

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KEDELAI (*Glycine max*)
TERHADAP INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI
PMB MINTIASIH KECAMATAN PONCOKUSUMO
KABUPATEN MALANG**



OLEH :
ELDA PRATIWI
16.2.060

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2019**

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH PEMBERIAN SARI KEDELAI (*Glycine Max*) TERHADAP INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI PMB MINTIASIH KECAMATAN PONCOKUSUMO KABUPATEN MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi D-III Kebidanan
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



OLEH :
ELDA PRATIWI
16.2.060

PROGRAM STUDI KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPROAOEN
2019

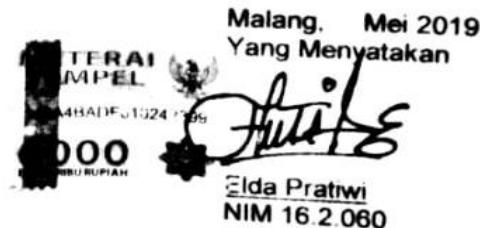
LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elda Pratiwi
Tempat/ tanggal lahir : Malang, 22 Juli 1998
NIM : 16.2.060
Alamat : Desa Purwodadi RT 005/RW 001 Kecamatan
Donomulyo Kabupaten Malang

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh Pemberian Sari Kedelai (*Glycine Max*) Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di PMB Mintiasih Poncokusumo Malang", ini merupakan hasil karya sendiri dan pernah dilakukan oleh penelitian sebelumnya. Untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.



LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

"Pengaruh Pemberian Sari Kedelai (*Glycine Max*) Terhadap Insomnia

Pada Ibu Menopause Di PMB Mintiasih Poncokusumo Malang"

Nama : Elda Pratiwi

NIM : 16.2.060

Telah disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal: Mei 2019

Oleh:

Pembimbing I



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

Pembimbing II



Reny Retnaningsih., S.ST., M.Keb

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
"Pengaruh Pemberian Sari Kedelai (*Glycine Max*) Terhadap Insomnia
Pada Ibu Menopause Di PMB Mintiasih Poncokusumo Malang"

Oleh:

Nama : Elda Pratiwi

NIM : 16.2.060

Telah dipertahankan dan di setujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Karya Tulis Ilmiah di
Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal: Mei 2019

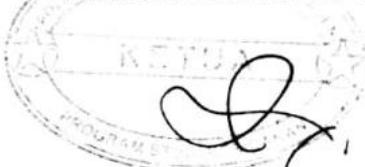
OLEH TIM PENGUJI:

1. Hj. Sudarti, S.ST, S.Psi, M.Psi : ()

2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb : ()

3. Reny Retnaningsih, S.ST., M.Keb : ()

Malang, Mei 2019
Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elda Pratiwi
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 22 Juli 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Status perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Desa Purwodadi RT 005/RW 001 Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang
Pendidikan :
1. SDN Purwodadi II (2009/2010)
2. MTs. Negeri Donomulyo (2012/2013)
3. SMK Islam Donomulyo (2015/2016)
Nama Keluarga :
- Ayah
Nama : Kaderi
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 28 Juli 1972
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Desa Purwodadi RT 005/RW 001 Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang

- Ibu

Nama : Sumiati

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 07 Agustus 1979

Jenis Kelamin : Perempuan

Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa

Agama : Islam

Pekerjaan : Wiraswasta

Alamat : Desa Purwodadi RT 005/RW 001 Kecamatan

Donomulyo Kabupaten Malang

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

Elda Pratiwi

NIM 16.2.060

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Pemberian Sari Kedelai (*Glycine Max*) Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di PMB Mintiasih Poncokusumo Malang” sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan D-III Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol Ckm Arief Effendi, S.Mph., S.H., S.Kep.Ners., MM, selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, serta Pembimbing I dan Penguji II yang telah memberikan pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis dalam sidang Karya Tulis Ilmiah.
3. Hj. Sudarti, S.ST, S.Psi, M.Psi, selaku penguji I dalam sidang Karya Tulis Ilmiah.
4. Reny Retnaningsih, S.ST., M.Keb, selaku pembimbing II dan penguji III yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya.
6. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Mei 2019

Peneliti

ABSTRAK

Pratiwi, Elda. 2019. Pengaruh Sari Kedelai (*glycine max*) Terhadap Insomnia pada Ibu Menopause di PMB Mintiasih Poncomusumo Kabupaten Malang. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I: Rani Safitri, S.ST., M.Keb. Pembimbing II: Reny Retnaningsih., S.ST., M.Keb.

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur terutama pada ibu menopause. Hal ini dikarenakan penurunan hormone estrogen dan progesterone. Isoflavon yang terdapat dalam kedelai terbukti dapat menggantikan peranan hormone estrogen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh sari kedelai (*glycine max*) terhadap insomnia dengan pemberian sebanyak 240 gr selama 7 hari pada ibu menopause. Penelitian menggunakan metode *Pre Eksperimental* dengan pendekatan *One group Pretest – Postest design*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu menopause yang mengalami insomnia di PMB Mintiasih Poncokusumo bulan November 2018. Sempel penelitian sebanyak 8 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan lembar kuisioner. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat insomnia sebelum pemberian sari kedelai seluruhnya (100%) dengan tingkat insomnia berat, dan setelah pemberian sari kedelai sebagian besar (87,5%) dengan tingkat insomnia ringan, dan sebagian kecil (12,5%) dengan tingkat insomnia sedang. Hasil uji penelitian dianalisis didapatkan dari nilai Z_{hitung} sebesar 2.000 dengan nilai signifikansi sebesar 0,046 Karena $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ atau nilai signifikansinya < taraf nyata 0,05 maka Ho ditolak atau menerima Ha, artinya terdapat perbedaan tingkat insomnia antara sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan berupa pemberian sari kedelai pada ibu menopause yang mengalami insomnia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu ibu menopause untuk mengurangi insomnia karena kedelai lebih aman dikonsumsi daripada menggunakan obat-obatan.

Kata kunci: *insomnia, kejadian pada ibu menopause*

ABSTRACT

Pratiwi, Elda. 2019. Effect of Soybean Juice (*glycine max*) on Insomnia in Menopause Mothers in PMB Mintiasih Poncomusumo Malang Regency. Scientific papers. Midwifery Etc. Study Program Health Polytechnic Dr. Soepraoen Malang. Advisor I: Rani Safitri, S.ST., M.Keb. Advisor II: Reny Retnaningsih., S.ST., M.Keb.

Insomnia is one of the sleep disorders where someone feels difficult to start sleeping, especially in menopausal mothers. This is due to a decrease in the hormone estrogen and progesterone. Isoflavones contained in soybeans have been proven to replace the role of estrogen hormones. This study aims to determine the effect of soybean juice (*glycine max*) on insomnia by giving as much as 240 gr for 7 days in menopausal mothers. The study used the Pre Experimental method with the approach of One group Pretest - Posttest design. The population in this study was menopausal mothers who experienced insomnia at PMB Mintiasih Poncokusumo in November 2018. The research samples were 8 respondents with sampling techniques using purposive sampling. Data collection uses observation sheets and questionnaire sheets. Statistical tests using the Wilcoxon test with the level of insomnia before giving all soybean extract (100%) with the level of severe insomnia, and after administration of soybean juice, most (87.5%) with mild insomnia, and a small percentage (12.5%) with moderate level of insomnia. The results of the research tests analyzed were obtained from Zhitung value of 2,000 with a significance value of 046 Because $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ or significance value $<$ significance level 0.05, H_0 was rejected or accepted H_a , meaning there were differences in the level of insomnia between before and after treatment in menopausal mothers who experience insomnia. It is hoped that the results of this study can help menopausal mothers to reduce insomnia because soybeans are safer to consume than using drugs.

Keywords: insomnia, incidence in menopausal mothers

DAFTAR ISI

Judul.....	i
Lembar Pernyataan.....	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Daftar Riwayat Hidup.....	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Arti Lambang Dan Singkatan.....	xvii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Responden.....	5
1.4.2 Bagi Tempat Penelitian	5
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	5
1.4.4 Bagi Peneliti.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Menopause	7
2.1.1 Pengertian Menopause	7
2.1.2 Periode Menopause	8
2.1.3 Fisiologi Menopause	8
2.1.4 Waktu Menopause	9
2.1.5 Jenis-Jenis Menopause	9
2.1.6 Tanda dan Gejala Menopause	10
2.2 Konsep Insomnia	13
2.2.1 Pengertian Insomnia	13
2.2.2 Penyebab Insomnia	14
2.2.3 klasifikasi insomnia dalam Menopause	14
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia	16
2.2.5 Gejala insomnia	17
2.3 Konsep Sari Kedai	18
2.3.1 Pengertian Kedelai	18
2.3.2 Kandungan Kedelai	19
2.3.3 Manfaat utama kedelai	21
2.3.4 Pengaruh Sari Kedelai Terhadap Insomnia	22
2.4 Kerangka Konsep	23
2.5 Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	25
-----------------------------	----

3.2	Kerangka Kerja.....	26
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling	27
3.3.1	Populasi.....	27
3.3.2	Sampel	27
3.3.3	Sampling.....	27
3.4	Kriteria Penelitian.....	27
3.5	Identifikasi Variabel.....	27
3.6	Definisi Operasional	28
3.7	Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data	29
3.7.1	Teknik Pengumpulan Data	29
3.7.2	Instrumen Pengumpulan Data	30
3.7.3	Tehnik Pengolahan Data	30
3.7.4	Teknik Analisa Data	32
3.8	Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
3.9	Etika Penelitian.....	34
3.9.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	34
3.9.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	34
3.9.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	34

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1	Hasil Penelitian	35
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	35
4.2	Data Umum Penelitian	36
4.2.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	36
4.2.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	36
4.2.3	Karakteristik Ibu Responden Berdasarkan Pekerjaan	37

4.3 Data Khusus Penelitian	37
4.3.1 Data Khusus tingkat insomnia responden	38
4.3.2 Data Khusus skala insomnia sesudah diberi sari kedelai	38
4.4 Analisa Data.....	39

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Identifikasi Insomnia Sebelum Pemberian Sari Kedelai.....	41
5.2 Identifikasi insomnia Setelah Pemberian Sari Kedelai.....	43
5.3 Pengaruh Pemberian Sari Kedelai Terhadap Insomnia	44
5.4 Keterbatasan Penelitian	46

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran	48

DAFTAR ISI

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kedelai	18	
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	23	
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	26	

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
Tabel 2.1 komposisi kedelai.....	19	
Tabel 2.2 Komposisi Asam Amino didalam protein kedelai	19	
Tabel 3.1 Definisi Operasional	28	
Tabel 3.2 Analisis Univariate.....	31	
Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia	35	
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan.....	35	
Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan.....	36	
Tabel 4.4 tingkat insomnia sebelum diberi sari kedelai	36	
Tabel 4.5 tingkat insomnia setelah diberi sari kedelai	37	
Table 4.6 analisa data uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Sari Kedelai..	37	

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Proposal
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar SPO
Lampiran 7	Lembar Kuesioner
Lampiran 8	Lembar Observasi
Lampiran 9	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 10	Uji Analisa Wilcoxon
Lampiran 11	Dokumentasi
Lampiran 12	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 13	Lembar Konsultasi Pembimbing 2

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang dan Singkatan

Arti Lambang :

- % : Presentase
- √ : Akar
- = : Sama dengan
- : Kurang
- + : Tambah
- > : Lebih dari
- < : Kurang dari
- ± : Lebih kurang
- . : Titik
- , : Koma
- “ : Tanda petik
- / : Atau
- ? : Tanda tanya
- () : Kurung buka dan tutup
- : Sampai

Arti Singkatan :

- Amd.Keb : Ahli Madya Kebidanan
- dr : Dokter
- Kaprodi : Kepala Program Studi
- LKI : Laporan Kematian Indonesia
- M.Keb : Magister Kebidanan

M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPH	: Magister <i>Public Health</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PT	: Pendidikan Tinggi
RS	: Rumah Sakit
RPS	: Rangsangan Puting Susu
Sp.OG	: Spesialis Obstetri Ginekology
S.H	: Sarjana Hukum
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPO	: Standar Prosedur Operational
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>