

PEMENUHAN KEBUTUHAN ZAT FITOESTROGEN PADA WANITA USIA MENOPAUSE

Wahyu Utami Ekasari¹, Pintam Ayu Yastirin²

¹Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Sains & Kesehatan Universitas An Nuur
email : wutamiekasari@gmail.com

²Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Sains & Kesehatan Universitas An Nuur

ABSTRACT

Background Menopause is a phase of female reproduction characterized by the cessation of menstruation due to decreased production of the hormone estrogen, which begins to occur in the age range of 40-50 years. World Health Organization (WHO) Projection (2014) in 2030 the number of women worldwide entering menopause is estimated at 1.2 billion people, while in 2025 there are an estimated 60 million menopausal women. In 2016, in Indonesia there were 14 million (7.4%) menopausal women and the population of Central Java province in the group of women aged 40-44 years was 1,240,110 million (7.2%), aged 45-49 years was 1,215.340 million (7.1%) and ages 50-54 totaling 1,126,818 million (6.7%) (Ministry of Health, 2016; BPS Central Java 2016). Signs of menopausal symptoms vary for each woman such as hot flashes, depression, anxiety, and mood instability. One of the needs of menopausal women to overcome the discomfort due to changes that occur by consuming nutrients that contain carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals and phytoestrogens (Andira, 2010; Melani, 2012).

Purpose to know the respondent's characteristic relationship to the fulfillment of phytoestrogen requirement in menopausal women.

Method The type of research used was an analytical survey with a population of 671 people in the menopause age group (ages 45 - 59 years) in Ngembak Village. Samples were taken using a simple random sampling technique of 47 people. The study was conducted from January to December 2019 using primary data from the Food Frequency Form (FFQ) which contained various foods containing phytoestrogens as well as secondary data whose results were analyzed using the Lambda Contingency Coefficient formula.

Result Based on the results of research and data analysis, it is known that the variable that has a relationship with the fulfillment of phytoestrogens is the Body Mass Index (BMI) variable. This is indicated by the p-value of 0.458 <0.05.

Conclusion Body Mass Index (BMI) is a measure used to assess a person's nutritional status, so that the nutritional needs needed by someone including menopausal women can be identified from the calculation of BMI.

Suggestion In an effort to improve the degree of health of women at menopause including regulating nutrition according to body conditions. This requires full support from partners and health professionals as consultants, so that women at menopause can meet their nutritional needs well.

Keywords: Characteristics of Menopause and Phytoestrogen

ABSTRAK

Latar Belakang Menopause merupakan fase reproduksi perempuan yang ditandai dengan terhentinya menstruasi karena penurunan produksi hormon estrogen, yang mulai terjadi pada rentang usia 40 – 50 tahun. Proyeksi *World Health Organization* (WHO) (2014) tahun 2030 jumlah wanita di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang, sedangkan pada tahun 2025 diperkirakan terdapat 60 juta wanita menopause. Tahun 2016, Di Indonesia tercatat sebanyak 14 juta (7,4 %) wanita menopause dan jumlah penduduk provinsi Jawa Tengah pada kelompok wanita usia 40-44 tahun sejumlah 1.240.110 juta (7,2%), usia 45-49 tahun sejumlah 1.215.340 juta (7,1%) dan usia 50-54 sejumlah 1.126.818 juta (6,7%) (Kemenkes, 2016 ; BPS Jawa Tengah 2016). Tanda gejala menopause bervariasi setiap wanita seperti *hot flashes*, depresi, gelisah, dan *mood* tidak stabil. Salah satu kebutuhan wanita menopause untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan yang terjadi dengan mengonsumsi gizi yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan fitoestrogen (Andira, 2010 ; Melani, 2012).

Tujuan penelitian mengetahui hubungan karakteristik responden terhadap pemenuhan kebutuhan fitoestrogen pada wanita menopause.

Metode jenis penelitian Jenis penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan populasi kelompok wanita usia menopause (usia 45 – 59 tahun) sebanyak 671 orang di Desa Ngembak. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 47 orang. Penelitian dilaksanakan sepanjang bulan Januari – Desember 2019 dengan menggunakan data primer dari Formulir Food Frequency (FFQ) yang berisi macam-macam makanan yang mengandung fitoestrogen serta data sekunder yang hasilnya dianalisis menggunakan rumus *Koefisien Kontingensi Lambda*.

Hasil penelitian Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diketahui bahwa variabel yang memiliki hubungan dengan pemenuhan fitoestrogen adalah variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil *p-value* $0,458 < 0,05$.

Kesimpulan Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang, sehingga kebutuhan gizi yang diperlukan seseorang termasuk wanita menopause dapat diidentifikasi dari perhitungan IMT.

Saran Sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan wanita di usia menopause diantaranya dengan mengatur gizi sesuai kondisi tubuh. Hal tersebut membutuhkan dukungan penuh dari pasangan dan tenaga kesehatan selaku konsultan, sehingga para wanita di usia menopause dapat memenuhi kebutuhan gizinya dengan baik.

Kata Kunci : Karakteristik Menopause dan Fitoestrogen

PENDAHULUAN

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) (2014), pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang, sedangkan pada tahun 2025 diperkirakan terdapat 60 juta perempuan menopause. Di Indonesia tercatat pada tahun 2016, 14 juta perempuan menopause 7,4 % dari 128.716.296 jiwa (49,8%) total populasi yang ada. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Sedangkan angka harapan hidup perempuan naik dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998. Peningkatan 3% usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (Depkes RI:2014).

Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2016 sebesar 258.704.986 jiwa, dengan jumlah penduduk wanita sebesar 128.716.296 jiwa (49,8%). Dimana jumlah penduduk provinsi Jawa Tengah mencapai 34.019.095 juta (13,1%), dengan jumlah penduduk perempuan 17.147.901 juta (50,4%) pada tahun 2016 Kelompok penduduk perempuan di Jawa Tengah yang berusia 40-44 tahun sejumlah 1.240.110 juta (7,2%) penduduk, untuk perempuan 45-49 tahun sejumlah 1.215.340 juta (7,1%) penduduk dan data perempuan usia 50-54 sejumlah 1.126.818 juta (6,7%) penduduk (Kemenkes, 2016 ; BPS Jawa Tengah 2016).

Jumlah penduduk Kabupaten Grobogan pada tahun 2017 sebesar 1.365.207 juta penduduk, dengan jumlah penduduk perempuan 690.023 juta (50,7%) penduduk. Persentase kelompok wanita usia 45-59 tahun sebanyak 4.565 juta (0,7%)

penduduk. Jumlah penduduk Desa Ngembak pada tahun 2017 sebanyak 6.709 jiwa, dengan jumlah penduduk perempuan 3.270 jiwa (48,7%) penduduk. Persentase kelompok wanita usia 45-59 tahun sebanyak 671 jiwa (20,5%) penduduk (Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, 2017).

Menurut Proverawati (2010) tanda gejala menopause sangat bervariasi, beberapa wanita merasa tidak nyaman atau gelisah akan tetapi, beberapa wanita menopause tidak mengalami ketidaknyamanan tersebut. Gejala yang sering dikeluhkan, meliputi *hot flashes*, depresi, gelisah, dan *mood* tidak stabil. Keluhan lain yang sering dialami seperti sering buang air kecil dan masalah vagina (kekeringan vagina, vagina mengalami perubahan kulit dan rambut).

Beberapa kebutuhan wanita menopause yang harus terpenuhi untuk mengatasi masalah tersebut antara lain olah raga yang meliputi jalan cepat, senam dan berenang. Selain kebutuhan fisik, wanita menopause dapat mengimbangi kebutuhan dengan mengkonsumsi gizi yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan fitoestrogen (Andira, 2010 ; Melani, 2012).

Pola kebutuhan gizi yang harus terpenuhi pada saat pre menopause dan menopause meliputi karbohidrat sekitar 60%, protein 15% - 20% sekitar 40 – 70 gram, lemak <30% sekitar 50 gram, vitamin, mineral dan fitoestrogen 30-50 mg/hari. Salah satu terapi gizi saat menopause adalah mengkonsumsi makanan yang kaya akan *fitoestrogen* dimana dapat meningkatkan kembali produksi hormon estrogen dalam tubuh (Muaris, 2010 ; Fitri, 2009).

Fitoestrogen berasal dari kata *fito* yang berarti tanaman dan *estrogen* yaitu salah satu dari

kelompok hormon steroid yang diproduksi oleh ovarium dan plasenta. Fitoestrogen merupakan senyawa yang terdapat pada makanan nabati seperti kacang kedelai, tahu, tempe, buah-buahan dan sayur-sayuran yang bersifat mirip dengan estrogen pada wanita (Kusharisupeni, 2010).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode survai analitik dengan pendekatan retrospektif. Survai atau penelitian dilakukan untuk menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi dengan melihat apa yang telah terjadi sebelum penelitian ini (Hidayat, 2007 dan Notoatmodjo, 2010). Populasi penelitian menggunakan kelompok wanita usia menopause (usia 45 – 59 tahun) sebanyak 671 orang di Desa Ngembak. Sampel diambil menggunakan teknik

simple random sampling sebanyak 47 orang. Penelitian dilaksanakan sepanjang bulan Januari – Desember 2019. Variabel yang diteliti yaitu karakteristik responden meliputi tingkat pendidikan, jenis pekerjaan dan indeks massa tubuh (IMT) sebagai variabel independen sedangkan variabel dependen yaitu makanan yang dikonsumsi responden dengan kandungan zat fitoestrogen. Sumber data diperoleh dari pengisian kuesioner oleh responden serta data sekunder yang berasal dari data kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan.

Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel serta analisis bivariat untuk mengetahui korelasi antar variabel, dalam penelitian menggunakan rumus *Koefisien Kontingensi Lambda* (Sopiyudin, 2011).

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan, Jenis Pekerjaan, Index Massa Tubuh (IMT) dan Konsumsi Makanan dengan Kandungan Zat Fitoestrogen di Desa Ngembak Tahun 2019

Karakteristik	Kategori	N	Persentase (%)
Tingkat Pendidikan	SD	27	57.4
	SMP	15	31.9
	SMA	5	10.6
Jenis Pekerjaan	Petani	22	46.8
	Swasta	4	8.5
	Wiraswasta	5	10.6
	IRT	16	34.0
IMT	Normal (18,5 – 24,9)	24	51.1
	Lebih (25,0 – 29,9)	23	48.9
Konsumsi makanan dengan kandungan zat fitoestrogen	Kurang (<1,06)	23	48.9
	Cukup (1,06 – 2,51)	2	4.3
	Lebih (< 2,51)	22	46.8
Total		47	100

Sumber data : Primer Tahun 2019

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, indeks massa tubuh (IMT) dan konsumsi makanan dengan kandungan zat fitoestrogen. Mayoritas responden merupakan tamatan pendidikan SD sebanyak 57,4 % (27 orang) dan 10,6 % (5 orang) berpendidikan SMA. Berdasarkan jenis pekerjaan mayoritas responden bekerja

sebagai petani sebanyak 46,8 % (22 orang) dan 8,5 % (4 orang) sebagai pegawai swasta. Dilihat dari IMT sebagian besar responden memiliki IMT normal yaitu 51,1 % (24 orang) dan sebagian besar responden 48,9 % (23 orang) memiliki kategori kurang dalam mengonsumsi makanan dengan kandungan zat fitoestrogen.

Analisis Bivariat

Tabel 2.
Korelasi Tingkat Pendidikan dengan Konsumsi Makanan dengan Kandungan Zat Fitoestrogen pada Wanita Menopause di Desa Ngembak Tahun 2019

Fitoestrogen	Pendidikan			Total	Phi koefisien
	SD	SMP	SMA		
Kurang	11 47.8%	9 39.1%	3 13.0%	23 100.0%	P value 0,125 < 0,05
Cukup	2 100.0%	0 .0%	0 .0%	2 100.0%	
Lebih	14 63.6%	6 27.3%	2 9.1%	22 100.0%	
Total	27 57.4%	15 31.9%	5 10.6%	47 100.0%	

Sumber data : Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui tabulasi silang antara tingkat pendidikan responden terhadap konsumsi makanan dengan kandungan zat fitoestrogen, dari 23 responden yang pemenuhan fitoestrogen kurang sejumlah 11 (47,8 %) mayoritas berpendidikan SD, sejumlah 2 responden yang pemenuhan fitoestrogen cukup sejumlah 2 (100%) mayoritas berpendidikan SD, dan 22 responden yang pemenuhan fitoestrogen

lebih sejumlah 14 (63,6%) mayoritas berpendidikan SD.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Koefisien Kontingensi Lambda* menunjukkan bahwa, tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan konsumsi makanan dengan kandungan zat fitoestrogen. Hal tersebut, ditunjukkan dengan hasil *p-value* 0,125 < 0,05.

Tabel 3.
Korelasi Jenis Pekerjaan dengan Konsumsi Makanan dengan Kandungan Zat Fitoestrogen pada Wanita Menopause di Desa Ngembak Tahun 2019

Fitoestrogen	Pekerjaan				Total	P value
	Petani	Swasta	Wiraswasta	IRT		
Kurang	11 47.8%	1 4.3%	2 8.7%	9 39.1%	23 100.0%	0,083<0,05
Cukup	0 .0%	1 50.0%	0 .0%	1 50.0%	2 100.0%	
Lebih	11 50.0%	2 9.1%	3 13.6%	6 27.3%	22 100.0%	
Total	22 46.8%	4 8.5%	5 10.6%	16 34.0%	47 100.0%	

Sumber data : Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui tabulasi silang antara tingkat pekerjaan responden terhadap konsumsi makanan dengan kandungan zat fitoestrogen sebanyak 23 responden yang pemenuhan fitoestrogennya kurang sejumlah 11 (47,8%) mayoritas bekerja sebagai petani. Dari 2 responden yang pemenuhan fitoestrogennya cukup

sejumlah 1 (50,0%) bekerja sebagai pegawai swasta, dan sejumlah 1 (50,0%) bekerja sebagai IRT serta dari 22 responden yang pemenuhan fitoestrogennya lebih sejumlah 11 (50,0%) mayoritas bekerja sebagai petani.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Koefisien Kontingensi Lambda* menunjukkan bahwa, tidak

terdapat hubungan antara tingkat pekerjaan dengan pemenuhan fitoestrogen. Hal tersebut, ditunjukkan

dengan hasil $p\text{-value}$ $0,083 < 0,05$.

Tabel 4.
Korelasi IMT dengan dengan Konsumsi Makanan dengan Kandungan Zat Fitoestrogen pada Wanita Menopause di Desa Ngembak Tahun 2019

Fitoestrogen	IMT		Total	<i>P</i> value
	Normal	Kelebihan		
Kurang	17 73.9%	6 26.1%	23 100.0%	0,458<0,05
Cukup	2 100.0%	0 .0%	2 100.0%	
Lebih	5 22.7%	17 77.3%	22 100.0%	
Total	24 51.1%	23 48.9%	47 100.0%	

Sumber data : Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 4 diketahui tabulasi silang antara IMT (indeks masa tubuh) responden terhadap konsumsi makanan dengan kandungan zat fitoestrogen dari 23 responden yang pemenuhan fitoestrogen kurang sejumlah 17 responden (73,9%) mayoritas memiliki IMT normal. Dari 2 responden dengan pemenuhan fitoestrogen cukup sejumlah 2 (100,0%) memiliki IMT normal dan dari 22 responden yang pemenuhan fitoestrogen lebih sejumlah 5 (22,7%) mayoritas memiliki IMT normal.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Koefisien Kontingensi Lambda* menunjukkan bahwa, terdapat hubungan antara tingkat IMT dengan pemenuhan fitoestrogen. Hal tersebut, ditunjukkan dengan hasil $p\text{-value}$ $0,458 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Karakteristik Wanita Usia Menopause Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Dari hasil penelitian didapatkan karakteristik wanita usia menopause berdasarkan tingkat pendidikan SD sejumlah 27 (57,4%), SMP sejumlah 15 (31,9%), dan SMA sejumlah 5 (10,6%).

Dari hasil penelitian Yang dilakukan oleh Estiana (2015) menunjukkan bahwa dari 66 responden yang berpendidikan tinggi terdapat 53 orang (80,3%) yang bersikap positif dan 13 orang (19,7%) yang bersikap negatif. Sedangkan dari 31 responden yang berpendidikan rendah terdapat 18 orang (58,1%) yang bersikap positif dan 13 orang (41,9%) yang bersikap negatif.

Wanita menopause dengan tingkat pendidikan formal lebih tinggi cenderung akan memiliki

pengetahuan yang lebih dibandingkan orang dengan tingkat pendidikan formal yang lebih rendah, karena akan lebih mampu dan mudah dalam memahami arti pentingnya kesehatan.

Karakteristik Wanita Usia Menopause Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Dari hasil penelitian didapatkan karakteristik wanita usia menopause berdasarkan pekerjaan petani sejumlah 22 (46,8%), swasta sejumlah 4 (8,5%), wiraswasta sejumlah 5 (10,6), dan IRT sejumlah 16 (34,0%).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Anita (2012) menunjukkan bahwa dari 31 ibu yang berpendapatan cukup sebagian besar mendapatkan pemenuhan gizi masa menopause yang sesuai yaitu sebanyak 77,4%, sedangkan dari 17 ibu yang berpendapatan kurang sebagian besar mendapatkan pemenuhan kebutuhan gizi masa menopause yang tidak sesuai yaitu sebanyak 52,9%.

Karakteristik Wanita Usia Menopause Berdasarkan IMT

Dari hasil penelitian didapatkan karakteristik wanita usia menopause berdasarkan IMT normal sejumlah 24 (51,1%) dan kelebihan sejumlah 23 (48,9%).

Dari hasil penelitian Eliana (2017) menunjukkan bahwa dari 36 responden diperoleh hasil sebagian besar responden pada tingkat status gizi kurang sebanyak 25 (69,4%) sedangkan yang baik hanya 11 (30,6%) responden. Hal ini sesuai dengan sistem lambung pangan, 2008 tingkat

status gizi responden yang kurang dapat disebabkan oleh produk makanan yang dikonsumsi kurang, konsumsi makanan atau kebiasaan makan yang tidak seimbang, keadaan ekonomi yang kurang maupun kurangnya pengetahuan responden. Hal ini disebabkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gizi akan berinteraksi satu sama lain. Status gizi seimbang sangat penting terutama bagi pertumbuhan dan perkembangan.

Gizi seimbang yaitu susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014).

Karakteristik Wanita Usia Menopause Berdasarkan Fitoestrogen

Dari hasil penelitian didapatkan karakteristik wanita usia menopause berdasarkan fitoestrogen kurang sejumlah 23 (48,9%), cukup sejumlah 2 (4,3%) dan lebih sejumlah 22 (46,8%).

Menurut Proverawati (2010) tanda gejala menopause sangat bervariasi, beberapa wanita merasa tidak nyaman atau gelisah akan tetapi, beberapa wanita menopause tidak mengalami ketidaknyamanan tersebut. Gejala yang sering dikeluhkan, meliputi *hot flashes*, depresi, gelisah, dan *mood* tidak stabil. Keluhan lain yang sering dialami seperti sering buang air kecil dan masalah vagina (kekeringan vagina, vagina mengalami perubahan kulit dan rambut).

Beberapa kebutuhan wanita menopause yang harus terpenuhi untuk mengatasi masalah tersebut antara lain olah raga yang meliputi jalan cepat, senam dan berenang. Selain kebutuhan fisik, wanita menopause dapat mengimbangi kebutuhan dengan mengkonsumsi gizi yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan fitoestrogen (Andira, 2010; Melani, 2012).

Menurut Fitri (2009) salah satu terapi gizi saat menopause adalah mengkonsumsi makanan yang kaya akan *fitoestrogen* dimana dapat meningkatkan kembali produksi hormon estrogen dalam tubuh.

Fitoestrogen merupakan senyawa yang terdapat pada makanan nabati seperti kacang, tetapi makanan yang paling kaya kandungan *fitoestrogennya* yaitu makanan olahan berbahan dasar kedelai baik berbentuk tahu, tempe, tauco, susu kedelai dan kecap (Fitri, 2009).

Menurut Yuli (2018), bahan makanan yang mengandung sumber estrogen tinggi yaitu biji rami

mengandung fitoestrogen paling tinggi : 379.380 mcg per 100 g, dan sekitar 85,5 mg lignan dalam satu ons biji rami, tahu 3 ons menawarkan 20 mg isoflavon atau sekitar 27.150,1 mcg fitoestrogen per 100 g, biji wijen 1 ons mengandung 11,2 mg lignan, atau 8008,1 mcg fitoestrogen 100 g, kedelai 1 cangkir mengandung 24 mg isoflavon atau 103.920 mcg fitoestrogen per 100 g.

Korelasi Antara Tingkat Pendidikan Dengan Konsumsi Makanan dengan Kandungan Zat Fitoestrogen

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara pendidikan dengan fitoestrogen kurang yang berpendidikan SD sebanyak 11 (47,8%) responden, SMP 9 (31,1%), SMA 3 (13,0%), jumlah keseluruhan konsumsi fitoestrogen kurang dari pendidikan SD, SMP, SMA sebanyak 23 (100,0%). Dengan fitoestrogen cukup pendidikan SD sebanyak 2 (100,0%), SMP 0 (0,0%), SMA 0 (0,0%), jumlah keseluruhan konsumsi fitoestrogen cukup dari pendidikan SD, SMP, SMA sebanyak 2 (100,0%). Dengan fitoestrogen lebih pendidikan SD sebanyak 14 (63,6%), SMP 6 (27,3%), SMA 2 (9,1%), jumlah keseluruhan konsumsi fitoestrogen lebih dari pendidikan SD, SMP, SMA sebanyak 22 (100,0%).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan pemenuhan fitoestrogen antara lain tingkat pendidikan responden, bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pemenuhan fitoestrogen, sehingga dapat berpengaruh pada kurang cukupnya pemenuhan fitoestrogen tersebut (Asih, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asih (2017) penelitian yang dilakukan pada 88 responden, sebanyak 29 (33%) berpendidikan SD, 22 (25%) berpendidikan SMP, sebanyak 19 (21,6%) berpendidikan SMA, 11 (12,5%) berpendidikan perguruan tinggi, dan hanya 7 orang (8,0%) yang tidak sekolah. Penelitian ini didukung pula oleh penelitian Branden (2005) perempuan yang berpendidikan tinggi lebih cepat beradaptasi dengan kondisi menopause.

Korelasi Antara Jenis Pekerjaan Dengan Dengan Konsumsi Makanan dengan Kandungan Zat Fitoestrogen

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas 23 responden kurang dalam pemenuhan kebutuhan zat fitoestrogen. Dari 23 responden tersebut 11 responden (47,8 %) bekerja sebagai petani. Hasil uji *Koefisien Kontingensi Lambda* menunjukkan bahwa, tidak terdapat hubungan antara tingkat

pekerjaan dengan pemenuhan fitoestrogen dengan hasil $p\text{-value } 0,083 < 0,05$.

Menurut Ariyanti dan Apriliana (2016) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi menopause diantaranya usia saat haid pertama, usia melahirkan, jumlah anak, pemakaian kontrasepsi, beban pekerjaan, merokok dan alkohol.

Menurut Proverawati (2010) beban pekerjaan akan mempengaruhi aspek psikologis seorang wanita. Tingkat stres dan faktor pikiran dari beban kerja akan meningkatkan gejala psikologis ketika menopause. Tanda gejala yang terjadi saat periode menopause dirasakan menjadi ketidaknyamanan bagi sebagian besar wanita.

Ariyanti dan Apriliana (2016) dalam penelitiannya untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat munculnya tanda gejala pada periode menopause, dapat dilakukan terapi sulih hormon. Namun, tindakan terapi sulih hormon sampai saat ini masih menjadi kontroversi berkaitan dengan efek jangka panjang yang mungkin timbul. Alternatif yang dapat dilakukan oleh wanita menopause salah satunya dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat fitoestrogen.

Korelasi Antara Tingkat IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan Dengan Konsumsi Makanan dengan Kandungan Zat Fitoestrogen

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara IMT dengan fitoestrogen kurang berdasarkan IMT normal sebanyak 17 (73,9%), kelebihan 6 (26,1%) jumlah keseluruhan konsumsi fitoestrogen kurang dari kategori normal dan kelebihan sebanyak 23 (100,0%). Dengan fitoestrogen cukup berdasarkan IMT normal sebanyak 2 (100,0%), kelebihan 0 (0,0%) jumlah keseluruhan konsumsi fitoestrogen cukup dari kategori normal dan kelebihan sebanyak 2 (100,0%). Dengan fitoestrogen lebih berdasarkan IMT normal sebanyak 5 (22,7%), kelebihan 17 (77,3%) jumlah keseluruhan konsumsi fitoestrogen lebih dari kategori normal dan kelebihan sebanyak 22 (100,0%).

Dari hasil penelitian Mulyati (2006) rata-rata tinggi badan $148,9 \pm 5,2$ cm, rata-rata indeks massa tubuh (IMT) $21,85 \pm 3,8$ kg/m² berdasarkan nilai IMT pada umumnya termasuk memiliki IMT normal. Konsumsi isoflavon dari (tempe, tahu, kedelai dan kacang tolo) $118,9 \pm 98,6$ mg per minggu atau $17,1$ mg per hari. Hasil ini berbeda dengan penelitian pada wanita menopause ras Kaukasusdi Amerika Serikat yang menunjukkan asupan isoflavon rata-rata <1 mg/hari (0,76 mg/hari). Setelah dilakukan analisis bivariat tidak

ditemukan hubungan yang bermakna antara IMT dengan kebutuhan fitoestrogen.

Departemen Kesehatan menganjurkan agar wanita menopause mengkonsumsi isoflavon 80 mg per hari, kadar tersebut dapat diperoleh dengan asupan 112 gram tahu (1 ½ potong sedang) atau 56 gram tempe (2 potong sedang). Berdasarkan temuan di atas ternyata konsumsi isoflavon di dua daerah penelitian masih rendah yaitu 17,07 mg per hari atau 21,33% dari anjuran Departemen Kesehatan. Konsumsi isoflavon berpengaruh terhadap usia mulai menopause. Rata-rata konsumsi isoflavon per hari pada wanita usia menopause masih rendah, belum sesuai dengan anjuran Departemen Kesehatan (80 mg per hari).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik wanita usia menopause berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar lulusan SD sejumlah 27 responden (57,4%), jenis pekerjaan mayoritas bekerja sebagai petani sejumlah 22 responden (46,5%), sebagian besar responden IMT normal sejumlah 24 (51,1%), dan pemenuhan fitoestrogen mayoritas dengan kategori kurang sejumlah 23 (48,9%). Tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan pemenuhan fitoestrogen, didapatkan hasil $p\text{-value } 0,125 < 0,05$. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pekerjaan dengan pemenuhan fitoestrogen, didapatkan hasil $p\text{-value } 0,083 < 0,05$. Terdapat hubungan antara tingkat IMT dengan pemenuhan fitoestrogen, ditunjukkan dengan hasil $p\text{-value } 0,458 < 0,05$.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat disarankan bagi wanita menopause disarankan mampu meningkatkan status kesehatan di usia lanjut, bagi pasangan disarankan pasangan dapat saling memberi dukungan untuk meningkatkan keharmonisan rumah tangga, bagi tenaga kesehatan disarankan untuk dapat meningkatkan pelayanan kesehatan pada wanita dengan usia lanjut untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta memberikan informasi bagaimana pentingnya memenuhi kebutuhan gizi fitoestrogen di usia menopause, bagi peneliti disarankan hasil penelitian yang telah dilakukan ini dapat digunakan sebagai tolak ukur peneliti untuk melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, D. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A Plus Books.
- Ariani, P.A., (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*. Edisi Pertama. Nuha Medika : Yogyakarta
- Ariyanti, H. & Apriliana, E. (2016). Pengaruh Fitoestrogen terhadap Gejala Menopause. *Majority, Vol 5 (5), Desember 2016 : 1 - 5*
- Dinkes Jawa Tengah. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2016*. Departemen Kesehatan Jawa Tengah
- Hamid, H. (2017). Rumus Cara Menghitung Berat Badan Ideal Wanita Pria. <https://www.dietsehatcantik.com>. 21 Agustus 2018
- Hasdianah. (2014). *Gizi, Pemanfaatan Gizi, dan Obesitas*. Yogyakarta Nuha Medika
- Hidayat, A.A. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hesti, A. (2016). *Pengaruh Fitoestrogen Terhadap Gejala Menopause*. Lampung : Journal Universitas Lampung, Vol V (5): (1-5)
- Kunthy, A., dan S, Handayani. (2014). Pengaruh Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Keluhan Menopause. *Journal Kebidanan Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali, Vol VI (2): (1-7)*
- Kusharisupeni. (2010). *Vegetarian, Gaya Hidup Sehat Masa Kini*. Yogyakarta : Andi
- Lestari, D. (2010). *Seluk-beluk menopause*. Yogyakarta : Gerai ilmu
- Nina, Z., S.Prasojo, dan Badariyah. (2016). Hubungan Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Sindrom Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol IX (1)*
- Notoatmodjo, S., (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi Pertama. Rineka Cipta. Jakarta
- Nugroho, T. (2012). *Buku Ajar Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta : Medika
- Pebriyanti, R., I. Lestiani. (2016). Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Gizi Seimbang Pada Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Awang Besar, Barabai, Hulu Sungai Tengah. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, Vol 4 (1): 49-53*
- Pranita, A.A., (2015). Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kebutuhan Gizi Menopause di Dusun Bulak Desa Gayam Kabupaten Ngawi. *Karya Tulis Ilmiah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta*. 23-28
- Prawirohardjo, S. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : P.T. Bina Pustaka
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause* Yogyakarta : Nuha Medika
- Riduwan,Dr.,M.B.A. (2010). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Penelitian Pemula*. Edisi Keenam. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Edisi kesebelas. Alfabeta. Bandung
- Sibagariang. (2010). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Edisi I, Trans Info Media, Jakarta
- Wijayanti, D. (2009). *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta : Bookmarks.
- Yuli. (2018). Makanan Yang Mengandung Tinggi Estrogen. <https://www.Cara.khasiat.manfaat.com>.