

## **NASKAH PUBLIKASI**

### **PERBANDINGAN EFEKTIFITAS PEMBERIAN SUSU KEDELAI DAN YOGHURT TERHADAP NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI DI MA NW KETANGGA**



**FARIDA ROSIANA**  
**NIM. 113421191**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR  
LOMBOK TIMUR  
2023**

## PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi atas nama Farida Rosiana, NIM. 113421191 dengan judul :  
Perbandingan Efektifitas Pemberian Susu Kedelai dan *Yoghurt* Terhadap Nyeri  
Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di MA NW Ketangga Tahun 2023.

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal, 09-06 2023



**Baiq Fina Farlina., M.Pd**  
NIDN. 0826098503

Pembimbing II

Tanggal, 12-06 2023



**Jasmala Sari., S.ST. M.Keb**  
NIDN. 0826069004

Mengetahui  
Program Studi S1 Pendidikan Bidan  
Ketua,



**Eka Faizaturrahmi, S.ST., M.Kes.**  
NIDN. 0808108904

**PERBANDINGAN EFEKTIFITAS PEMBERIAN SUSU KEDELAI  
DAN YOGHURT TERHADAP NYERI HAID ( DISMENOEA)  
PADA REMAJA PUTRI DI MA NW KETANGGA**

**Farida Rosiana<sup>1</sup>, Baiq Fina Farlina<sup>2</sup>, Jusmala Sari<sup>3</sup>**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan September 2022 terdapat 10 siswi hampir seluruhnya (60%) mengalami dismenorea di MA NW Ketangga.

**Tujuan :** Untuk mengetahui efektivitas pengaruh antara pemberian susu kedelai dan yoghurt terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di MA NW Ketangga tahun 2023

**Metode :** Penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan rancangan true eksperiment dengan two grup pretest-postest. Populasinya adalah semua siswi kelas IX yang mengalami dismenorea yang sebelumnya sudah dilakukan wawancara. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling sehingga didapatkan jumlah sample 30 siswi dimana sampel yang digunakan masing-masing 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 15 orang untuk kelompok kontrol. Pengumpulan data melalui lembar observasi, hasil penelitian kemudian di analisa dengan menggunakan uji paired sample t-test.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemberian susu kedelai (0,000) dan yoghurt (0,000) terhadap intensitas nyeri haid pada siswi di MA NW Ketangga dengan  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti bahwa ada pengaruh antara pemberian yoghurt terhadap intensitas nyeri haid (Dysmenorrhea) pada siswi MA NW Ketangga Tahun 2023.

**Simpulan :** Pemberian susu kedelai dan yoghurt sama-sama efektif menurunkan intensitas nyeri haid pada siswi.

Kata Kunci : Dismenorea, Susu kedelai, Yoghurt  
Pustaka : Buku 22 (1 – 22) dan Jurnal 8 (1 – 8)  
Halaman : Sampul (I – XIV), Isi (1 – 68), Lampiran (1 – 9)

<sup>1</sup>Mahasiswa Pendidikan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>2,3</sup>Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Prodi S1 Pendidikan Bidan

**COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF GIVING SOY MILK  
AND YOGHURT ON MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA)  
IN ADOLESCENT WOMEN IN MA NW KETANGGA**

**Farida Rosiana<sup>1</sup>, Baiq Fina Farlina<sup>2</sup>, Jasmala Sar<sup>3</sup>**

**ABSTRACT**

**Background** : Dysmenorrhea is a medical condition that occurs during menstruation or menstruation which can interfere with activities and requires treatment which is characterized by pain or pain in the abdominal or pelvic area. Based on the results of a preliminary study conducted in September 2022, there were almost all 10 female students (60% ) experienced dysmenorrhea in MA NW Ketangga.

**Objective**: To determine the effectiveness of the effect of giving soy milk and yogurt on the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at MA NW Ketangga in 2023

**Methods**: This research is a quantitative method with a true experiment design with two pretest-posttest groups. The population is all class IX students who experience dysmenorrhea who have previously been interviewed. The sampling technique used was random sampling so that a total sample of 30 female students was obtained where the samples used were 15 for the experimental group and 15 for the control group. Data collection through observation sheets, the results of the study were then analyzed using the paired sample t-test.

**Results**: The results showed that there was an influence between giving soy milk (0.000) and yogurt (0.000) on the intensity of menstrual pain in female students at MA NW Ketangga with  $\alpha = 0.05$  then  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted which means that there was an effect between giving yogurt on the intensity of menstrual pain (Dysmenorrhea) in female MA NW neighbors in 2023.

**Conclusion**: Administration of soy milk and yogurt is equally effective in reducing the intensity of menstrual pain in female students.

**Keywords** : Dysmenorrhea, Soy milk, Yogurt

**References** : Book 22 (1 – 22) and Journal 8 (1 – 8)

**Pages** : Cover (I – XIV), Contents (1 – 68), Attachments (1 – 9)

<sup>1</sup>Midwifery Education Student, Hamzar High School of Health Sciences

<sup>2,3</sup>Lecturer, Hamzar High School of Health Sciences S1 Midwife Education Study Program

## I. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena seluruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluhdarah dan sel telur yang tidak di buahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari. Menstruasi atau haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stres, penggunaan KB, atau karena tumor (Nuraini, 2018).

Pada saat menstruasi remaja kadang mengalami nyeri, sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenorea, yaitu nyeri hebat yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Dysmenorhea atau nyeri haid sendiri dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder (Larasati dan Alatas, 2016). Nyeri haid primer didefinisikan nyeri kram yang berulang yang terjadi saat menstruasi tanpa ada kelainan patologik pada pelvis. Nyeri haid sekunder adalah nyeri saat haid yang didasari oleh adanya kelainan patologik, disminore skunder disebabkan oleh lesi didapatkan pada pelvis, yang lebih kecil termasuk endometriosis, radang panggul kronis, stenosis serviks fibroid uterus, serta kelainan anatomi dan fungsi organ reproduksi (Barcikowska, et al, 2020).

Dismenorea atau nyeri haid merupakan masalah umum yang terjadi pada hampir seluruh wanita usia reproduksi didunia, hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian berdasarkan badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO, 2016) dalam Lail (2019), yang menunjukkan angka dysmenorhea didunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami

dismenorea. Di Indonesia sendiri kejadian dismenorea cukup besar, menunjukkan penderita dismenorea mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita dismenorea di Indonesia adalah 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja 17-24 tahun. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah 54,89% sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Silaen et al., 2019). Di Nusa Tenggara Barat Jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenorea dan datang kebagian kebidanan sebesar 11565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Nusa Tenggara Barat, 2020). Tidak adanya usaha untuk melakukan pencegahan nyeri haid telah diketahui sebagai factor yang berkontribusi dalam kejadian dismenorea. Suatu studi menyatakan akibat dismenorea tersebut 76,6% siswi tidak sekolah dan dari penelitian pada siswi sekolah menunjukkan bahwa dismenorea juga bertanggung jawab atas ketidakhadiran sekolah sebanyak 13-51% perempuan telah absen sedikitnya sekali 5-14% berulang kali absen (Anugroho, dkk., 2012).

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 02 September Tahun 2022 di MA NW Ketangga, terdapat 10 siswi, terdapat 3 orang (30%) mengalami nyeri berat, 6 orang (60%) mengalami nyeri sedang dan 1 orang (10%) mengalami nyeri ringan. Dari 10 orang siswi yang mengalami dismenorhea sebagian mengkomsumsi obat-obatan penghilang rasa nyeri seperti mengkomsumsi asam mefenamat dan sebagian juga dari mereka lebih sering mengatasinya dengan tiduran dan mengompres perutnya dengan air hangat kemudian ditempelkan diperut pada bagian yang nyeri. Data tersebut menunjukkan bahwa kejadian dismenorea masih tinggi.

Cara mengobati dismenorea juga dapat dengan cara menarik nafas panjang, menenangkan diri, berolah raga ringan, dan mengonsumsi sayur dan buah-buahan. (Astrida 2012). Untuk menurunkan tingkat nyeri dismenorea sebaiknya menggunakan obat tradisional yang sedikit efek sampingnya tidak

ada. Zat gizi yang dapat membantu meringankan dismenorea adalah kalsium, magnesium serta vitamin A, B6, C dan E. Salah satu makan yang baik dikonsumsi saat menstruasi adalah makanan yang tinggi kalsium, salah satu makan yang mengandung kalsium yang tinggi adalah kedelai (Budiarti dan Novita, 2015).

Susu kedelai adalah hasil dari ekstraksi kedelai. Salah satu kelebihan dari susu kedelai bagi kestabilan tubuh adalah karena kandungan isoflavonnya. Isoflavon dijuluki estrogen nabati karena fungsinya yang mendorong metabolisme estrogen. Produk kedelai yang mengandung isoflavon dapat membantu pengobatan simptom dismenorea. Pada perempuan yang memproduksi sedikit estrogen, isoflavon (fitoestrogen) dapat menghasilkan cukup aktivitas estrogen untuk mengatasi simptom akibat dismenorea, misalnya nyeri saat peluruhan endometrium.

Yoghurt adalah susu yang dibuat melalui fermentasi bakteri yaitu *Lactobacillus* dan *Streptococcus thermophilus*. Karena melalui proses fermentasi ada beberapa zat gizi yang kandungannya lebih tinggi pada yoghurt seperti vitamin B1, vitamin B2, serta beberapa jenis asam amino penyusun protein. Setiap 100 ml yoghurt mengandung 52 kkal, protein 3,9 g, lemak 2,5g, karbohidrat 4,0 g, kalsium 145 mg, fosfor 90 mg, zat besi 0,1 mg, retinol 22 mcg, dan thiamine 0,04 mg. Kandungan kalsium dalam yoghurt sangat tinggi. Kalsium juga dapat membantu mempertahankan tonus otot dan mencegah kram dan nyeri perut. Kalsium menimbulkan kekuatan menarik antara filament aktin dan myosin yang menyebabkan bergerak bersama-sama menghasilkan kontraksi. Setelah kurang dari satu detik kalsium dipompakan kembali kedalam retikulum sarkoplasma tempat ion-ion disimpan sampai potensial aksi otot yang baru datang lagi, pengeluaran ion kalsium dari myofibril akan menyebabkan kontraksi otot berhenti (Noviana, 2018)

Dalam penelitian ini peneliti akan membandingkan efektivitas susu kedelai dan yoghurt terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorhea). Penelitian akan dilakukan

pada siswi yang mengalami dysmenorrhoea di MA NW Ketangga Tahun 2022

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain true eksperiment dengan pendekatan two grup pretes-postes design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI yang ada di MA NW Ketangga berjumlah 30 orang siswi mengalami dismenorea yang sebelumnya sudah dilakukan wawancara. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi sedangkan analisis statistiknya menggunakan uji paired sample t-test.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Identifikasi Intensitas Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Susu Kedelai Pada Siswi

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Susu Kedelai Pada Siswi

No	Intensitas Dismenorea	Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
1	Tidak nyeri	0	0,0	4	26,7
2	Nyeri ringan	2	13,3	9	60,0
3	Nyeri sedang	11	73,4	2	13,3
4	Nyeri berat	2	13,3	0	0,0
5	Nyeri sangat berat	0	0,0	0	0,0
Jumlah		15	100	15	100

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 15 siswi yang diteliti di MA NW Ketangga, sebelum diberikan susu kedelai sebagian besar intensitas dismenorea berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 11 orang (73,4%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri ringan dan nyeri berat masing-masing sebanyak 2 orang (13,3%) sedangkan sesudah diberikan susu kedelai sebagian besar intensitas dismenorea berada pada kategori ringan sebanyak 9 orang (60,0%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 2 orang (13,3%).

## 2. Identifikasi Intensitas Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Yoghurt Pada Siswi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Yoghurt Pada Siswi

No	Intensitas Dismenorea	Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
1	Tidak nyeri	0	0,0	3	20,0
2	Nyeri ringan	4	26,7	11	73,3
3	Nyeri sedang	10	66,6	1	6,7
4	Nyeri berat	1	6,7	0	0,0
5	Nyeri sangat berat	0	0,0	0	0,0
Jumlah		15	100	15	100

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 15 siswi yang diteliti di MA NW Ketangga, sebelum diberikan yoghurt sebagian besar intensitas dismenorea berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 10 orang (66,6%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri berat sebanyak 1 orang (6,7%) sedangkan sesudah diberikan yoghurt sebagian besar intensitas dismenorea berada pada kategori ringan sebanyak 11 orang (73,3%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 1 orang (6,7%)..

## 3. Analisis Pengaruh Antara Pemberian Susu Kedelai Terhadap Intensitas Nyeri Haid

Tabel 4.3 Pengaruh Antara Pemberian Susu Kedelai Terhadap Intensitas Nyeri Haid di MA NW Ketangga Tahun 2023

No	Perlakuan	Intensitas Dismenorea								Total	P value	
		Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat				
		n	%	n	%	n	%	n	%			
1	Sebelum	0	0,0	2	13,3	11	73,4	2	13,3	15	100	0,000
2	Sesudah	4	26,7	9	60,0	2	13,3	0	0,0	15	100	

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan susu kedelai pada siswi, intensitas dismenorea pada kategori nyeri ringan sebanyak 2 orang (13,3%), nyeri sedang sebanyak 11 orang

(73,4%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang (13,3%) sedangkan setelah diberikan susu kedelai, intensitas dismenorea pada kategori tidak nyeri sebanyak 4 orang (26,7%), nyeri ringan sebanyak 9 orang (60,0%) dan nyeri sedang sebanyak 2 orang (13,3%).

Hasil analisis dengan menggunakan uji paired sample t-test diperoleh nilai probabilitas value (p value) sebesar 0,001 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05, karena  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pemberian susu kedelai terhadap intensitas nyeri haid di MA NW Ketangga Tahun 2023..

## 4. Analisis Pengaruh Pemberian Yoghurt Terhadap Intensitas Nyeri Haid

Tabel 4.4 Pengaruh Antara Pemberian Yoghurt Terhadap Intensitas Nyeri Haid di MA NW Ketangga Tahun 2023

No	Perlakuan	Intensitas Dismenorea								Total	P value	
		Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat				
		n	%	n	%	n	%	n	%			
1	Sebelum	0	0,0	4	26,7	10	66,6	1	6,7	15	100	0,000
2	Sesudah	3	20,0	11	73,3	1	6,7	0	0,0	15	100	

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan yoghurt pada siswi, intensitas dismenorea pada kategori nyeri ringan sebanyak 4 orang (26,7%), nyeri sedang sebanyak 10 orang (66,6%) dan nyeri berat sebanyak 1 orang (6,7%) sedangkan setelah diberikan yoghurt, intensitas dismenorea pada kategori tidak nyeri sebanyak 3 orang (20,0%), nyeri ringan sebanyak 11 orang (73,3%) dan nyeri sedang sebanyak 1 orang (6,7%).

Hasil analisis dengan menggunakan uji paired sample t-test diperoleh nilai probabilitas value (p value) sebesar 0,000 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05, karena  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pemberian yoghurt terhadap intensitas nyeri haid di MA NW Ketangga Tahun 2023.

## 5. Analisis Efektifitas Antara Susu Kedelai Dan Yoghurt Terhadap Intensitas Nyeri Haid di MA NW Ketangga

Tabel 4.5 Efektifitas Susu Kedelai dan Yoghurt Terhadap Intensitas Nyeri Haid

No	Perlakuan	Mean	p value
1	Pemberian Susu Kedelai	2,27	0,908
2	Pemberian Yoqurt	2,23	

Berdasarkan Tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa efektifitas perubahan rata sesudah pemberian susu kedelai dan pemberian yoqurt, berdasarkan hasil pengukuran diketahui mempunyai rata-rata sebesar 2,27 sesudah pemberian susu kedelai sedangkan sesudah pemberian yoqurt mempunyai rata-rata sebesar 2,33. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian susu kedelai dan yoqurt sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri haid. Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji independent t-test diperoleh nilai p value = 0,908 yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas antara susu kedelai dan yoghurt terhadap intensitas nyeri haid di MA NW Ketangga.

### B. Pembahasan

#### 1. Intensitas Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Susu Kedelai Pada Siswi di MA NW Ketangga Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 siswi yang diteliti di MA NW Ketangga, sebelum diberikan susu kedelai sebagian besar intensitas dismenorea berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 11 orang (73,4%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri ringan dan nyeri berat masing-masing sebanyak 2 orang (13,3%) sedangkan sesudah diberikan susu kedelai sebagian besar intensitas dismenorea berada pada kategori ringan sebanyak 9 orang (60,0%) dan sebagian kecil berada pada

kategori nyeri sedang sebanyak 2 orang (13,3%).

Secara teori, pada dasarnya nyeri saat haid terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus. Nyeri haid timbul akibat adanya kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha (Lestari, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karmila Entri tahun 2020 dengan judul "Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMP Taman Siswa Turen Kabupaten Malang". Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada kelompok perlakuan dari 14 responden sebelum diberikan susu kedelai telah didapatkan seluruhnya mengalami nyeri sedang sebanyak 12 responden (86%), dan sebagian kecil sebanyak 2 responden (14 %) mengalami nyeri ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa mengalami nyeri seluruhnya nyeri sedang 12 responden (86%), dan sebagian kecil 2 responden (14%) mengalami nyeri ringan. Kemudian, setelah diberikan susu kedelai menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami nyeri ringan yaitu 13 responden (93%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang yaitu 1 responden (7%). Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan 48 susu kedelai menunjukkan sebesar karakteristik nyeri yang dirasakan oleh responden nyeri sedang yaitu sebagian besar 8 responden (57%) dan sebagian kecil mengalami nyeri berat 1 responden (7%).

Menurut asumsi peneliti, nyeri haid yang dialami oleh remaja putri di MA NW Ketangga sebelum pemberian susu kedelai dipengaruhi oleh beberapa seperti : faktor hormonal, terjadinya kontraksi rahim dan peradangan. Gejala haid ini biasanya terjadi sekitar 1-2 hari pertama menstruasi dan akan



berkurang dihari berikutnya. Berat ringannya nyeri haid yang dialami oleh setiap orang atau remaja putri berbeda-beda. Akan tetapi, untuk mengurangi nyeri haid yang dirasakan pada saat menstruasi dapat dilakukan terapi non farmakologi seperti pemberian susu kedelai yang dapat membantu menurunkan nyeri haid. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dimana setelah pemberian susu kedelai, intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri mulai berkurang, hal ini dikarenakan susu kedelai mengandung kalsium yang mengurangi tekanan otot kram pada saat menstruasi. Kalsium yang masuk ke tubuh dapat memperlancar kerja otot salah-satunya otot yang terdapat di uterus, tubuh yang kekurangan asupan kalsium akan lebih mudah terkena kram.

## **2. Intensitas Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Yoghurt Pada Siswi di MA NW Ketangga Tahun 2023**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 siswi yang diteliti di MA NW Ketangga, sebelum diberikan yoghurt sebagian besar intensitas dismenorea berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 10 orang (66,6%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri berat sebanyak 1 orang (6,7%) sedangkan sesudah diberikan yoghurt sebagian besar intensitas dismenorea berada pada kategori ringan sebanyak 11 orang (73,3%) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 1 orang (6,7%).

Menurut teori, yoghurt merupakan susu yang dibuat melalui fermentasi bakteri yaitu *Lactobacillus* dan *Streptococcus thermophilus*. Karena melalui proses fermentasi ada beberapa zat gizi yang kandungannya lebih tinggi pada yoghurt seperti vitamin B1, vitamin B2, serta beberapa jenis asam amino penyusun protein. Setiap 100 ml yoghurt mengandung 52 kkal, protein 3,9 g, lemak 2,5g, karbohidrat 4,0 g, kalsium 145 mg, fosfor 90 mg, zat besi 0,1 mg, retinol 22 mcg, dan thiamine 0,04 mg. Kandungan kalsium

dalam yoghurt sangat tinggi. Kalsium juga dapat membantu mempertahankan tonus otot dan mencegah kram dan nyeri perut. Kalsium menimbulkan kekuatan menarik antara filament aktin dan myosin yang menyebabkan bergerak bersama-sama menghasilkan kontraksi. Setelah kurang dari satu detik kalsium dipompakan kembali kedalam retikulum sarkoplasma tempat ion-ion disimpan sampai potensial aksi otot yang baru datang lagi, pengeluaran ion kalsium dari myofibril akan menyebabkan kontraksi otot berhenti (Noviana, 2018).

Menurut asumsi peneliti, nyeri haid yang terjadi pada remaja putri di MA NW Ketangga sebelum pemberian yoghurt dikarenakan secara alami tubuhnya memiliki kadar prostaglain yang lebih tinggi, sehingga remaja putri lebih rentan mengalami nyeri haid. Akan tetapi, sering dengan bertambahnya usia, ingkat prostaglandin akan menurun dan intensitas nyeri haid juga akan berkurang. Nyeri haid yang terjadi pada remaja putri bisa dikurangi dengan cara mengkonsumsi yoghurt yang mengandung kalsium. Selain itu, mengkonsumsi yoghurt bisa membuat perasaan menjadi lebih rileks dan bahagia yang dapat membantu meredakan gejala yang mengganggu saat menstruasi seperti kram perut, nyeri pinggang, mood swing dan sebagainya. Dengan mengkonsumsi yoghurt secara tidak berlebihan mampu menurunkan intensitas nyeri haid pada saat menstruasi. Oleh karena itu, disarankan kepada remaja putri untuk mengkonsumsi yoghurt secara teratur dan tidak berlebihan agar intensitas nyeri haid yang dirasakan dapat berkurang.

## **3. Pengaruh Antara Pemberian Susu Kedelai Terhadap Intensitas Nyeri Haid di MA NW Ketangga Tahun 2023**

Hasil analisis dengan menggunakan uji paired sample t-test diperoleh nilai probabilitas value (p vlaue) sebesar 0,001 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05, karena  $0,001 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara

pemberian susu kedelai terhadap intensitas nyeri haid di MA NW Ketangga Tahun 2023. Dari hasil pengamatan diketahui bahwa sebelum pemberian susu kedelai, intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang. Pemberian susu kedelai pada remaja putri dilakukan pada hari pertama remaja putri mengalami menstruasi dengan aturan pakai 200 ml susu kedelai pada pagi hari dan 200 ml susu kedelai pada sore hari. Kemudian 1 jam setelah diminum dilakukan observasi. Kemudian setelah pemberian susu kedelai intensitas nyeri haid pada remaja putri mengalami penurunan dari nyeri ringan menjadi tidak nyeri, nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan nyeri berat menjadi nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian susu kedelai efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kalsium yang terdapat pada susu kedelai berperan dalam mengurangi tekanan pada otot, termasuk otot uterus yang membutuhkan kalsium agar dapat tetap melakukan fungsinya dengan normal. Kalsium memiliki peranan sebagai zat yang diperlukan untuk kontraksi otot. Kalsium berperan dalam interaksi protein di dalam otot, yaitu aktin dan myosin ketika otot berkontraksi. Kekurangan kalsium menyebabkan otot tidak dapat mengendur setelah kontraksi, sehingga dapat mengakibatkan otot menjadi kram. Rendahnya asupan kalsium berhubungan dengan nyeri yang lebih berat selama menstruasi (Cia dan Ghia, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vivi Ardiyanti Putri (2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan setelah diberikan susu kedelai adalah 5.90 dan 2.45. Uji statistic menggunakan uji Paired Sample T-Test menemukan bahwa selisih rata-rata skala nyeri sebelum dan setelah diberikan

susu kedelai sebesar 3.45 dan nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar  $0.000 < 0.05$ . Dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian susu kedelai berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan responden dapat menerapkan konsumsi susu kedelai sebagai salah satu alternative nonfarmakologi saat mengalami dismenore.

Menurut asumsi peneliti, ditemukan adanya pengaruh antara pemberian susu kedelai terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di MA NW Ketangga dikarenakan minuman susu kedelai dapat mempengaruhi penurunan nyeri haid pada remaja putri. Susu kedelai mengandung isoflavon yang bisa menghasilkan hormon estrogen yang memiliki peran penting pada wanita yaitu untuk mendukung perubahan fisik dan perkembangan organ. Selain itu, dapat digunakan sebagai salah satu pengobatan non farmakologi karena mengandung isoflavon yang dapat membantu mengurangi nyeri haid pada saat menstruasi. Oleh karena itu, disarankan kepada remaja putri untuk mengkonsumsi susu kedelai secara teratur untuk mengurangi nyeri haid yang dirasakan pada saat menstruasi.

#### **4. Pengaruh Pemberian Yoghurt Terhadap Intensitas Nyeri Haid di MA NW Ketangga Tahun 2023**

Hasil analisis dengan menggunakan uji paired sample t-test diperoleh nilai probabilitas value (p vlaue) sebesar 0,000 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05, karena  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pemberian yoghurt terhadap intensitas nyeri haid di MA NW Ketangga Tahun 2023. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian yoghurt memiliki pengaruh yang sigifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri. Hal ini diketahui dari hasil pengamatan yang menunjukkan terjadinya penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan yoghurt, dari nyeri ringan menjadi tidak nyeri, kemudian nyeri sedang menjadi

nyeri ringan dan nyeri berat menjadi nyeri sedang.

Menurut Resnawati (2019), yoghurt merupakan produk olahan dari bahan dasar susu yang mengandung berbagai macam vitamin dan mineral antara lain vitamin A, vitamin D, vitamin B kompleks, kalsium, kasein, zat besi dan mineral lainnya yang dapat membantu memperlancar metabolisme sel dalam tubuh salah satunya sel otot sehingga membuat otot menjadi tidak mudah lelah sehingga mengurangi pemicu terjadinya nyeri haid pada saat menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulida Wijaya Putri tahun 2020. Adapun dari hasil uji hipotesis komparatif berpasangan antara pretest dan posttest setiap kelompok diperoleh nilai p value  $0,042 < 0,05$  pada kelompok 1 dan kelompok 2, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan terapi pada kelompok MRT dan yoghurt dan kelompok yoghurt saja. Adapun pemberian MRT saja walaupun hasil signifikansi statistiknya tidak bermakna tetapi terdapat penurunan nyeri yang bermakna secara klinis.

Menurut asumsi peneliti, ditemukan adanya pengaruh antara pemberian yoghurt terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di MA NW Ketangga dikarenakan terjadinya penurunan intensitas nyeri haid setelah pemberian yoghurt, hal ini menggambarkan bahwa yoghurt efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada saat menstruasi. Selain itu, kandungan gizi seperti kalsium yang terdapat pada yoghurt sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan metabolisme sel otot agar tidak mudah lelah dan mengurangi resiko terjadinya nyeri haid pada saat menstruasi. Oleh karena itu, disarankan kepada remaja putri untuk mengkonsumsi yoghurt secara teratur sesuai dengan aturan yang telah ditentukan sebagai upaya untuk mengurangi nyeri haid yang dirasakan pada saat menstruasi.

## **5. Efektifitas Antara Susu Kedelai Dan Yoghurt Terhadap Intensitas Nyeri Haid di MA NW Ketangga**

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa efektifitas perubahan rata-rata sesudah pemberian susu kedelai dan yoghurt, berdasarkan hasil pengukuran diketahui bahwa sesudah pemberian susu kedelai diperoleh rata-rata sebesar 2,27 sedangkan sesudah pemberian yoghurt mempunyai rata-rata sebesar 2,33. Hal ini menunjukkan bahwa dilihat dari rata-rata yang diperoleh kedua perlakuan baik pemberian susu kedelai maupun pemberian yoghurt sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji independent t-test diperoleh nilai p value = 0,908 yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas antara susu kedelai dan yoghurt terhadap intensitas nyeri haid di MA NW Ketangga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitiannya Qotrun Nada Salsabila tahun 2020. Berdasarkan hasil uji-t independent, didapatkan nilai p-value keduanya  $< 0,005$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektifitas susu kedelai dan air kelapa terhadap dismenorea, yang mana penurunan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah pemberian susu kedelai adalah 0,121 dan p-value = 0,000 sedangkan pemberian air kelapa adalah 0,129 dan p-value = 0,003 dapat disimpulkan bahwa pemberian susu kedelai lebih efektif dari pada air kelapa untuk menurunkan nyeri dismenorea. Kesimpulannya, bagi responden yang mengalami dismenorea pemberian susu kedelai dan air kelapa dapat menjadi alternative untuk mengatasi dismenorea selain mudah didapatkan, kandungan gizi terutama yang terdapat

didalam susu kedelai dan air kelapa dapat mengurangi dismenorea.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa susu kedelai merupakan minuman yang bergizi tinggi, terutama karena kandungan proteinnya. Selain itu, susu kedelai juga mengandung lemak, karbohidrat, kalsium, phosphor, zat besi, provitamin A, vitamin B kompleks dan air. Oleh karena itu, kandungan zat gizi yang terdapat pada susu kedelai sangat bagus, terutama kandungan proteinnya. Sedangkan yoghurt merupakan salah satu produk makanan yang sangat populer saat ini. Selain sebagai makanan, produk yang dibuat dari susu ini dianggap sebagai produk yang dapat membantu pencernaan, mencegah diare, mencegah peningkatan kadar kolesterol darah yang terlalu tinggi, bahkan dapat digunakan untuk membantu melawan kanker dan dapat mengurangi intensitas nyeri (Herawati, 2018).

Menurut asumsi peneliti, pemberian yoghurt efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri di MAN NW Ketangga karena kandungan kalsium yang terdapat pada yoghurt mampu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja putri pada saat menstruasi. Jika dilihat dari kedua perbedaan rerata tersebut, maka peneliti berasumsi bahwa pemberian susu kedelai lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri di MA NW Ketangga jika dibandingkan dengan pemberian yoghurt. Dari kedua hasil analisis tersebut dilihat dari perbedaan rata-rata, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian susu kedelai lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada siswi di MA NW Ketangga dibandingkan dengan pemberian yoghurt

#### **IV. KESIMPULAN**

1. Intensitas Dismenorea yang dirasakan oleh siswi sebelum pemberian susu kedelai berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 11 orang (73,4%) dan sesudah diberikan susu kedelai sebagian besar intensitas

dismenorea berada pada kategori ringan sebanyak 9 orang (60,0%).

2. Intensitas Dismenorea yang dirasakan oleh siswi sebelum yoghurt berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 10 orang (66,6%) dan sesudah diberikan yoghurt sebagian besar intensitas dismenorea berada pada kategori ringan sebanyak 11 orang (73,3%).
3. Tidak ada perbedaan efektifitas pemberian susu kedelai dan yoghurt terhadap nyeri haid (Dismenorea) pada remaja putri di MA NW Ketangga dengan nilai p value sebesar 0,908 > 0,05.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almulyati, Emilda AS, NoraVeri, Dewita. 2022. Jurnal Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Disminorea Primer pada Remaja Putri. Poltekkes Kemenkes Aceh.
- Amirul Amalia, Sulistyowati, Yayuk Rumiati, 2018. Jurnal Pemanfaatan Minum Susu Kedelai Terhadap Penurunan Dismenorea pada Renaja Putri. Universitas Muhammadiyah Lamongan.
- Anugroho, Ari wulandari, (2012). Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET
- Arikunto . 2013. Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi, Jakarta : PT. R ipta
- BPS Provinsi NTB . (2020) diakses pada tanggal 02 september 2022
- Budiarti dan Novita, 2015. Jurnal Efektivitas Pemberian Terapi Susu Kedelai Terhadap Penurunan skala Nyeri Haid Disminorea di pondok pesantren al-jihad di Surabaya. Stikes Hang Tuah Surabaya

- Cahyadi . 2012. Teknologi dan Khasiat Kedelai. Bumi Askara : Jakarta
- Cahyaning . 2018. Gambaran Lama Haid. Jurnal Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Chunningham, et el 2014. Obstetric William Edisi 23. Jakarta :EGC.
- Cia dan Gia, 2020. Kedelai. Yogyakarta : Kanisius.
- Ernawati. 2016. Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Disminore pada Mahasiswi Muhammadiyah Semarang.Tersedia <http://jurnalunimus.ac.id.vol.1.no.1>
- Ginanjarsari. 2020. Prilaku Remaja Mengenai Penanganan Disminore. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Herawati, 2018. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pelaksanaan Perawatan Metode Kanguru. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 4(2), 140–160.*
- Judha, m. S. (2012). Teori Pengukuran Nyeri Dan Persalinan. Yogyakarta: Nuamedika.
- Kamila. 2020. jurnal Pengaruh Pemberian susu Kedelai Terhadap Intensitas Disminore Primer pada Remaja Putri. Malang.
- Kusmaryani . 2017. Prioritaskan Kesehatan Refroduksi Remaja untuk Menikmati Bonus Demografi . Jakarta : Fakultas Ekonomi dan Bisnis UI.
- Kusmiran. 2016. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika : Jakarta.
- Larasati TA ,Alatas F. Disminore primer dan Faktor Resiko disminore Primer Pada Remaja .Majority. 2016; 5(3): 79-84
- Maulida, Wijaya, Putri, 2020. Ada Pengaruh Pemberian Yoqurt Terhadap Penurunan Nyeri.
- Muhardianti. 2017. Pengujian Angka Lempeng Total pada Susu Kedelai di Pasaran. Medan : Analis Farmasi dan Makanan Universitas Sumatera Utara.
- Novi Pasiriani. 2022. Jurnal Pemberian Susu Kedelai Terhadap aminorea skunder pada Remaja Putri Kelas 7. Poltekkes Kemenkes Kaltim : Samarinda
- Nuraini S, Sa'diah YS, Fitriany E. . 2018 . Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Disminorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman .Sains dan Kesehatan
- Putri, Vivi Ardianti. 2021. Jurnal Pemberian Susu Kedelai Terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 3 Bandar Lampung. Bandar Lampung.
- Proverawati. 2012. Menstruasi Pertama Penuh Makna. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Qotrun, Nada, Salsabila, 2020. Ada Perbedaan Efektivitas Susu Kedelai Dan Air Kelapa Terhadap Dismenorea di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
- Resnawati, 2019. Kualitas Susu Pada Berbagai Pengolahan dan Penyimpanan. Bogor: Balai Penelitian Ternak.
- Sibirian, Eva.2014.Penetapan Kadar Protein pada Susu Kedelai Kemasan dengan Metode Kjeldahl. Universitas Sumatra Utara : Medan
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif , Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif , Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet, CV

Vivi, Ardiyanti, Putri, 2021. Ada Pengaruh  
Pemberian Susu Kedelai Terhadap

Penurunan Nyeri Dismenore Primer  
Pada Remaja Putri

PERPUSTAKAAN  
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR