVERSITAS NASIONAL



## Lampiran 6 : Informed Consent

### SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : **RETNO WULANDARI**  
Umur : **42 TAHUN**  
Jenis Kelamin : **PEREMPUAN**  
Alamat : **JL. DANITA IJ BLOK D15 NO 3 BEKASI**

Menyatakan bersedia untuk menjadi subyek penelitian dari:

Nama : Claranita Siburian

NPM : 225401446030

Fakultas : Ilmu Kesehatan Sarjana Kebidanan Universitas Nasional Jakarta

Setelah saya membaca prosedur penelitian yang terlampir, saya mengerti dan memahami dengan benar prosedur penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Kualitas Tidur Wanita Premenopause di Lingkungan Kejaksaan Tahun 2023" saya menyatakan sanggup menjadi sampel penelitian beserta segala resikonya dengan sebenar-benarnya tanpa satu paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Juli 2023

  
(RETNO W.)



Lampiran 7 : Instrumen Penelitian Pre Test

Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Nama : RETNO W  
 Umur : 42 Th

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? 22.00 WIB
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? ± 15 Menit
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? 03.30 WIB
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? ± 5 JAM

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	≥ 3x Seminggu
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		✓		
c.	Terbangun untuk kekamar mandi		✓		
d.	Sulit bernafas dengan baik		✓		
e.	Batuk atau mengorok		✓		
f.	Kedinginan di malam hari		✓		
g.	Kepanasan di malam hari		✓		
h.	Mimpi buruk		✓		
i.	Terasa nyeri		✓		
j.	Alasan lain.....		✓		
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari			✓	
8.	Seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?	Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
			✓		
9.		Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat Buruk
	Pertanyaann preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu		✓		
	Pertanyaann postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

## Lampiran 8 : Lembar Observasi Kepatuhan

### LEMBAR OBSERVASI KEPATUHAN MENGGUNAKAN SUSU KEDELAI TERHADAP KUALITAS TIDUR WANITA PREMENOPAUSE DI LINGKUNGAN BADIKLAT KEJAKSAAN TAHUN 2023

1. Nama : RETNO W
2. Umur : 42 th

Minuman susu kedelai diminum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari selama 7 hari.

Petunjuk pengisian: berilah tanda checklist pada kolom jawaban yang menggambarkan keadaan diri anda sesuai dengan pernyataan yang telah disediakan.

No	Hari/Tanggal	Pukul		Minuman Susu Kedelai
		Pagi	Sore	
1.	13 - JULI - 2023	08.15	18.25	✓
2.	14 - JULI - 2023	08.20	17.49	✓
3.	15 - JULI - 2023	08.05	18.10	✓
4.	16 - JULI - 2023	08.10	18.15	✓
5.	17 - JULI - 2023	08.00	18.30	✓
6.	18 - JULI - 2023	08.35	18.15	✓
7.	19 - JULI - 2023	08.25	18.00	✓

## Lampiran 9 : Instrumen Penelitian Post Test

### Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Nama : **RETNO - W**  
 Umur : **42 th**

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? **21.00 WIB**
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? **± 05 Menit**
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? **04.00 WIB**
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? **± 7 Jam**

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	≥ 3x Seminggu
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	✓			
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari	✓			
c.	Terbangun untuk kekamar mandi	✓			
d.	Sulit bernafas dengan baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam hari	✓			
g.	Kepanasan di malam hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		
8	Seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?	Tidak Antusias ✓	Kecil	Sedang	Besar
		Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat Buruk
9.	Pertanyaann preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaann postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu		✓		

**Lampiran 10 : SOP Pembuatan Susu Kedelai**

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**

**PEMBUATAN SUSU KEDELAI**

No	Pengertian dan Manfaat
1	<p>Susu kedelai adalah cairan hasil dari kegiatan pengolahan yang berasal dari kacang kedelai dengan cara direndam, digiling, dicampur dengan air dan ditambah gula kemudian direbus sampai matang</p> <p>Susu kedelai mengandung isoflavon yang berfungsi sebagai antioksidan dan memiliki efek biologis mirip dengan hormon estrogen.</p> <p>Diharapkan dapat mengurangi keluhan pada premenopause sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur wanita premenopause</p> <p>Persiapan Pasien melakukan Informed Consent dengan wanita premenopause tentang pemberian susu kedelai untuk meningkatkan kualitas tidur</p> <p>Persiapan alat panci, kompor, air, kacang kedelai 1 kg, gula 600 gr, daun pandan 2 lembar</p>
<b>Penatalaksanaan</b>	
2	<p>Cuci bersih susu kedelai lalu rendam biji kedelai dengan air selama 8 jam kemudian buang kulitnya</p>





3	Blender biji kedelai yang sudah direndam lalu saring	
4	Rebus susu kedelai dengan api sedang kemudian masukkan gula dan daun pandan untuk memberi aroma. Aduk terus hingga tercampur merata	
5	Saring susu kedelai	
6	Susu kedelai siap disajikan	
7	Dokumentasi	

**Lampiran 11 : Master Tabel Hasil Penelitian**

No	Nama	Umur	Pertanyaan							Total Skor	Pertanyaan							Total Skor
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Pre Test	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Post Test
1	FR	2	3	1	2	1	1	0	1	9	0	1	1	1	0	0	1	4
2	LA	1	1	2	1	2	1	0	1	8	1	0	1	0	1	0	0	3
3	NT	1	2	1	2	2	0	1	2	10	2	1	0	1	0	1	0	5
4	NS	2	2	2	1	2	1	0	1	9	0	0	1	1	0	0	0	2
5	AK	2	1	1	3	1	1	0	1	8	0	1	0	1	1	0	1	4
6	DM	2	3	2	2	1	0	0	1	9	1	0	1	1	0	0	0	3
7	UN	1	2	2	1	0	2	0	1	8	0	2	0	0	1	0	1	4
8	HK	1	1	1	2	2	0	0	1	7	1	0	1	1	0	0	1	4
9	EG	1	3	2	1	2	1	0	2	11	1	0	0	0	1	0	1	3
10	FD	1	2	2	1	2	1	0	2	10	0	2	1	0	1	0	0	4
11	RW	1	3	2	2	1	1	0	2	11	0	1	2	1	0	0	1	5
12	RA	1	2	2	3	1	2	0	2	12	1	1	2	1	1	0	0	6
13	AZ	2	1	1	0	1	1	0	1	5	0	1	0	0	0	0	1	2
14	SH	2	2	2	1	1	2	0	2	10	1	0	0	1	1	0	1	4
15	GR	1	3	1	2	2	1	0	1	10	2	1	1	1	1	0	0	6
16	AF	1	2	1	2	1	2	0	2	10	0	1	0	1	1	0	2	5
17	EM	2	1	2	3	0	1	1	1	9	1	0	0	0	1	1	0	3
18	Y	1	1	2	1	2	2	0	1	9	0	2	1	1	0	0	0	4
19	HP	1	0	1	1	1	0	0	2	5	1	0	0	1	0	0	1	3
20	LR	1	2	2	1	2	2	0	1	10	2	1	1	0	0	0	1	5
21	SS	1	1	0	2	1	1	0	2	7	0	0	1	0	1	0	2	4
22	RI	1	1	2	2	1	1	0	1	8	1	0	0	1	0	0	0	2
23	RK	2	0	1	0	1	1	0	2	5	0	1	1	1	1	0	1	5

## Lampiran 12 : Hasil Output Analisa Data

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Kualitas tidur sebelum mengkonsumsi susu kedelai	23	5	12	200	8.70	1.917
kualitas tidur sesudah mengkonsumsi susu kedelai	23	2	6	90	3.91	1.164
Valid N (listwise)	23					

### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kualitas tidur sebelum mengkonsumsi susu kedelai	23	100.0%	0	0.0%	23	100.0%
kualitas tidur sesudah mengkonsumsi susu kedelai	23	100.0%	0	0.0%	23	100.0%

### Descriptives

	Statistic	Std. Error
Kualitas tidur sebelum mengkonsumsi susu kedelai	Mean	8.70
	95% Confidence Interval for Lower Bound	7.87
	Mean Upper Bound	9.52
	5% Trimmed Mean	8.72
	Median	9.00
	Variance	3.676
	Std. Deviation	1.917
	Minimum	5
	Maximum	12
	Range	7
	Interquartile Range	2
	Skewness	-.625
	Kurtosis	-.052
kualitas tidur sesudah mengkonsumsi susu kedelai	Mean	3.91
	95% Confidence Interval for Lower Bound	3.41
	Mean Upper Bound	4.42
	5% Trimmed Mean	3.90
	Median	4.00

Variance	1.356	
Std. Deviation	1.164	
Minimum	2	
Maximum	6	
Range	4	
Interquartile Range	2	
Skewness	-.006	.481
Kurtosis	-.578	.935

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas tidur sebelum mengonsumsi susu kedelai	.172	23	.077	.922	23	.074
kualitas tidur sesudah mengonsumsi susu kedelai	.182	23	.047	.925	23	.087

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Kualitas tidur sebelum mengonsumsi susu kedelai	8.70	23	1.917	.400	
	kualitas tidur sesudah mengonsumsi susu kedelai	3.91	23	1.164	.243	

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kualitas tidur sebelum mengonsumsi susu kedelai & kualitas tidur sesudah mengonsumsi susu kedelai	23	.436	.038

### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kualitas tidur sebelum mengkonsumsi susu kedelai - kualitas tidur sesudah mengkonsumsi susu kedelai	4.783	1.757	.366	4.023	5.542	13.055	22	.000





**Lampiran 13 : Dokumentasi**



## Lampiran 14 : Identitas Penulis

### Biodata Penulis

Nama : Claranita Siburian|  
NPM : 225401446030  
Alamat : Jl Kebagusan Besar III, Pasar  
Minggu Jakarta Selatan



Email : claranitasiburian2@gmail.com

Pendidikan : SD Negeri 173344 Batubumbuhun (2000-2008)

SMP Sw St. Yosep L Ni Huta (2008-2011)

SMA Bintang Timur 1 Balige (2011-2014)

Politeknik Kemenkes Medan (2014-2017)

Pekerjaan : Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan



Jakarta, Agustus 2023

(Claranita Siburian)

## Lampiran 15 : Letter Of Acceptance



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
JURNAL SURYA MEDIKA



Jl. RTA Milono Km 1,5 Palangka Raya Telp. (0536) 3235139 FAX (0536) 3235139

Nomor : 017/JSM/VII/2023

07 Agustus 2023 M

Lampiran : -

20 Muharram 1445 H

Perihal : Surat Penerimaan Naskah Publikasi Jurnal Artikel

Kepada Yth: Claranita Siburian, Rukmaini, Bunga Tiara Carolin

di -

Tempat

Dengan Hormat,

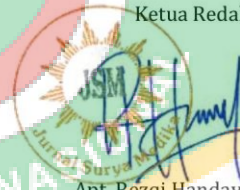
Terimakasih Telah Mengirimkan Artikel Ilmiah Untuk Diterbitkan Pada Jurnal Surya Medika (ISSN 2460-7266) Dengan Judul "**Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Kualitas Tidur Wanita Premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023**".

Berdasarkan hasil review, artikel tersebut dinyatakan **DITERIMA** untuk dipublikasikan di Jurnal kami untuk Volume 10 Nomor 1 April 2024. Artikel tersebut akan tersedia secara online di <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>

Demikian informasi ini disampaikan, dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.


Hormat kami,

Ketua Redaksi JSM



Apt. Rezqi Handayani, M.P.H

## Lampiran 16 : Uji Similaritas Naskah Skripsi

 **UNAS LIBRARY**  
to me

🗣 Indonesian > English > [Translate message](#)

Dear Mahasiswa Unas

Hasil uji similaritas turnitin kamu adalah 14%. Batas ambang uji turnitin S1 30% dan S2 25% ya. untuk turnitin selanjutnya silahkan balas ke email ini.

Kind Regards,  
- FH -  
Librarian Of National University

---

t: (021) 7806700  
e: [internal.perpusunas@gmail.com](mailto:internal.perpusunas@gmail.com)

Perpustakaan UNAS  
Jl. Sawo Manila No.61,  
RT.14/RW.7  
Pejaten Ps. Minggu Jakarta  
12520

[perpustakaan.unas.ac.id/](#)

---

**Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Kualitas Tidur Wanita Premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Agung Tahun 2023**

**ORIGINALITY REPORT**

<b>14%</b>	<b>14%</b>	<b>3%</b>	<b>5%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

**PRIMARY SOURCES**

1	<a href="http://repository.umsu.ac.id">repository.umsu.ac.id</a> Internet Source	3%
2	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://pangan.litbang.pertanian.go.id">pangan.litbang.pertanian.go.id</a> Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Riau Student Paper	1%
5	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://www.scilit.net">www.scilit.net</a> Internet Source	<1%
7	<a href="http://repository.itekes-bali.ac.id">repository.itekes-bali.ac.id</a> Internet Source	<1%
8	<a href="http://repository.stikes-bhm.ac.id">repository.stikes-bhm.ac.id</a> Internet Source	<1%
	<a href="http://repository.stikeselisabethmedan.ac.id">repository.stikeselisabethmedan.ac.id</a>	
8	<a href="http://repository.stikes-dnm.ac.id">repository.stikes-dnm.ac.id</a> Internet Source	<1%
	<a href="http://repository.stikeselisabethmedan.ac.id">repository.stikeselisabethmedan.ac.id</a>	