

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP PENURUNAN
GEJALA *HOT FLUSH* PADA WANITA PERIMENOPAUSE
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ASAM KUMBANG
TAHUN 2026**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kebidanan*



OLEH :

**DESI MARIZA
24152011051**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap : DESI MARIZA

NIM : 24152011051

Tempat/ tgl lahir : Teratak Teleng, 07 Desember 1987

Tanggal Masuk : 2024

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Nama Pembimbing Akademik

Nama Pembimbing I : Desi Sarli, M. Keb PhD

Nama Pembimbing II : Binarni Suhertusi, M. Keb

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul :“ **Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Asam Kumbang**”. Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan usulan skripsi, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Padang, 30 Juli 2026



Desi Mariza

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Desi Mariza

NIM : 24152011051

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul : **Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Perimenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Asam Kumbang Tahun 2026**

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Juli 2026

Pembimbing I



Desi Sarli, M. Keb, Ph.D

Pembimbing II



Binarni Suhertusi, M. Keb

Disahkan Oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S. Kep, M. Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Desi Mariza

NIM : 24152011051

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul : **Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Perimenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Asam Kumbang Tahun 2026**

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, 30 Juli 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Desi Sarli, M. Keb, Ph.D

(.....
desri

Pembimbing II
Binarni Suhertusi, M. Keb

(.....
Binarni S.

Penguji I
Trya Mia Intani, M. Keb

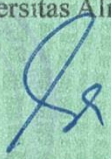
(.....
Trya M.

Penguji II
Defi Yulita, M Biomed

(.....
Defi Y.

Disahkan Oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang


Ns. Syalvia Oresti, S. Kep, M. Kep, Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Juli 2026

Desi Mariza

Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala *Hot Flush* Pada Wanita Perimenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Asam Kumbang Tahun 2026

xv+ 64 halaman + 8 tabel + 2 Gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Perimenopause adalah fase transisi sebelum menopause ditandai dengan penurunan hormon estrogen, menyebabkan gejala seperti *hot flush*. Survei awal Di wilayah kerja Puskesmas Asam Kumbang, 56,9% wanita perimenopause menunjukkan 75% wanita usia 45-50 tahun mengalami *hot flush*. Salah satu alternatif intervensi efektif adalah konsumsi susu kedelai, yang mengandung fitoestrogen membantu mengurangi gejala perimenopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan gejala *hot flush* pada wanita perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Asam Kumbang Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah wanita perimenopause berusia 45-55 tahun mengalami gejala *hot flush* yang datang berkunjung ke Puskesmas Asam Kumbang pada bulan Januari sampai Maret 2026 yaitu 20 orang. Sampel penelitian terdiri dari 20 wanita perimenopause mengalami gejala *hot flush*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Menopause Rating Scale* (MRS) dan dianalisis menggunakan Uji *Paired Sample t-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata gejala *hot flush* sebelum intervensi adalah 18,15 (SD = 2,412), setelah intervensi menurun menjadi 11,15 (SD = 2,134). Analisa data dilakukan uji *Paired Sample t-Test* diperoleh dengan p-value < 0,001, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor gejala *hot flush* sebelum dan sesudah pemberian susu kedelai.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian susu kedelai dalam menurunkan gejala *hot flush* pada wanita perimenopause p value =0,001 (p < 0.005). Disarankan agar peneliti selanjutnya memperluas wawasan terkait terapi alami perimenopause, puskesmas mempertimbangkan hasil ini dalam meningkatkan layanan kesehatan wanita, serta akademisi menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan asuhan kebidanan.

Daftar Bacaan : 32 (2019-2025)

Kata kunci: susu kedelai, *hot flush*, perimenopause, fitoestrogen, isoflavon.

ALIFAH UNIVERSITY PADANG

Undergraduate Thesis, July 2026

Desi Mariza

The Effect of Soy Milk Consumption on Reducing Hot Flush Symptoms Among Perimenopausal Women in the Working Area of Asam Kumbang Community Health Center (Puskesmas), 2026

xv + 64 pages + 8 tables + 2 figures + 16 appendices

ABSTRACT

Perimenopause is the transitional phase before menopause characterized by a decline in estrogen levels, which may lead to various symptoms, including hot flushes. A preliminary survey conducted in the working area of Asam Kumbang Community Health Center (Puskesmas Asam Kumbang) found that 56.9% of perimenopausal women experienced menopausal symptoms, while 75% of women aged 45–50 years reported experiencing hot flushes. One potential non-pharmacological intervention is the consumption of soy milk, which contains phytoestrogens that may help alleviate perimenopausal symptoms. This study aimed to determine the effect of soy milk consumption on reducing hot flush symptoms among perimenopausal women in the working area of Asam Kumbang Community Health Center in 2026.

This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest approach. The study population consisted of perimenopausal women aged 45–55 years who experienced hot flush symptoms and visited Asam Kumbang Community Health Center from January to March 2026, totaling 20 participants. The sample included all 20 perimenopausal women experiencing hot flush symptoms. Data were collected using the Menopause Rating Scale (MRS) questionnaire and analyzed using the Paired Sample t-Test.

The results showed that the mean hot flush symptom score before the intervention was 18.15 (SD = 2.412), which decreased to 11.15 (SD = 2.134) after the intervention. Data analysis using the Paired Sample t-Test yielded a p-value of < 0.001 , indicating a statistically significant difference in hot flush symptom scores before and after soy milk consumption.

The study concluded that soy milk consumption had a significant effect on reducing hot flush symptoms among perimenopausal women ($p = 0.001$; $p < 0.05$). It is recommended that future researchers expand their knowledge regarding natural therapies for perimenopause, community health centers consider these findings to enhance women's health services, and academic institutions use the results as a reference for the development of midwifery care.

References : 32 (2019–2025)

Keywords : soy milk, hot flush, perimenopause, phytoestrogens, isoflavones.