JIRK
Journal of Innovation Research and Knowledge
Vol.6 No.6, Nopember 2026
https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13465

Hubungan Pola Makan Plant-Based Dengan Tingkat Keparahan Gejala Menopause Pada Wanita Usia 45-70 Tahun Di Desa Sungai Tuan Ulu Kabupaten Banjar

Rusdiana[1], Zubaidah[2], Raihana Norfitri[3], Reva Maulidya Aisya[4], Muhammad Baihaqi[5]
[1,2,3,4,5]Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Intan Martapura
**Penulis Korespondensi: rusdianabjb01@gmail.com*

Received: 25/08/2026 | Accepted: 28/10/2026 | Publication: 05/11/2026

Abstract: *Latar Belakang: Menopause merupakan fase fisiologis yang dapat menimbulkan berbagai gejala dengan tingkat keparahan yang berbeda pada setiap wanita. Pola makan plant-based yang menekankan konsumsi pangan nabati diduga dapat berkaitan dengan tingkat keparahan gejala menopause.Tujuan penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan plant-based dengan tingkat keparahan gejala menopause pada wanita usia 45–70 tahun. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan melibatkan 80 responden. Instrumen penelitian untuk mengukur pola makan plant-based berupa kuesioner konsumsi kelompok pangan yang meliputi padi-padian/umbi, kacang-kacangan, daging, pangan hewani, sayuran, dan buah-buahan. Tingkat keparahan gejala menopause diukur menggunakan Menopause Rating Scale (MRS). Analisis data meliputi analisis univariat dan uji korelasi Spearman. Hasil: Rata-rata usia responden adalah 51-55 tahun dan pendidikan terakhir SD . Rata-rata skor pola makan plant-based sebesar 16,88 ± 1,91, dengan mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 50 orang (62,5%). Rata-rata skor MRS sebesar 11,01 ± 2,91, dengan mayoritas responden mengalami gejala menopause kategori sedang sebanyak 58 orang (72,5%). Uji Spearman menunjukkan r_s = 0,045 dan p = 0,689 (p > 0,05), yang menunjukkan hubungan positif sangat lemah dan tidak bermakna secara statistik. Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pola makan plant-based dengan tingkat keparahan gejala menopause pada wanita usia 45–70 tahun dalam penelitian ini. Saran: Wanita menopause tetap dianjurkan menerapkan pola makan seimbang dan beragam serta memperhatikan kebutuhan gizi selama masa menopause.*

Keywords*: Plant-Based, Pola Makan, Menopause, Gejala Menopause, Menopause Rating Scale.*

Copyright © 2026, The Author(s).
This is an open-access article under the CC–BY-SA license.

How to Cite: Hasiara, L. O., & Suyudi, M. (2026). The Effect of Biological Asset Management on the Financial Performance and Sustainability of Fisheries Companies in Samarinda, East Kalimantan, Indonesia. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, *6*(6), 3297-3306. https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13465

PENDAHULUAN

Badan Statistik Pusat RI tahun 2024 mengatakan bahwa harapan hidup orang Indonesia meningkat 74 tahun dan menurut Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), pada tahun 2023 angka harapan hidup orang Indonesia naik , untuk wanita menjadi 77 tahun, sedang laki – laki 73 tahun ,sementara perkiraan usia menopause di Indonesia yaitu 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup ini akan menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause juga akan semakin banyak. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup semakin bertambah pula jumlah perempuan menopause yang merupakan bagian dari cakupan

kesehatan perempuan [1].

Menopause merupakan masa yang kritis dalam kehidupan wanita yang umumnya dimulai pada usia 45-55 tahun, banyak terjadi perubahan fisik maupun psikis pada diri seorang perempuan. Hal tersebut dapat mengakibatkan banyak keluhan, misalnya banyak keringat, jantung berdebar, sakit kepala, mudah tersinggung, cepat merasa lelah dan kurang bersemangat, pada periode inilah biasanya seorang wanita telah merasa dirinya menjadi tua dan takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami [2]

Berdasarkan data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO 2023), populasi wanita yang mengalami menopause di dunia mencapai 1,1 miliyar orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 miliar orang, artinya sebanyak 1,2 miliar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun.

Badan Kesehatan Dunia, WHO (World Health Organization) memperkirakan usia harapan hidup orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini berarti wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause. Jumlah wanita menopause di Indonesia tahun 2024 (Badan Pusat Statistik) sebanyak 15,5 juta orang bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita mengalami menopause. Sindroma menopause dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70- 80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang [1].

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen, yang biasanya terjadi pada usia 45 – 55 tahun. Perubahan hormonal yang terjadi, khususnya penurunan estrogen, menyebabkan berbagai gejala seperti hot flashes, keringat malam, kelelahan, gangguan tidur, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), berat badan bertambah dan perubahan suasana hati. Gejala ini dapat menurunkan kualitas hidup wanita. Beberapa. . Dari perubahan tersebut menyebabkan adanya penurunan pada fisik, dan seksual dimana pada dinding vagina menjadi kering karena penipisan jaringan ,sehingga ketika melakukan hubungan seksual bisa timbul nyeri, nyeri ini bertambah buruk apabila hubungan seks makin jarang dilakukan sehinga terjadi perubahan emosional yang dapat membuat wanita stress untuk melakukan aktivitas seksual [3]

Beberapa studi menunjukan bahwa pola makan dapat mempengaruhi tingkat keparahan gejala menopause. Pola makan berbasis nabati (plant – based), yang kaya akan fetoestrogen seperti isoflavon dari kedelai, diketahui memiliki efek menyerupai estrogen alami dalam tubuh. Studi oleh Barnard et al. (2021) menunjukan bahwa diet rendah lemak berbasis nabati dengan konsumsi kedelai utuh secara signifikan mengurangi gejala vasomotor menopause. Hal ini membuka peluang untuk menjadikan pola makan plant – based sebagai strategi non hormonal dalam mengelola gejala menopause.

Masa premenopause biasanya ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Sebelum terjadi menopause, terjadi perubahan anatomis pada ovarium berupa sklerosis vaskuler, pengurangan jumlah folikel primordial dan penurunan aktivitas sintesa hormone steroid. Penurunan hormone estrogen akan berlangsung dimulai pada awal masa klimakterium.[5] Penurunan ini menyebabkan peningkatan produksi gonadotropin.*Plant-based food* juga

JIRK
Journal of Innovation Research and Knowledge
Vol.6 No.6, Nopember 2026
https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13465

menciptakan makanan yang selama ini dikenal berasal dari produk hewani dengan menggunakan 100% sumber nabati 9.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan dan Usia

Tabel 1.Distribusi Frekuensi Pendidikan dan Usia

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SD	47	58,8 %
SMTP	20	25,0 %
SMTA	6	7,5 %
Sarjana	1	1,2 %
Tidak Sekolah	6	7,5 %
Total	**80**	**100%**

Usia	Frekuensi	Persentase
47-50 tahun	7	8,8 %
51-55 tahun	27	33,7 %
56-60 tahun	17	21,3 %
61-65 tahun	19	23,7 %
66-70 tahun	10	12,5 %
Total	**80**	**100%**

Berdasarkan tabel 1dari 80 responden , **kelompok pendidikan terakhir** mayoritas responden memiliki pendidikan SD , sebanyak 47 orang (58,8 %), pendidikan SMTP sebanyak 20 orang (25,0 %), pendidikan SMTA sebanyak 6 orang (7.5 %), tidak sekolah sebanyak 6 orang (7,5 %) dan Sarjana sebanyak 1 orang (1,2%). **Kelompok Usia responden** mayoritas 51-55 tahun sebanyak 27 orang (33,7 %), usia 61-65 tahun sebanyak 19 orang (23,7 %), usia 56-60 tahun sebanyak 17 orang (21,3 %), usia 66-70 tahun sebanyak 10 orang (12,5 %)

2. Gambaran Pola makan Plant-Based

Tabel 2.Distribusi Frekuensi Pola makan Plant-Based

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah (12-15)	16	20,0 %
Sedang (16-18)	50	62,5 %
Tinggi (19-21)	14	17,5 %
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 2.mayoritas responden memiliki pola makan *plant-based* dalam kategori sedang , sebanyak 50 responden (62,5 %), sebanyak 16 responden (20,0%) pada kategori rendah dan 14 responden (17,5%) kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa distribusi responden lebih banyak terkonsentrasi pada kategori pola makan *plant-based* sedang.

Skor pola makan *plant-based* memiliki nilai minimum **12** dan maksimum **21**, dengan rata-rata **16,88** dan standar deviasi **1,91**.

3. Gambaran Tingkat Keparahan Gejala Menopause Berdasarkan Total Skor MRS

Tabel 3. Distribusi Tingkat Keparahan Gejala MenopauseBerdasarkan Total Skor MRS

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	18	22,5 %
Sedang	58	72,5 %
Berat	4	5,0 %
Total	80	100%

Berdasarkan Tabel 3, mayorits responden mengalami gejala menopause dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 58 responden (72,5%). Sebanyak 18 responden (22,5%) mengalami gejala menopause kategori ringan, sedangkan 4 responden (5,0%) mengalami gejala menopause kategori berat.

Total skor MRS responden berada pada rentang **6–22**, dengan rata-rata skor sebesar **11,01 ± 2,91**. Diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat keparahan gejala menopause kategori sedang.

4. Hubungan Pola Makan *Plant-Based* dengan Tingkat Keparahan Gejala Menopause

Tabel 4.Hubungan Pola Makan *Plant-Based* dengan Tingkat Keparahan Gejala Menopause

Variabel	**n**	**Koefisien Korelasi Spearman (r_s)**	**p-value**	**Keterangan**
Skor *Plant-Based* dengan Total MRS	80	0,045	0,689	Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 4. hasil uji korelasi Spearman antara skor pola makan *plant-based* dengan total skor MRS diperoleh nilai koefisien korelasi $\mathbf{r_s = 0,045}$ dengan nilai **p = 0,689**. Karena nilai **p > 0,05**, maka secara statistik **tidak terdapat hubungan yang bermakna antara skor pola makan *plant-based* dengan total skor MRS** .

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,045 menunjukkan arah hubungan **positif**, tetapi kekuatan hubungannya **sangat lemah**. Dengan demikian, peningkatan skor pola makan *plant-based* pada data penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang berarti dengan peningkatan atau penurunan skor gejala menopause yang diukur menggunakan MRS.

5. Tabulasi Silang Pola Makan *Plant-Based* dan Tingkat Keparahan MRS

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tabulasi Silang Pola Makan *Plant-Based* dengan

JIRK
Journal of Innovation Research and Knowledge
Vol.6 No.6, Nopember 2026
https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13465

Tingkat Keparahan MRS

Pola Makan *Plant-Based*	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)	Total
Rendah	4 (25,0%)	12 (75,0%)	0 (0,0%)	16
Sedang	12 (24,0%)	36 (72,0%)	2 (4,0%)	50
Tinggi	2 (14,3%)	10 (71,4%)	2 (14,3%)	14
Total	18	58	4	80

Berdasarkan Tabel 5. Kelompok pola makan *plant-based* rendah, mayoritas responden mengalami gejala menopause kategori sedang, yaitu 12 dari 16 responden (75,0%). Kelompok pola makan *plant-based* sedang, mayoritas sebanyak 36 dari 50 responden (72,0%) mengalami gejala menopause kategori sedang. Sementara itu, pada kelompok pola makan *plant-based* tinggi, mayoritas 10 dari 14 responden (71,4%) mengalami gejala menopause kategori sedang.

Distribusi tersebut memperlihatkan bahwa kategori gejala menopause sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan pada seluruh kelompok pola makan *plant-based*. Hasil ini sejalan dengan hasil korelasi Spearman yang menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD, yaitu sebanyak 47 orang (58,8%), sedangkan responden dengan pendidikan SMTP sebanyak 20 orang (25,0%), SMTA sebanyak 6 orang (7,5%), tidak sekolah sebanyak 6 orang (7,5%), dan S1 sebanyak 1 orang (1,2%).

Tingkat pendidikan dapat berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan. Pendidikan yang lebih tinggi secara teoritis dapat memberikan peluang yang lebih besar bagi seseorang untuk memperoleh informasi mengenai menopause, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan upaya menjaga kesehatan pada masa menopause.

Namun, pendidikan tidak dapat secara langsung digunakan untuk menjelaskan tingkat keparahan gejala menopause dalam penelitian ini karena pendidikan bukan variabel utama yang diuji. Selain itu, pengetahuan kesehatan tidak selalu ditentukan oleh pendidikan formal karena akses terhadap informasi dari tenaga kesehatan, keluarga, media, dan lingkungan juga dapat berperan.[13]

Dengan demikian, tingginya proporsi responden dengan pendidikan SD perlu dipertimbangkan ketika merancang intervensi edukasi keperawatan. Edukasi mengenai menopause sebaiknya menggunakan bahasa sederhana, contoh makanan yang mudah ditemukan, media visual, dan metode komunikasi yang sesuai dengan tingkat literasi kesehatan masyarakat.

b. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berusia 47–70 tahun dengan rata-rata usia 58,38 ± 5,96 tahun. Kelompok usia terbanyak adalah 51–55 tahun, yaitu sebanyak 27 responden (33,8%).

Rentang usia tersebut merupakan periode ketika perempuan umumnya telah mengalami transisi menopause atau berada pada fase pascamenopause. Pada periode ini, perubahan hormonal, khususnya penurunan fungsi ovarium dan produksi estrogen, dapat berkaitan dengan munculnya berbagai gejala menopause, baik gejala somatik, psikologis, maupun urogenital.

Namun demikian, usia tidak menjadi satu-satunya faktor yang menentukan berat-ringannya gejala menopause. Gejala yang dialami perempuan dapat berbeda meskipun berada dalam kelompok usia yang sama. Faktor lain seperti status menopause, kondisi kesehatan, aktivitas fisik, kualitas tidur, stres, status sosial ekonomi, pola makan, penggunaan obat, serta faktor psikososial dapat turut berperan.

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden berada pada rentang usia 51–65 tahun. Kondisi tersebut memungkinkan sebagian besar responden telah berada pada fase menopause atau pascamenopause sehingga gejala menopause masih dapat ditemukan. Instrumen MRS sendiri telah diteliti validitas konstruknya pada perempuan Indonesia berusia di atas 45 tahun dan mencakup tiga domain utama, yaitu psikologis, somatik-vegetatif, dan urogenital.

2. Pola Makan *Plant-Based*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pola makan *plant-based* responden berada pada rentang 12–21 dengan rata-rata 16,88 ± 1,91. Berdasarkan pengelompokan yang digunakan dalam penelitian ini, sebagian besar responden berada dalam kategori sedang, yaitu 50 orang (62,5%).Temuan tersebut menunjukkan bahwa responden pada umumnya telah mengonsumsi berbagai kelompok pangan nabati, tetapi pola konsumsi tersebut belum menunjukkan pola *plant-based* yang sangat tinggi pada sebagian besar responden.

Perlu ditekankan bahwa pola makan *plant-based* tidak selalu berarti pola makan vegan atau vegetarian sepenuhnya. Dalam konteks penelitian ini, skor menggambarkan proporsi/konsumsi beberapa kelompok pangan nabati dan hewani berdasarkan instrumen yang digunakan.

Secara biologis, pola makan yang kaya pangan nabati dapat menyediakan serat, vitamin, mineral, polifenol, dan berbagai senyawa bioaktif. Beberapa pangan nabati, terutama kedelai, mengandung isoflavon yang termasuk fitoestrogen. Fitoestrogen memiliki struktur yang menyerupai estrogen dan dapat berinteraksi dengan reseptor estrogen, walaupun aktivitas biologisnya berbeda dari estrogen endogen.[16], akan tetapi, keberadaan mekanisme biologis tersebut tidak otomatis berarti bahwa semakin tinggi skor plant-based akan semakin rendah gejala menopause. Efek dapat dipengaruhi oleh jenis pangan, jumlah konsumsi, durasi konsumsi, komposisi diet secara keseluruhan, serta karakteristik individu.

3. Tingkat Keparahan Gejala Menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala menopause kategori sedang, yaitu 58 responden (72,5%). Sebanyak 18 responden (22,5%) berada pada kategori ringan dan 4 responden (5,0%) berada pada kategori berat. Rata-rata total skor MRS adalah 11,01 ± 2,91, dengan rentang skor 6–22. Dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa gejala menopause merupakan keluhan yang cukup sering dirasakan oleh responden penelitian. Namun, tingkat keparahan gejala menopause dapat dipengaruhi oleh banyak faktor dan tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan pola makan.

JIRK
Journal of Innovation Research and Knowledge
Vol.6 No.6, Nopember 2026
https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13465

MRS merupakan instrumen yang menilai beberapa kelompok gejala menopause, sehingga total skor menggambarkan beban gejala secara keseluruhan, bukan hanya gejala vasomotor seperti *hot flush*. Validitas konstruk MRS juga telah dikaji pada populasi perempuan Indonesia. [17]

Hal ini penting dalam menginterpretasikan hasil penelitian karena pola makan tertentu mungkin lebih berkaitan dengan gejala tertentu daripada total gejala menopause secara keseluruhan.

4. Hubungan Pola Makan *Plant-Based* dengan Tingkat Keparahan Gejala Menopause

Hasil analisis menggunakan korelasi Spearman menunjukkan nilai:

r_s = 0,045 dengan p = 0,689 pada 80 responden.

Karena nilai p lebih besar dari 0,05, maka secara statistik tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara skor pola makan *plant-based* dengan total skor MRS.

Koefisien korelasi sebesar 0,045 menunjukkan hubungan yang sangat lemah. Arah korelasi positif menunjukkan adanya kecenderungan searah dalam data, tetapi karena koefisiennya sangat dekat dengan nol dan hasil pengujian tidak signifikan, arah tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan yang bermakna.

Dengan kata lain, penelitian ini tidak menemukan bukti statistik bahwa variasi skor pola makan plant-based berkaitan dengan variasi tingkat keparahan gejala menopause pada 80 responden yang diteliti.

5. Keterkaitan hasil penelitian dengan penelitian terdahulu

Hasil penelitian ini perlu dilihat dalam konteks bukti ilmiah yang masih menunjukkan hasil beragam. Salah satu penelitian intervensi yang cukup relevan adalah *Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms* (WAVS). Penelitian tersebut melibatkan 38 perempuan pascamenopause dan memberikan intervensi berupa pola makan vegan rendah lemak disertai konsumsi kedelai setiap hari selama 12 minggu. Penelitian tersebut melaporkan penurunan frekuensi dan keparahan *hot flashes* serta perbaikan beberapa domain kualitas hidup. [2]

Penelitian intervensi lain juga melaporkan bahwa pola makan berbasis tumbuhan dengan pembatasan minyak dan konsumsi kedelai setiap hari dapat menurunkan *hot flashes* pada perempuan pascamenopause.[16]

Hasil tersebut berbeda dengan penelitian ini. Perbedaan tersebut dapat dijelaskan oleh desain penelitian. Penelitian intervensi memberikan perubahan diet yang terstruktur selama periode tertentu, sedangkan penelitian ini mengukur skor pola makan dan skor MRS pada responden tanpa memberikan intervensi diet.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa pola makan berbasis tumbuhan tidak mempunyai manfaat terhadap gejala menopause. Hasil penelitian hanya menunjukkan bahwa pada populasi dan kondisi penelitian ini, skor pola makan plant-based tidak berhubungan secara signifikan dengan total skor MRS.

Bukti ilmiah mengenai fitoestrogen juga belum sepenuhnya konsisten. Sebuah meta-analisis tahun 2024 yang mencakup lima penelitian dan 425 perempuan klimakterik menemukan bahwa suplementasi isoflavon kedelai tidak menunjukkan perbedaan bermakna pada gejala menopause secara keseluruhan (SMD −0,49; 95% CI −1,13 sampai

0,16; p=0,14), meskipun terdapat perbaikan pada tingkat depresi [14].Sebaliknya, meta-analisis yang lebih luas mengenai berbagai suplemen berbasis tumbuhan melaporkan adanya perbaikan pada beberapa ukuran gejala menopause, tetapi penulis juga menekankan heterogenitas intervensi dan kualitas bukti yang tidak seragam [15].Terdapat pula tinjauan yang menunjukkan bahwa bukti mengenai fitoestrogen untuk gejala vasomotor masih kontroversial. Bahkan, beberapa pedoman tidak merekomendasikan soy food atau ekstrak kedelai secara khusus sebagai terapi untuk gejala vasomotor [16],dengan demikian, hasil penelitian ini justru dapat dipahami sebagai bagian dari bukti ilmiah yang heterogen, bukan sebagai hasil yang bertentangan dengan seluruh penelitian sebelumnya..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan *plant-based* dengan tingkat keparahan gejala menopause pada wanita usia 47–70 tahun, dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden mayoritas usia 51-55 tahun sebanyak (33,7 %) dan dengan mayoritas berpendidikan SD (58,8%).
2. Skor pola makan *plant-based* memiliki rata-rata 16,88 ± 1,91. Mayoritas responden berada dalam kategori pola makan *plant-based* sedang, sebanyak (62,5%.)
3. Tingkat keparahan gejala menopause mayoritas responden mengalami gejala menopause kategori sedang, sebanyak (72,5%).
4. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $\mathbf{r_s}$ = 0,045 dengan p = 0,689. Karena nilai p > 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara skor pola makan *plant-based* dengan tingkat keparahan gejala menopause berdasarkan total skor MRS pada responden penelitian.

SARAN

1. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat meningkatkan edukasi kesehatan perempuan pada masa menopause dengan memberikan informasi mengenai pola makan sehat dan seimbang, aktivitas fisik, tidur, manajemen stres, serta strategi menghadapi gejala menopause. Pola makan berbasis tumbuhan dapat diperkenalkan sebagai bagian dari pola makan sehat, tetapi edukasi hendaknya tidak menyatakan bahwa pola tersebut secara pasti dapat menurunkan gejala menopause karena hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan total skor MRS.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat mengembangkan pembelajaran mengenai *menopausal health*, nutrisi pada perempuan menopause, komunikasi terapeutik, skrining gejala menopause, serta intervensi nonfarmakologis berbasis bukti.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Fasilitas pelayanan kesehatan dapat mengembangkan program edukasi dan skrining menopause secara terpadu dengan menggunakan instrumen yang sesuai, termasuk MRS, serta memberikan konseling mengenai pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2019). Katalog: 4104001. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia*

Barnard, N.D. et al. (2021). *The Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms (WAVS).* Menopause Journal.

Dartiwen, D., & Aryanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*. Deepublish.

Kumalasari, & Andhyantoro, I.(2012). *Kesehatan Reproduks iuntuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika

Mulyani N. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan.* Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.

Kusumawati, S. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause* di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala. Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto, 10(1).

Kemenkes RI. (2019). *8 Faktor Penyebab Menopause Dini.* Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat.

Koeryaman, M. T., & Ermiati, E. (2019). *Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun*. MEDISAINS.

Kumalasari, & Andhyantoro,I.(2021). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika.

Marni,dkk (2024). *Kualitas Hidup Wanita Pasca Menopause*. Yogjakarta

Notoatmodjo, Soekidjo., 2014. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Setiadi. (2009). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2020). *Menopause masalah dan penanganannya.* Deepublish.

Gençtürk N, Bilgiç FŞ, Kaban HÜ. *The effect of soy isoflavones given to women in the climacteric period on menopausal symptoms and quality of life:* systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Explore. 2024.

Efficacy *of plant-derived dietary supplements in improving overall menopausal symptoms in women*: an updated systematic review and meta-analysis. Phytotherapy Research. 2024.

Lifestyle *Medicine and Vasomotor Symptoms*: An Analytic Review. 2024

Construct validity of the Menopause Rating Scale in Indonesia. Menopause. 2019.

https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13465

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)