

## Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Wanita Perimenopause Di Desa Ensalang Tahun 2022

**Hearty Efifania Ose Payon**

STIKes Kapuas Raya Sintang

**Silvia Finida Hannisa**

STIKes Kapuas Raya Sintang

**Asri Fitri Yati**

STIKes Kapuas Raya Sintang

Alamat: Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No. 80, Baning Kota, Kecamatan Sintang, Kabupaten Sintang, Kalimantan Barat, Kode pos 78612

Korespondensi penulis : [efifany46@gmail.com](mailto:efifany46@gmail.com)

**Abstract:** *Perimenopause is a transitional phase between premenopause and postmenopause. This phase is characterized by an irregular menstrual cycle with prolonged heavy menstrual bleeding and relatively large amounts of menstrual blood, sometimes accompanied by menstrual pain (dysmenorrhea). In certain women, vasomotor complaints and complaints of premenstrual syndrome have arisen (Baziat, Ali. 2020). The most common complaints include vasomotor symptoms such as hot flushes, night sweats, insomnia, fatigue and palpitations.*

**Keywords:** *Soy Milk, Blood Pressure, Perimenopausal Women*

**Abstrak:** Perimenopause adalah fase peralihan antara pramenopause dan pascamenopause. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dengan perdarahan haid banyak yang memanjang dan jumlah darah haid yang relatif banyak, kadang disertai dengan nyeri haid (dismenorea). Pada wanita tertentu telah timbul keluhan vasomotorik dan keluhan sindrom premenstrual (Baziat, Ali. 2020). Keluhan yang tersering berupa gejala vasomotor seperti hot flushes (gejolak panas) berkeringat di malam hari, insomnia, kelelahan dan jantung berdebar.

**Kata kunci:** Susu Kedelai, Tekanan Darah, Wanita Perimenopause

### PENDAHULUAN

Kehidupan perempuan terbagi dalam empat kurun waktu yaitu masa kanak, remaja, reproduksi, dan pasca reproduksi. Termasuk dalam pasca reproduksi adalah klimakterium (Perimenopause), Menopause, dan Pasca Menopause. Keempat kurun waktu tersebut berlangsung secara alamiah. Oleh karena itu tidak seorang pun dapat menghindari atau menyatakan tidak ingin melalui masa tersebut (Sarwono, 2016).

Perimenopause merupakan bagian proses penuaan alami wanita, yang ditandai oleh penurunan produksi estrogen ovarium dan biasanya terjadi pada usia sekitar 50 tahunan (Henry, 2020).

Perimenopause menunjukkan periode transisi menopause yang biasanya dimulai 5-10 tahun atau lebih sebelum menopause dan diikuti gejala vasomotor dan menstruasi yang tidak teratur (Curran, 2019).

Sampai saat ini penyebab hipertensi esensial tidak diketahui dengan pasti. Hipertensi Primer tidak disebabkan oleh faktor tunggal dan khusus. Hipertensi ini disebabkan berbagai faktor yang saling berkaitan. Hipertensi sekunder disebabkan oleh faktor primer yang diketahui yaitu seperti kerusakan ginjal, gangguan obat tertentu, stres akut, kerusakan vaskuler dan lainnya.

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat resiko hipertensi. Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Ini disebabkan oleh perubahan alamiah didalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon.

Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer), karena termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Walaupun muncul, gejala tersebut seringkali dianggap gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit (Sustrani, 2019).

Hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif yang sering dijumpai pada kelompok lansia (Abdullah, 2020). Meningkatnya prevalensi penyakit kardiovaskuler setiap tahun menjadi masalah utama di negara berkembang dan negara maju. Berdasarkan data WHO tahun 2021, tingkat prevalensi hipertensi di negara maju pun cukup tinggi, yaitu mencapai 37%, sementara di negara berkembang 29,9%, dikemukakan pula bahwa perempuan penderita hipertensi lebih tinggi yaitu 37%, sedangkan pria 28%. Kejadian hipertensi pada populasi penduduk China pada usia 65-74 tahun sebanyak 47,3% pada pria dan 50,2% pada wanita. Di antara pasien yang menderita hipertensi hanya 44,7% yang waspada terhadap tekanan darah tinggi, hanya 28,2% yang mendapatkan obat anti hipertensi, dan hanya 8,1% yang tekanan darahnya terkontrol (Dongfeng et al, 2021). Dengan tren yang terus meningkat, semua orang dapat terkena penyakit mematikan ini. Hipertensi merupakan penyebab kematian utama ketiga di Indonesia untuk semua umur (6.8%), setelah stroke (15.4%) dan tuberkulosis (7.5%) (Depkes 2019).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Desa Ensalang pada bulan Desember, diambil sampel 10 orang wanita perimenopause didapatkan hasil bahwa 8 ibu yang mengalami hipertensi yaitu 2 ibu (20%) hipertensi ringan, 4 ibu (40%) hipertensi sedang, 1 ibu (10%) hipertensi berat sedangkan 3 ibu (30%) tidak hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian susu kedelai terhadap tingkat tekanan darah pada wanita perimenopause di Desa Ensalang tahun 2022.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian *Perimenopause***

Masa *perimenopause* adalah masa perubahan antara *premenopause* dan *menopause*, ditandai dengan siklus *menstruasi* yang tidak teratur dan disertai pula dengan perubahan *fisiologik*, termasuk juga masa 12 bulan setelah *menopause* (Zulkarnaen, 2008).

Masa *perimenopause* adalah masa perubahan antara *pra menopause* dan *menopause* dengan kisaran usia 40-55 tahun. Pada masa *perimenopause* ini terjadi penurunan fungsi *indung telur* berkaitan dengan penurunan hormon *estradiol* dan produksi hormon *androgen* (FFPRHC Clinical Effectiveness Unit, 2005). Apabila seorang wanita masih mengalami periode *menstruasi* pada masa *perimenopause*, meskipun tidak teratur, dia tetap bisa hamil bila terjadi pembuahan.

### **Pengertian *Hipertensi***

*Hipertensi* dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi *persisten* dimana tekanan *sistolik* nya di atas 140 mmHg dan tekanan *diastolik* di atas 90 mmHg (Smeltzer & Bare, 2007).

*Hipertensi* merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Jadi tekanan di atas dapat diartikan sebagai peningkatan secara *abnormal* dan terus menerus pada tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wiryowidagdo, 2009).

*Hipertensi* dapat dikelompokkan dalam dua kategori besar, yaitu *hipertensi Primer* adalah suatu kondisi dimana terjadinya tekanan darah tinggi sebagai akibat dampak dari gaya hidup seseorang dan faktor lingkungan. Seseorang yang berada dalam lingkungan atau kondisi stress tinggi sangat mungkin terkena penyakit tekanan darah tinggi, termasuk orang yang kurang olahraga pun bisa mengalami tekanan darah tinggi. *Hipertensi sekunder* adalah suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi sebagai akibat seseorang mengalami gagal ginjal (Herlambang, 2012).

### **Susu Kedelai**

Susu kedelai adalah minuman padat gizi yang diperoleh dari biji kedelai berkualitas yang dibudidayakan secara alami tanpa rekayasa *genetik*. Sejak abad ke-2 sebelum masehi Cina

sudah membuat susu yang berbahan kedelai. Indonesia mengenal susu kedelai dan konsumsinya setiap tahunnya semakin meningkat (Uransyah, 2011). Hal ini dikarenakan banyaknya kandungan yang ada pada susu kedelai yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Susu kedelai merupakan minuman yang bergizi karena kandungan *proteinnya* tinggi. Selain itu susu kedelai juga mengandung *lemak, karbohidrat, kalsium, phosphor, zat besi, provitamin A, Vitamin B kompleks (kecuali B12)*, dan air (Radiyah, 2009).

### **Pengaruh susu kedelai terhadap tekanan darah**

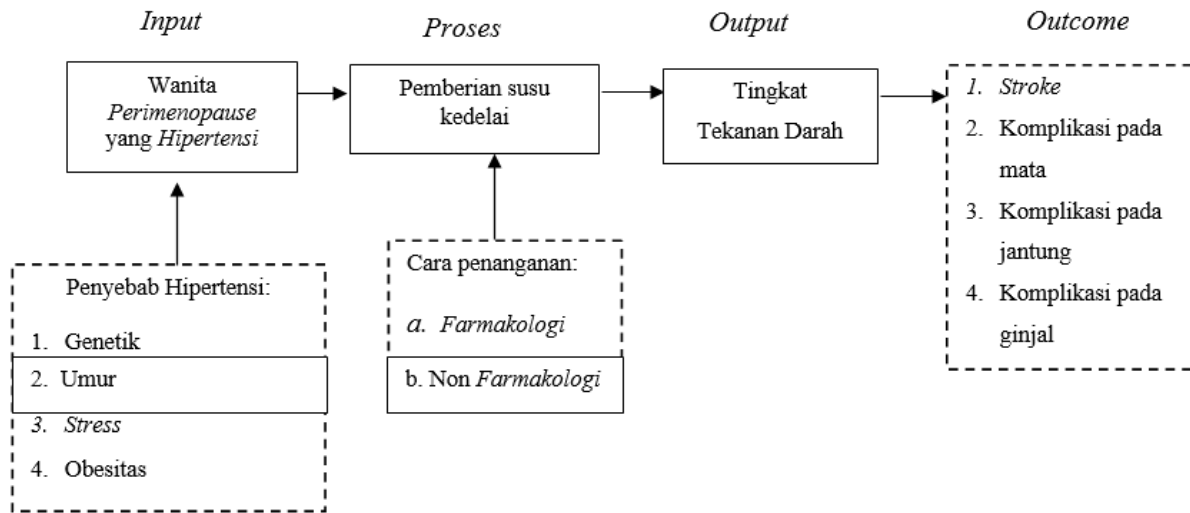
*Hipertensi* merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Jadi tekanan di atas dapat diartikan sebagai peningkatan secara *abnormal* dan terus menerus pada tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. (Wiryowidagdo, 2009).

Pada prinsipnya, makin banyak kedelai atau produk olahannya yang dikonsumsi dalam pola menu harian, maka makin baik dampaknya bagi kesehatan. Berdasarkan kenyataan tersebut, maka American Heart Association, National Cancer Institute, serta American Dietetic Association merekomendasikan agar makanan sehari paling sedikit mengandung satu jenis produk olahan kedelai. *Protein* kedelai dan *isoflavan* melindungi tubuh dari kerusakan akibat *radikal*, meningkatkan sistem kekebalan, serta menurunkan resiko *aterosklerosis* (pengerasan arteri), penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi. Kedelai mengandung *antioksidan* yang dapat memperbaiki tekanan darah dan meningkatkan kesehatan pembuluh darah (Dr. Hery Winarsi, 2007). *Isoflavan* memiliki *struktur* kimia hampir sama dengan *estrogen*, serta memiliki kemampuan berkaitan dengan *reseptor estrogen* yang terdapat di dalam *sel*. Oleh karena itu, *isoflavan* sering disebut sebagai *fitoestrogen*, yaitu *estrogen* yang berasal dari nabati (*fito* = tanaman). *Senyawa isoflavan* telah dilaporkan memiliki aktivitas *estrogenik*. Itulah sebabnya *isoflavan* dapat digunakan sebagai terapi *non-hormonal* atau sebagai *alternatif* untuk *terapi sulih hormon estrogen*. Kombinasi antara *antioksidan isoflavan* dan *protein* dalam kedelai akan menolong jantung terhindar dari masalah serius karena kedua nutrisi tersebut saling membantu dalam meminimalisir *kadar kolesterol jahat (LDL)* serta penurunan kemungkinan pembekuan darah. Jika proses ini terus berlangsung, pada saatnya jantung akan berada pada tingkatan paling sehat dan tidak mudah terserang penyakit serius seperti *serangan jantung* dan *stroke*. Meminum susu kedelai 60 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah. Bau *langu* yang terdapat pada biji kedelai adalah salah satu tanda bahwa biji kedelai mengandung

*flavonoid*. Secara ilmiah, *flavonoid* sudah dibuktikan mampu mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Salah satu jenis *flavonoid* yang sangat banyak terdapat pada biji kedelai dan sangat bermanfaat bagi kesehatan adalah *isoflavan*.

### Kerangka konsep

Kerangka konseptual pada penelitian ini adalah:



**Gambar 1 Kerangka Koseptual Penelitian**

Keterangan :

————— : diteliti

- - - - - : tidak diteliti

Berdasarkan gambar diatas dapat dijelaskan bahwa pada wanita *perimenopause* yang mengalami *hipertensi* yang dapat disebabkan karena *genetik*, umur, *stress* dan *obesitas*. Hal ini dapat ditangani dengan cara *non farmakologi* menggunakan pemberian susu kedelai sehingga dapat mempengaruhi tingkat tekanan darah dan tidak terjadi *stroke*, komplikasi pada mata, komplikasi pada jantung, komplikasi pada ginjal.

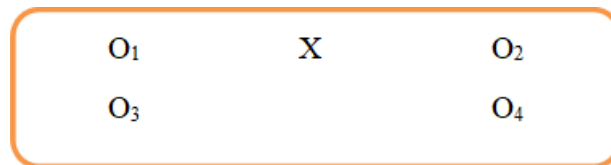
### Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah Ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap tingkat tekanan darah pada wanita *perimenopause*. Selanjutnya diubah menjadi hipotesis statistik yang berbunyi tidak ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap tingkat tekanan darah pada wanita *perimenopause*.

## METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian dijelaskan dalam beberapa perspektif yaitu berdasarkan lingkup penelitian menggunakan teknik rancangan penelitian *inferensial kuantitatif*. Berdasarkan tempat penelitian termasuk jenis rancangan penelitian lapangan. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk jenis rancangan penelitian *observasi*. Dalam pelaksanaan penelitian *eksperimen*, kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol sebaiknya diatur secara *intensif*, sehingga kedua variabel mempunyai karakteristik yang sama atau mendekati sama yang membedakan kedua kelompok ialah bahwa *group eksperimen* diberi *treatment* atau perlakuan tertentu, sedangkan *group kontrol* diberikan *treatment* seperti keadaan biasanya. Dengan pertimbangan sulitnya pengontrolan terhadap semua variabel yang mempengaruhi variabel yang sedang diteliti maka peneliti memilih *eksperimen kuasi*. Dasar lain peneliti menggunakan *design eksperimen kuasi* karena penelitian ini termasuk penelitian sosial.

Adapun gambaran mengenai rancangan *nonequivalent control group design* (Sugiono, 2019) sebagai berikut:



**Gambar 2 Rancangan *nonequivalent control group design***

Keterangan :

O<sub>1</sub> : pengukuran kemampuan awal kelompok *eksperimen*

O<sub>2</sub> : pengukuran kemampuan akhir kelompok *eksperimen*

X : pemberian perlakuan

O<sub>3</sub> : pengukuran kemampuan awal kelompok kontrol

O<sub>4</sub> : pengukuran kemampuan akhir kelompok kontrol

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

1. Tekanan darah sebelum pemberian susu kedelai pada kelompok *eksperimen*

**Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan tekanan darah sebelum pemberian susu kedelai pada kelompok *eksperimen* di Desa Ensalang tahun 2022.**

Tekanan Darah	Mean	Standart Deviation	Standart Error	N
<i>Systole</i>	147,92	9,40	2,48	12
<i>Diastole</i>	87,92	4,98	1,72	12

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2022)

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah *systole* responden sebelum diberikan susu kedelai nilai *mean systole* 147,92 standart *deviation* 9,40 dan standart *error* 2,48 dan nilai *mean diastole* 87,92, standart *deviation* 4,98 dan standart *error* 1,72.

2. Tekanan darah responden sesudah pemberian susu kedelai pada kelompok *eksperimen*

**Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan tekanan darah sesudah pemberian susu kedelai pada kelompok *eksperimen* di Desa Ensalang tahun 2022.**

Tekanan Darah	Mean	Standart Deviation	Standart Error	N
<i>Systole</i>	147,50	9,88	1,91	12
<i>Diastole</i>	83,75	4,82	0,67	12

(Sumber: Data Primer Penelitian, 2022)

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah *systole* responden sesudah pemberian susu kedelai pada kelompok *eksperimen* nilai *mean systole* 147,50, standart *deviation* 9,88 dan standart *error* 1,91 dan tekanan darah *diastole* responden nilai *mean diastole* 83,75, standart *deviation* 4,82 dan standart *error* 0,67.

3. Tekanan darah responden sebelum yang tidak diberikan susu kedelai pada kelompok kontrol

**Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan tekanan darah sebelum yang tidak diberikan susu kedelai pada kelompok kontrol di Desa Ensalang tahun 2022**

Tekanan Darah	Mean	Standart Deviation	Standart Error	N
<i>Systole</i>	144,58	10,75	3,24	12
<i>Diastole</i>	90,00	2,13	1,35	12

Sumber : Data Primer Penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 5.7 dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah *systole* responden sebelum yang tidak diberikan susu kedelai pada kelompok kontrol nilai *mean systole* 144,58, standart *deviation* 10,75 dan standart *error* 3,24 dan *diastole* nilai *mean diastole* 90,00, standart *deviation* 2,13 dan standart *error* 1,35.

4. Tekanan darah responden sesudah yang tidak diberikan susu kedelai pada kelompok kontrol

**Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan tekanan darah sesudah yang tidak diberikan susu kedelai pada kelompok kontrol di Desa Ensalang tahun 2022**

<b>Tekanan Darah</b>	<b>Mean</b>	<b>Standart Deviation</b>	<b>Standart Error</b>	<b>N</b>
<i>Systole</i>	160,83	10,62	3,12	12
<i>Diastole</i>	92,50	4,52	1,84	12

Sumber : Data Primer Penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 5.8 dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah responden sesudah yang tidak diberikan susu kedelai pada kelompok kontrol nilai *mean systole* 160,83, standart *deviation* 10,62 dan standart *error* 3,12 dan tekanan darah *diastole* nilai *mean diastole* 92,50, standart *deviation* 4,52 dan standart *error* 1,84.

## **Pembahasan**

### **1. Identifikasi tingkat tekanan darah sebelum pada kelompok yang diberikan susu kedelai pada wanita *perimenopause* di Desa Ensalang tahun 2022.**

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diinterpretasikan bahwa sebelum diberikan susu kedelai dari 12 responden yang akan diberikan susu kedelai terdapat sebagian besar 9 responden (75%) mengalami *hipertensi* ringan dengan *systole* 150 dan 140 serta nilai *mean* dari tekanan darah *systole* 147,92 skala, *diastole* 90 serta nilai *mean* tekanan darah *diastole* 87,92 skala.

Hal tersebut didukung oleh usia responden dari hasil penelitian hampir setengah dari responden yaitu 5 responden (41,7%) berusia 46-50 tahun.

### **2. Identifikasi tingkat tekanan darah sesudah pada kelompok yang diberikan susu kedelai pada wanita *perimenopause* di Desa Ensalang tahun 2022**

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diinterpretasikan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 responden yang telah diberikan susu kedelai selama 12 hari semua ibu mengalami penurunan tekanan darah. Hampir setengahnya 5 responden 41,66% *systole* 130 dan *diastole* 80. Nilai *mean* tekanan darah *systole* 147,50 skala dan *diastole* 83,75 skala.



Hal tersebut didukung oleh pekerjaan responden dari hasil penelitian bahwa setengah dari responden yaitu 6 responden (50%) mempunyai pekerjaan sebagai IRT sehingga ibu lebih mudah dalam mengontrol makanan yang di konsumsi.

### **3. Identifikasi tingkat tekanan darah sebelum pada kelompok yang tidak diberikan susu kedelai pada wanita *perimenopause* di Desa Ensalang tahun 2022.**

Berdasarkan tabel 5.7 dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah sebelum pada kelompok yang tidak diberikan susu kedelai dari 12 responden terdapat hampir setengah responden 5 responden (41,67%) mengalami *hipertensi* ringan dengan *systole* 140 serta nilai mean dari tekanan darah *systole* 144,58 skala dan *diastole* 90 serta nilai *mean* tekanan darah *diastole* 90,00 skala.

Hal tersebut didukung oleh usia responden dari hasil penelitian setengah dari responden yaitu 5 responden (50%) berusia 51-55 tahun. Sehingga ibu lebih rentan terkena penyakit *hipertensi* dan pendidikan juga apat mempengaruhi pengetahuan ibu dalam mendapat informasi.hal ini terlihat bahwa hampir setengah yaitu 5 responden (41,7%) memiliki pendidikan SMP.

### **4. Identifikasi tingkat tekanan darah sesudah pada kelompok yang tidak diberikan susu kedelai pada kelompok kontrol wanita *perimenopause* di Desa Ensalang tahun 2022.**

Berdasarkan tabel 5.8 dapat diinterpretasikan bahwa dari 12 responden yang tidak diberikan perlakuan selama 12 hari terdapat setengahnya yaitu 6 responen (50%) ibu mengalami peningkatan tekanan darah dengan *systole* 150 serta nilai *mean* tekanan darah *systole* 160,83 skala dan *diastole* 90 serta nilai *mean* 92,50 skala.

Hal tersebut didukung oleh riwayat *hipertensi* yang dimiliki ibu sebagian besar responden yaitu 9 responden (75%) memiliki riwayat *hipertensi*.

### **5. Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Wanita *Perimenopause* di Desa Ensalang tahun 2022.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *mean* tekanan darah *systole* 147,50 skala dan *diastole* 83,75 skala < nilai *mean* tekanan darah *systole* 147,92 skala dan *diastole* 87,92 skala. Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian susu kedelai lebih baik jika dibandingkan tidak diberikan perlakuan karena tingkat tekanan darah ibu menurun setelah mengkonsumsi susu kedelai.

Pada prinsipnya, makin banyak kedelai atau produk olahannya yang dikonsumsi dalam pola menu harian, maka makin baik dampaknya bagi kesehatan. Protein kedelai dan *isoflavin* melindungi tubuh dari kerusakan akibat *radikal*, meningkatkan sistem kekebalan, serta menurunkan resiko *aterosklerosis* (pengerasan arteri), penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi.

Hasil uji dengan *Shapiro-Wilk* didapatkan  $p \text{ value} > \alpha$ , maka uji statistik yang digunakan dengan *Pired T test*. Hasil uji *Pired T test* diperoleh  $P \text{ value} = 0,000$  pada kelompok ibu yang diberikan susu kedelai dan  $0,000$  untuk kelompok ibu yang tidak diberikan susu kedelai, maka nilai  $P \text{ value} < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap tingkat tekanan darah pada wanita perimenopause di Desa Ensalang tahun 2022.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Tekanan darah sebelum pada wanita *perimenopause* yaitu kelompok yang diberikan susu kedelai sebagian besar 9 responden (75%) mengalami *hipertensi* ringan dengan *systole* 150 dan 140 serta *diastole* 90 di Desa Ensalang tahun 2022.
2. Tekanan darah sesudah pada wanita *perimenopause* yaitu kelompok yang diberikan susu kedelai hampir setengahnya atau 5 responden (41,66%) mengalami tekanan darah normal dengan *systole* 130 dan *diastole* 80 di Desa Ensalang tahun 2022.
3. Tekanan darah sebelum pada wanita *perimenopause* yaitu kelompok yang tidak diberikan susu kedelai hampir setengahnya atau 5 responden (41,66%) mengalami *hipertensi* ringan dengan *systole* 140 dan *diastole* 90 di Desa Ensalang tahun 2022.
4. Tekanan darah sesudah pada wanita *perimenopause* yaitu kelompok yang tidak diberikan susu kedelai setengahnya atau 6 responden (50%) mengalami kenaikan tekanan darah dengan *systole* 150 dan *diastole* 90 di Desa Ensalang tahun 2022.
5. Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian susu kedelai pada wanita *perimenopause* di Desa Ensalang tahun 2022.

### Saran

1. Bagi Responden

Susu kedelai dapat di gunakan responden untuk mengatasi *hipertensi* dimana terapi Non farmakologi ini mudah di dapatkan.

2. Bagi Pendidikan dan Institusi

Terutama perpustakaan agar hasil penelitian dapat bermanfaat bagi mahasiswa sebagai bahan acuan didalam melaksanakan enelitian khususnya yang berhubungan dengan pemberian susu kedelai terhadap penurunan tekanan darah.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Terutama tempat penelitian agar susu kedelai bisa menjadi alternatif dalam menangani wanita *perimenopause* dengan *hipertensi*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar dapat merencanakan pengambilan sampel lebih banyak sehingga jumlah sampel dapat memenuhi jumlah yang maksimal. Dapat di jadikan sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan dan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Almatsier.(2018). *Prinsip-prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta:Gramedia.
- Baziat, Ali. (2018). *Menopause dan Andropause*. Jakarta, YBPSP.
- Bobak, dkk .(2020). *Buku Ajar KeperawatanMaternitasEdisi 4*. Jakarta, ECG.
- Hanifa. (2019). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Herlambang. (2020). *Hipertensi Dan Diabetes*. Jakarta selatan : Tugu Publise
- Hidayat, Alimul Aziz A. (2019). *Metode Penelitian Kebidanandan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kushariadi.(2019). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta. Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2019). *Sinopsis kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2018). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. (2018). *Kapita Selekt Kedokteran Penatalaksanaan Rutin Obstetric Ginekologi Dan KB: Masalah Klimakterium, Menopause, Dan Terapi Hormonal Pengganti*. Jakarta, ECG
- Ridwan,M. (2018). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Penerbit Pustaka Widyamara. Semarang.
- Scott, James.(2020). *Danforth Buku Saku Obstetric dan Ginekologi*. Jakarta. Widya Medika

- Wira kusumah, S. Emma.(2018). *Tetap Bugar di Usia Lanjut*. Jakarta, Trubus Agri widya.
- Achadiat CM. (2019). *Fito estrogen untuk wanita menopause*. [terhubung berkala].<http://www.kesrepro.info/?q=node/32> [Diakses tanggal 12November 2022].
- Budirmawanti C. (2019). *Komposisi dan nutrisi pada susu kedelai*. [terhubung berkala].  
<http://www.indonesia.com/intisari/diet.html> [Diakses tanggal 27 November 2022].
- Efendi. (2019). *Manfaat mengkonsumsi susu kedelai*. [terhubung berkala].  
[http://efendi.blogspot.com/2008/01/manfaat mengkonsumsi susu kedelai.html](http://efendi.blogspot.com/2008/01/manfaat_mengkonsumsi_susu_kedelai.html)  
[Diakses tanggal 27 November 2022].
- Henry dkk. (2018). *Efek Susu Skim Yang Disuplementasi Isoflavon Kedelai Dan Zn (“SUSUMENO”) Terhadap Sindrom Menopause Pada Wanita Premenopause*. Jurnal Teknologi dan Industri Pangan.