

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Surat Pernyataan .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Daftar Isi .....	vii
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Bagan .....	xv
Intisari ..	xvi
<i>Abstract</i> ..	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Telaah Pustaka .....	8
1. Haid (Menstruasi) .....	8
A. Pengertian Menstruasi.....	8
B. Fisiologi Menstruasi.....	9
C. Siklus Haid Pada Wanita.....	10
1. Fase Menstruasi.....	10
2. Fase <i>Poliferasi</i> .....	11

3. Fase <i>Sekresi / Luteal</i> .....	11
4. Fase <i>Iskemi / Premenstrual</i> .....	11
2. Nyeri Haid(Dismenore).....	13
A. Pengertian.....	13
B. Klasifikasi .....	14
1. <i>Dismenore Primer</i> .....	14
a. <i>Dismenore Kongestif</i> .....	14
b. <i>Dismenore Spasmodik</i> .....	15
2. <i>Dismenore Sekunder</i> .....	15
C. Tanda dan Gejala.....	16
1. <i>Dismenore Primer</i> .....	16
a. <i>Dismenore Kongestif</i> .....	16
b. <i>Dismenore Spasmodik</i> .....	16
2. <i>Dismenore Sekunder</i> .....	17
D. Tingkat dan Perubahan <i>Dismenore</i> .....	18
E. Faktor Penyebab.....	18
1. <i>Dismenore Primer</i> .....	18
2. <i>Dismenore Sekunder</i> .....	21
F. Penatalaksanaan.....	21
1. <i>Dismenore Primer</i> .....	21
2. <i>Dismenore sekunder</i> .....	29
3. Asupan Kedelai .....	29
A. Gambaran Umum Kedelai .....	29
B. Struktur Tanaman Kedelai.....	31
1. Biji .....	31

2. Kecambah.....	31
3. Akar .....	32
4. Batang.....	32
5. Bunga.....	32
6. Buah .....	33
7. Daun .....	33
C. Sifat Fungsional Kedelai.....	34
D. Kandungan Kedelai.....	35
1. Komposisi Zat Gizi Kedelai.....	35
2. Manfaat Kesehatan Protein Kedelai .....	42
a. Serat dan Karbohidrat dalam Kedelai .....	44
b. Vitamin dalam Kedelai .....	45
c. Mineral Dalam Kedelai.....	46
d. Antinutrisi dan <i>Phitokimia</i> .....	48
e. Kandungan <i>Isoflavon</i> dalam Kacang Kedelai.....	49
f. Kaitan antara Sari Kedelai terhadap Penurunan Nyeri Haid .....	51
3. Olahan kedelai .....	53
a. Tahu .....	54
b. Tempe .....	54
B. Kerangka Teori .....	55
C. Kerangka Konsep .....	56
D. Hipotesis.....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>57</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	57

B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	57
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	57
1. Populasi .....	57
2. Sampel.....	58
3. Teknik Sampling.....	58
D. Variabel Penelitian.....	59
1. Varibel Bebas ( <i>Independent</i> ).....	59
2. Variabel Terikat ( <i>Dependent</i> ).....	59
E. Definisi Operasional.....	60
1. Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> .....	60
2. Asupan Olahan Kedelai dan Olahannya .....	60
A. Frekuensi Konsumsi Olahan Kedelai.....	61
B. Jumlah Konsumsi Olahan Kedelai.....	61
C. Jumlah Isoflavon dalam Kedelai Dan Olahannya .....	62
F. Instrumen Penelitian .....	62
1. Kuesioner Skala Analog Visual.....	62
2. Kuesioner Food Frekuensi (FFQ).....	64
G. Metode Pengolahan dan Analisis Data .....	64
1. Pengolahan Data.....	64
a. <i>Editing</i> .....	64
b. <i>Coding</i> .....	65
c. <i>Scoring</i> .....	65
d. <i>Tabulating</i> .....	65
2. Analisis Data .....	65
a. Analisis Univariat .....	65

b. Analisis Bivariat .....	65
H. Etika penelitian .....	66
I. Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>68</b>
A. Gambaran Penelitian.....	68
B. Hasil Penelitian .....	69
1. Karakteristik Responden.....	69
2. Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> .....	70
3. Makanan Kedelai dan Olahannya .....	72
4. Analisis Hubungan Frekuensi Asupan Kedelai dan Olahannya, Jumlah Asupan Kedelai dan Olahannya, dan Jumlah Isoflavon dalam Kedelai dan Olahannya dengan Intensitas Nyeri Haid.....	73
5. Analisis Hubungan Frekuensi Asupan Kedelai dan Olahannya, Jumlah Asupan Kedelai dan Olahannya, dan Jumlah Isoflavon dalam Kedelai dan Olahannya dengan Intensitas Nyeri Haid pada Hari Ke-1, 2, dan 3 .....	75
C. Pembahasan Hasil .....	77
1. Karakteristik Responden.....	78
2. Intensitas Nyeri Haid.....	85
3. Analisis Hubungan Frekuensi Asupan Kedelai dan Olahannya, Jumlah Asupan Kedelai dan Olahannya, dan Jumlah Isoflavon dalam Kedelai dan Olahannya dengan Intensitas Nyeri Haid.....	90

4. Analisis Hubungan Frekuensi Asupan Kedelai dan Olahannya, Jumlah Asupan Kedelai dan Olahannya, dan Jumlah Isoflavon dalam Kedelai dan Olahannya dengan Intensitas Nyeri Haid pada Hari Ke-1, 2, dan 3 .....	96
<b>BAB V KESIMPULAN &amp; SARAN .....</b>	<b>104</b>
A. Kesimpulan .....	104
B. Saran .....	104
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>106</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>114</b>
A. Kuesioner Penelitian.....	114

## DAFTAR TABEL

Tabel 1: Perbandingan Gejala <i>Dismenore</i> Primer dan <i>Dismenore</i> Sekunder .....	17
Tabel 2: Perbandingan Gejala <i>Dismenore</i> Primer Kongestif dan Spasmodik.....	18
Tabel 3: Tingkatan dan Perubahan <i>Dismenore</i> Menurut Andersch dan Milson .....	18
Tabel 4: Jenis Obat Anti <i>Prostaglandin</i> .....	24
Tabel 5: Kandungan Gizi Ekstrak Kedelai Tersaring (jernih).....	36
Tabel 6: Kandungan <i>Isoflavon</i> Beberapa Produk Olahan Kedelai.....	42
Tabel 7: Kandungan <i>Isoflavon</i> Kacang Kedelai .....	51
Tabel 8: Karakteristik Subyek .....	69
Tabel 9: Intensitas Nyeri Responden pada 3 Hari Pertama Menstruasi ....	70
Tabel 10: Rata-Rata Skala Intensitas Nyeri Secara Keseluruhan .....	71
Tabel 11: Hasil Pengambilan Data Responden Terkait Makanan Kedelai dan Olahannya .....	72
Tabel 12: Analisis hubungan Frekuensi Asupan Kedelai dan Olahannya, Jumlah Asupan Kedelai dan Olahannya, dan Jumlah Isoflavon dalam Kedelai dan Olahannya dengan Intensitas Nyeri Haid.....	73
Tabel 13: Analisis hubungan Frekuensi Asupan Kedelai dan Olahannya, Jumlah Asupan Kedelai dan Olahannya, dan Jumlah Isoflavon dalam Kedelai dan Olahannya dengan Intensitas Nyeri Haid pada hari ke-1, hari ke-2, dan hari ke-3 .....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Biji Kedelai.....	31
Gambar 2: Tanaman Kedelai .....	34
Gambar 3: Struktur Molekul <i>Daidzein</i> dan <i>Genistein</i> .....	50
Gambar 4: Tren angka skala intensitas nyeri dalam tiga hari pertama menstruasi .....	71

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1: Siklus Menstruasi.....	12
Bagan 2: Klasifikasi <i>Fitoestrogen</i> .....	49
Bagan 3: Kerangka Teori.....	55
Bagan 4: Kerangka Konsep.....	56
Bagan 5: Intensitas Rasa Sakit pada Kuesioner Skala <i>Analog Visual</i> .....	63