

HUBUNGAN ASUPAN KEDELAI DAN OLAHANNYA SELAMA MASA HAID DENGAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOIRE) PADA SISWI SMA NEGERI 1 TIRTONIRMOLO KASIHAN BANTUL

INTISARI

Rita Noor Rizqi Agustina¹, Siti Helmyati², Emy Huriyati²

Latar Belakang : Menstruasi yang dialami para remaja putri dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah *dismenore* (nyeri haid). Gejala umum yang paling banyak dirasakan adalah lesu, kelelahan, depresi dan tidak ada kemampuan untuk berkonsentrasi pada kegiatan yang dijalani. Selain solusi dengan pengobatan, dibutuhkan solusi alternatif asupan bahan pangan yang mudah dijangkau baik secara ekonomi dan ketersediaan. Kedelai dan hasil olahannya diketahui mampu meredakan gejala *dismenore* (nyeri haid), dikarenakan adanya kandungan *isoflavan* yang memiliki aktivitas *etrogenik (fitoestrogen)* dan dapat mengikat sel-sel reseptor *estrogen* sehingga tubuh seolah tidak merasakan atau meringankan gejala yang ditimbulkan saat terjadi menstruasi.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan asupan kedelai dan olahannya selama haid dengan intensitas nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 Tirtonirmolo Kasihan Bantul.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian observasional, dengan rancangan penelitian *crosssectional*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret - Juni 2016 pada siswi SMA Negeri 1 Tirtonirmolo Kasihan Bantul dengan rentang usia 14-18 tahun dan dengan kriteria inklusi dan eklusi yang telah ditentukan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner riwayat dan skala analog *visula (VAS)*. Konsumsi kedelai dan olahannya akan dilihat menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square test* dengan *koefisien kotingansi*.

Hasil : Konsumsi kedelai dan olahannya pada siswi SMA Negeri 1 Tirtonirmolo Kasihan Bantul tergolong cukup baik. Ditemukan pada penelitian ini bahwa ibu kandung dan saudara perempuan kandung responden juga memiliki riwayat *dismenore*. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hubungan frekuensi asupan kedelai dan olahannya dengan intensitas nyeri haid ($P < 0,05$). Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hubungan jumlah asupan kedelai dan olahannya dengan intensitas nyeri haid ($P < 0,05$). Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hubungan jumlah asupan isoflavan dengan intensitas nyeri haid ($P < 0,05$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara asupan kedelai dan olahannya dengan intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMA Negeri 1 Tirtonirmolo Kasihan Bantul.

Kata kunci: menstruasi, haid, nyeri haid, *dismenore*, kedelai dan olahannya.

¹ Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM

² Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM

THE CORRELATION BETWEEN SOYBEAN INTAKE AND ITS PROCESSED DURING MENSTRUATION PERIOD WITH DYSMENORRHEA (MENSTRUAL PAINFUL PERIODS) INTENSITY AMONG FEMALE STUDENTS OF SMA NEGERI 1 TIRTONIRMOLO KASIHAN BANTUL

ABSTRACT

Rita Noor Rizqi Agustina¹, Siti Helmyati², Emy Huriyati²

Background : *Menstruation experienced by female teenager can bring many problems, and one of them is dysmenorrhea (menstrual painful periods). The most common sign experienced are lethargy, fatigue, depression and inability to concentrate on the activities undertaken. Beside medical treatment, an alternative solution in the form of food intake that is easily accessible both economically and availability is required. Soybean and its processed were known to be able to relieve sign of dismenore because their isoflavone content has estrogenic activity (phytoestrogens), and it can also bind the reseptor estrogen cells so that body seem like not feeling or it felt like relieving the sign caused by menstruation period.*

Purpose : *The aim of this study was to examine the correlation between soybean intake and its processed during menstruation period with dysmenorrhea intensity toward female students of SMA Negeri 1 Tirtonirmolo Kasihan Bantul*

Method : *This study was an observational study in a cross-sectional design. Data were collected in March - June 2016 on SMA Negeri 1 Tirtonirmolo Kasihan Bantul with the age range of 14-18 years and with the inclusion and exclusion criteria specified before. Instrumental study used was a history questionnaire and Visual Analog Scale (VAS). The soybean consumption and its processed would be seen through Food Frequency Questionnaire (FFQ). The statistical test used was chi-square test with coefficient of contingency.*

Result : *The soybean consumption and its processed among female students of SMA Negeri 1 Tirtonirmolo Kasihan Bantul was quite good. This study showed that biological mother and sister participant also had dismenore history. There are significant influence toward the correlation between soybean intake and its processed with menstrual pain intensity ($P < 0,05$). There were also significant influence toward the correlation between isoflavone with menstrual pain intensity ($P < 0,05$).*

Conclusion : *There are correlation between soybean intake and its processed with menstrual pain (dysmenorrhea) intensity toward female students of SMA Negeri 1 Tirtonirmolo Kasihan Bantul.*

Keywords : *menstruation, dysmenorrhea, soybean intake, isoflavon intake*

¹ Students of Health Nutrition Department Faculty of Medicine UGM

² Health Nutrition Department Faculty of Medicine UGM