

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI (*Glicine Max*
L. Merr) TERHADAP *HOT FLASHES* PADA WANITA
MENOPAUSE DI DESA MACANG**



LUH GDE LISTUAYU PUTRI NATANINGRUM

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2023

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI (Glicine Max
L. Merr) TERHADAP HOT FLASHES PADA WANITA
MENOPAUSE DI DESA MACANG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**LUH GDE LISTUAYU PUTRI NATANINGRUM
NIM : C1119069**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERWATAN
SEKOLAH TINGGI I LMU KESEHATAN
STIKES BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Luh Gde Listuayu Putri Nataningrum
NIM : C1119069
Jurusan : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (Glicine Max L. Merr)
Terhadap Hot Flashes Pada Wanita Menopause di Desa
Macang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai penulis atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudia hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 12 April 2023



(Luh Gde Listuayu Putri Nataningrum)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI (Glicine Max
L. Merr) TERHADAP HOT FLASHES PADA WANITA
MENOPAUSE DI DESA MACANG**

Diajukan oleh:

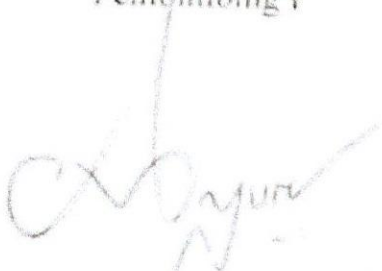
LUH GDE LISTUAYU PUTRI NATANINGRUM

NIM : C1119069

Badung, 12 April 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Pembimbing II



Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0831088601

Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0812108702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 27 April 2023

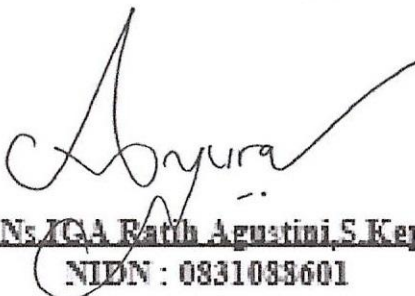
Yang terdiri dari

Ketua Penguji



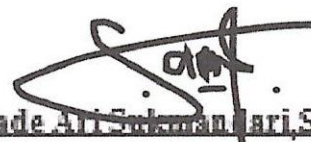
Ns. Made Pande Lilik Lestari, M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN : 8878980018

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0831088601

Anggota Penguji



Ns. Ni Made Ari Sulman Hari, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0812108702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, April 2023

Luh Gde Listuayu Putri Nataningrum

xv + 68 + 10 tabel + 2 gambar + 12 lampiran

Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (*Glicine Max L. Merr*) Terhadap Hot Flashes pada Wanita Menopause di Desa Macang

Wanita menopause akan mengalami perubahan kesehatan fisik berupa gangguan pola tidur, depresi, (rasa panas dari wajah hingga dada) *Hot Flashes*. Menopause disebabkan oleh turunnya hormon estrogen dan untuk mengatasinya bisa dilakukan dengan beberapa cara salah satunya pemberian susu kedelai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian susu kedelai (*Glicine Max L. Merr*) terhadap *hot flashes* pada wanita menopause di Desa Macang

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan *true eksperiment* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Desain*. Sampel penelitian sebanyak 36 responden yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan masing-masing jumlah sampel 18 orang. Sampel dipilih melalui teknik *Probability Sampling* yaitu *Simpel Random Sampling*. Data dianalisis menggunakan *Shapiro Wilk* dan *Paired T Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur pada kelompok kontrol rata-rata 49,33 dan kelompok perlakuan 47,17 tahun. Sedangkan, pekerjaan yang dimiliki responden pada kelompok kontrol dan perlakuan dominan memiliki pekerjaan sebagai lainnya (IRT). Hasil analisis bivariate menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian susu kedelai dengan nilai (*Sig.(2-tailed)* 0,225) sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan. Pada nilai *posttest* didapatkan ada perbedaan *hot flashes* responden pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan nilai (*Sig.(2-tailed)* 0,001. Penelitian ini dapat diaplikasikan dalam pemberian layanan keperawatan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk mengurangi gejala *hot flashes* pada wanita *menopause*.

Kata kunci: *Menopause, Hot Flashes, Susu Kedelai*

Daftar Pustaka : 43 (2018-2023)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, April 2023

Luh Gde Listuayu Putri Nataningrum

xv + 68 + 10 tabels + 2 pictures + 12 attachments

The Effect of Giving Soy Milk (Glicine Max L. Merr) Towards Hot Flashes on Menopausal Women in Macang Village

Postmenopausal women will experience physical changes such as disrupted sleep patterns, depression, and Hot Flashes (the sensation of heat radiating from the face to the chest). Menopause is caused by a decrease in the hormone estrogen, and to overcome this, several things can be done, one of which is giving soy milk. This study aims to determine the effect of soy milk (Glicine Max L. Merr) on hot flashes in menopausal women in Macang Village.

This is a quantitative study that employs the Pretest-Posttest Control Group Design approach with a true experiment. The study sample included 36 people divided into two groups: treatment and control, with 18 people in each group. The sample was chosen using a probability sampling technique known as simple random sampling. The data were analyzed using Shapiro Wilk and Paired T Test

The results showed that the average age in the control group was 49.33 years and in the treatment group was 47.17 years. Meanwhile, occupations in the control and dominant treatment groups have occupations listed as other (IRT). The results of the bivariate analysis showed that in the treatment group there was a difference before and after giving soy milk with a value of sig. (2-tailed) 0.225, while in the control group there was no difference. In the posttest value, it was found that there were differences in the hot flashes of the respondents in the control group and the treatment group with a value of sig. (two-tailed) 0.001. This research can be applied in providing nursing services as interventions to reduce symptoms of hot flashes in menopausal women.

Keywords: Menopause, Hot Flashes, Soy Milk

Bibliography : 43 (2018-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “ Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (*Glicine Max L. Merr*) Terhadap *Hot Flashes* pada Wanita Menopause di Desa Macang”.

Peneliti menyadari dalam penyusunan proposal ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali
3. Dr. Ns. I Gusti Ayu Ratih Agustini, S.Kep.,M.Kes selaku Pembimbing I saya yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep.,M.Kes selaku Pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Kepala Desa Macang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian ini

6. I Made Putu Nata, S.Sos dan Ni Made Mariati sebagai orang tua saya yang sudah mendukung saya sampai penelitian ini selesai.
7. Sahabat-sahabat saya dan teman-teman *Blefaritis Class* yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.
8. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan usulan penelitian ini.

Peneliti menyadari skripsi penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Mangupura, 12 April 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep <i>Menopause</i>	
1. Pengertian <i>Menopause</i>	11
2. Macam-Macam <i>Menopause</i>	12
3. Etiologi <i>Menopause</i>	13
4. Periode <i>Menopause</i>	13
5. Gejala <i>Menopause</i>	15

B. Konsep <i>Hot Flashes</i>	
1. Pengertian <i>Hot Flashes</i>	16
2. Etiologi <i>Hot Flashes</i>	17
3. Penanganan <i>Hot Flashes</i>	17
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Hot Flashes</i>	19
5. Cara Ukur <i>Hot Flashes</i>	21
C. Konsep Kedelai	
1. Toksonomi Kedelai	21
2. Morfologi dan Karakteristik Kedelai	22
3. Kandungan Kedelai	23
4. Susu Kedelai.....	25
5. Cara Pembuatan Susu Kedelai.....	28
D. Mekanisme Kerja Susu Kedelai Menurunkan <i>Hot Flashes</i>	29
E. Kerangka Teori.....	31

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN

DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis.....	33
C. Definisi Operasional.....	34

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	35
B. Populasi Dan Sampel	36
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpulan Data	40
1. Instrumen Penelitian.....	40
2. Uji Validitas Dan Reabilitas.....	41
G. Prosedur Pengumpulan Data	42
1. Prosedur Administrasi	42
2. Prosedur Teknis.....	43
H. Rencana Analisis Data	44
I. Analisis Data	46

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Kondisi Lokasi Penelitian	48
B. Hasil Analisis Penelitian	48
1. Hasil Analisis Univariat	48
2. Hasil Analisis Bivariat.....	51

BAB VI PEMBAHASAN

A. Intreprestasi Penelitian.....	55
B. Keterbatasan Penelitian.....	65

C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	65
1. Pelayanan Keperawatan	65
2. Pendidikan Keperawatan.....	65
3. Penelitian Keperawatan	65

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
1. Layanan Keperawatan.....	67
2. Institusi Pendidikan.....	68
3. Perkembangan Ilmu Keperawatan.....	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Komponen fungsional kedelai dan fungsi kesehatan.....	24
Tabel 3.1	Definisi Operasional "Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (<i>Glicine Max L.Merr</i>) Terhadap <i>Hot Flashes</i> Pada Wanita Menopause".....	34
Tabel 5.1	Karakteristik responden penelitian berdasarkan umur	49
Tabel 5.2	Karakteristik Sampel Penelitian Berdasarkan Pekerjaan.....	49
Tabel 5.3	Frekuensi <i>Hot flashes</i> Sampel Sebelum Pemberian Susu Kedelai pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan	50
Tabel 5.4	Frekuensi Gejala <i>Hot flashes</i> Sesudah Pemberian Susu Kedelai pada Kelompok Perlakuan.....	51
Tabel 5.5	Pemberian Susu Kedelai (<i>Glicine Max L.Merr</i>) terhadap <i>Hot flashes</i>	52
Tabel 5.6	Membandingkan Pre dan Post pada Kelompok Kontrol	52
Tabel 5.7	Membandingkan Pre dan Post Test Pada kelompok Perlakuan	53
Tabel 5.8	Membandingkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Rencana Jadwal Penelitian

Lampiran 4 Skrining Kuesioner *Hot Flashes Range Scale* (HFRS)

Lampiran 5 Kuesioner *Hot Flashes Range Scale* (HFRS)

Lampiran 6 Lembar Bimbingan Proposal

Lampiran 7 Lembar Daftar Nama Wanita *Menopause*

Lampiran 8 Lampiran Standar Operasional Prosedur

Lampiran 9 Surat Permohonan Uji Etik

Lampiran 10 Surat Lolos Kaji Etik

Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 12 Surat Balasan Ijin Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, S. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause pada Wanita di RW 01 Kelurahan Kayu Utara Jakarta Timur Provinsi DKI Jakarta. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Ahmadih, H., & Jradi, N. (2021). Prevalence of menopausal hot flashes in Lebanon: A cross-sectional study. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 19(9), 789–800. <https://doi.org/10.18502/ijrm.v19i9.9711>
- Astuti, W. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Pengurangan Keluhan Hot Flush Pada Ibu Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 14(1), 357–361.
- Bagheriani, N., Bahrami, M., Kamalinejad, M., Rampisheh, Z., Kashanian, M., & Akhtari, E. (2023). The Effect of Rheum ribes Root (Rhubarb) on Menopausal Hot Flashes: a Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Research Journal of Pharmacognosy*, 10(1), 41–50. <https://doi.org/10.22127/RJP.2022.342450.1896>
- Bhati, K., & Velhal, A. (2022). *a Literature Review on Effects and Uses of Aromatic Compounds in Soybean Author Name*. 9(1), 245–252. www.jetir.orgd245
- Bansal, R., & Aggarwal, N. (2019). Menopausal hot flashes: A concise review. *Journal of Mid-Life Health*, 10(1), 6–13. <https://doi.org/10.4103/jmh.JMH-7-19>
- Barnard, N. D., Kahleova, H., Holtz, D. N., Del Aguila, F., Neola, M., Crosby, L. M., & Holubkov, R. (2021). The Women’s Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms (WAVS): a randomized, controlled trial of a plant-based diet and whole soybeans for postmenopausal women. *Menopause (New York, N.Y.)*, 28(10), 1150–1156. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001812>
- Claudia, J. G., Ali Abdul, N., Nurhidayah, N., Mohamad, S., Ibrahim, F., & Astuti, E. R. (2022). Penurunan Hot Flashes pada Menopause dengan Senam Lansia. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i1.769>
- Child, B.-I. I., & Nursing, H. (2018). “ *a Study To Assess the Effectiveness of October*.
- Dastjerdi, M. V., Eslami, B., Sharifi, M. A., Bayani, L., Khani, H. M., & Alipour, S. (2018). Effect of Soy Isoflavone on Hot Flashes , Endometrial Thickness ,

and Breast Clinical as well as Sonographic Features. *Iranian Journal of Public Health*, 47(3), 382–389.

Daily, J. W., Ko, B. S., Ryuk, J., Liu, M., Zhang, W., & Park, S. (2019). Equol Decreases Hot Flashes in Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Journal of Medicinal Food*, 22(2), 127–139. <https://doi.org/10.1089/jmf.2018.4265>

Dewanti, S. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Hot Flush Pada Premenopause Di Lingkungan Ii Limau Mungkur Kecamatan Binjai. 38–46.

Estiani, M., & Duhana, C. (2015). Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 101–107.

Fauzia, N., Syamsianah, A., & Kusuma, H. (2018). Hubungan Konsumsi Bahan Makanan Sumber Isoflavon Dan Serat Dengan Keluhan Menopause Pada Wanita Menopause Di Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 76–77. <http://repository.unimus.ac.id>

García-Burgos, M., Moreno-Fernández, J., Alférez, M. J. M., Díaz-Castro, J., & López-Aliaga, I. (2020). New perspectives in fermented dairy products and their health relevance. *Journal of Functional Foods*, 72(April), 104059. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2020.104059>

Genazzani, A., Panay, N., Simoncini, T., Depypere, H., Mueck, A., Egarter, C., Biglia, N., Fait, T., Birkhaeuser, M., Skouby, S. O., Brincat, M., Goldstein, S., Ruan, X., Celis-Gonzales, C., & Palacios, S. (2020). Purified and specific cytoplasmic pollen extract: a non-hormonal alternative for the treatment of menopausal symptoms. *Gynecological Endocrinology*, 36(3), 190–196. <https://doi.org/10.1080/09513590.2020.1722994>

Gorga, H., Sri Lasmini, P., & Amir, A. (2016). Hubungan Jumlah Paritas dengan Usia Menopause. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 395–401. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i2.529>

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>

- Hao, S., Tan, S., Li, J., Li, W., Li, J., Liu, Y., & Hong, Z. (2022). The effect of diet and exercise on climacteric symptomatology. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 31(3), 362–370.
[https://doi.org/10.6133/apjcn.202209_31\(3\).0004](https://doi.org/10.6133/apjcn.202209_31(3).0004)
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2020). Produk Olahan Kedelai (Glycine max (L.) Merrill) Mengurangi Gejala pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 8(1), 63–67.
<https://doi.org/10.37824/jkqh.v8i1.2020.183>
- Hetty Maria Sihotang, N. S. (2018). Efektifitas Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium. *Excellent Midwifery Journal*, 1(4), 61–67.
- Ilmu, N. R., & Keperawatan, I. (2021). *PROPOSAL PENELITIAN Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemampuan Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Permasalahan Fisik , Seksual , Dan Psikologi Di Rw 09 Kel Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi OLEH : FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM AS- SYAFI .*
- Jermyn, D. (2023). ‘Everything you need to embrace the change’: The ‘menopausal turn’ in contemporary UK culture. *Journal of Aging Studies*, 64(February), 101114. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101114>
- Juliana, D., Anggraini, D., & Amalia, N. (2021). Hubungan Antara Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Perumnas Ii Pontianak. *Borneo Nursing Journal*, 3(1), 33–38.
<https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Johann, A., Dukic, J., Rothacher, Y., & Ehlert, U. (2023). Trajectories of reproductive transition phase mood disorder from pregnancy to postpartum: A Swiss longitudinal study. *Women’s Health (London, England)*, 19.
<https://doi.org/10.1177/17455057221147391>
- Johnson, A., Graf, E., & Jackson, J. B. (2021). A Hot Flash about Menopause Hormone Therapy. *Clinical Reviews & Cases*, 3(1), 25–28.
<https://doi.org/10.33425/2689-1069.1026>
- Kaur, R., Bhat, M., & Kumar, S. (2020). Role of soy isoflavones on hotflashes in menopause women. *International Journal of Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 4(6), 93–96. <https://doi.org/10.33545/gynae.2020.v4.i6b.738>
- Kadar, T., Total, K., & Wanita, P. (2019). *SKRIPSI Oleh : ABD WAHAB DALIMUNTHE ABD WAHAB DALMUNTHE.*

- Khalid, S. (2020). Soy Reduces the Symptoms of Menopause. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 32(4).
<https://doi.org/10.26717/bjstr.2020.32.005292>.
- Kazemi, F., Masoumi, S. Z., Shayan, A., & Oshvandi, K. (2021). The Effect of Evening Primrose Oil Capsule on Hot Flashes and Night Sweats in Postmenopausal Women: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. *Journal of Menopausal Medicine*, 27(1), 8.
<https://doi.org/10.6118/jmm.20033>
- Lee, H., Choue, R., & Lim, H. (2017). Effect of soy isoflavones supplement on climacteric symptoms, bone biomarkers, and quality of life in Korean postmenopausal women: A randomized clinical trial. *Nutrition Research and Practice*, 11(3), 223–231. <https://doi.org/10.4162/nrp.2017.11.3.223>
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI MASA MENOPAUSE Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 2807–8020.
- Mail, E., & Yuliani, F. (2021). Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 123–130.
<https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.188>
- Mardiyana, M., & Arisanti, A. Z. (2022). PENGARUH PEMBERIAN OLAHAN KEDELAI (*Glycinemax* (L.) Merrill) DALAM MENGURANGI GEJALA MENOPAUSE PADA WANITA KLIMAKTERIUM. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 991–996.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3313>
- Maurida, N., Zahrotul Widniah, A., Lani, T., & Indarwati, R. (2018). Effect of Isoflavones on Hot Flushes Women Menopause: A Systematic Review. *Nurses*, 186–193.
- Mohammed, N., Ahmed, A., Elsayed, N., & Radwan, M. (2022). *Effect of Nursing Intervention on Improving Coping Strategies Regarding Menopausal Symptoms and Sexual Dysfunction*. 13(2), 2109–2127.
- Nua, E. N., & Adesta, R. O. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Beru. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, VI(1), 42–55.
- Nurfadilah, K., Azzahroh, P., & Suciawati, A. (2022). Pengaruh pemberian Susu Kedelai terhadap penurunan Gejala Hot Flush pada Wanita Klimakterium di PMB N Karawang Jawa Barat 2021. *Journal of Health Science Community*, 2(3), 14–20.

- Nugraheni, K., & Harnina Bintari, S. (2017). Aktivitas antidislipidemia Tepung tempe dan susu kedelai pada profil lipid tikus diabetes yang diinduksi streptozotocin. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 147.
[https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).147-153](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).147-153)
- Naina, Z. (2021). Penatalaksanaan Hot Flashes Pada Perimenopause Di PMB Siti Azizah Wijaya, S.ST Sukolilo Barat. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Nappi, R. E., Tiranini, L., Sacco, S., De Matteis, E., De Icco, R., & Tassorelli, C. (2022). Role of Estrogens in Menstrual Migraine. *Cells*, 11(8), 18–25.
<https://doi.org/10.3390/cells11081355>
- Nurul Habibah. (2017). Kadar kalsium darah pada wanita menopause. *Kesehatan Masyarakat*, 32.
- Podungge, Y. (2020). Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 154–161.
- Prihatin Putri. (2016). Pengantar Riset Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Riset dalam Keperawatan. In *Pustaka Baru Press* (p. 93).
[http://repository.akperkyjogja.ac.id/103/1/Buku Pengantar Riset Keperawatan Lengkap.pdf](http://repository.akperkyjogja.ac.id/103/1/Buku%20Pengantar%20Riset%20Keperawatan%20Lengkap.pdf)
- Prastyowati, A. (2021). Susu Kuda Liar Sumbawa: Manfaat dan Potensinya sebagai Probiotik. *Wartazoa*, 31(3), 147–154.
- Ritonga, N. J., Limbong, Y. S., Sitorus, R., & Anuhgerah, D. E. (2021). Efektivitas Pemberian Susu Kedelai Dalam Mengatasi Keluhan Pada Masa Pre Menopause Di Klinik Bidan Maiharti Kisaran Barat Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 136–143.
<https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.590>
- Retnaningsih, R., Dwiriani, C. M., & Kurniati, A. (2008). Perilaku Konsumsi Susu pada Wanita Dewasa di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 1(2), 188–197. <https://doi.org/10.24156/jikk.2008.1.2.188>
- Rousseau, M. E. (1998). Women's midlife health reframing menopause. *Journal of Nurse-Midwifery*, 43(3), 208–223. [https://doi.org/10.1016/S0091-2182\(98\)00005-6](https://doi.org/10.1016/S0091-2182(98)00005-6)
- Sulung, N., & Novradayanti, N. (2019). Pengaruh Pemberian Olahan Tempe Kukus Terhadap Gejala Hot Flashes Pada Ibu Menopause. 00, 496–506.
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

- Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Neal-Perry, G. (2021). The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, *106*(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>
- Tsoumani, M., Nikolaou, P. E., Argyropoulou, A., Tseti, I., Mitakou, S., & Andreadou, I. (2022). Novel Evidence-Based Combination of Plant Extracts with Multitarget Mechanisms of Action for the Elimination of Hot Flashes during Menopause. *Molecules*, *27*(4).
<https://doi.org/10.3390/molecules27041221>
- Ujiani, S. (2018). UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA November, 2018. *Pemanfaatan Buah Nangka Muda Sebagai Bahan Alternatif Pembuatan Dendeng*, Volume 5, 1–10.
<http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/5163>
- Widorini, D. E., Surachmindari, S., & Triningsih, R. W. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *6*(1), 14. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.149>
- Zhou, Q., Wang, B., Hua, Q., Jin, Q., Xie, J., Ma, J., & Jin, F. (2021). Investigation of the relationship between hot flashes, sweating and sleep quality in perimenopausal and postmenopausal women: the mediating effect of anxiety and depression. *BMC Women's Health*, *21*(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1186/s12905-021-01433-y>