

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Premenopause merupakan suatu masa sebelum menopause yang terjadi pada umur 40-50 tahun. Masa premenopause ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, mulai dari perpanjangan masa perdarahan sampai peningkatan jumlah perdarahan. Dalam kondisi normal, wanita akan melewati enam tahapan masa perkembangan sesuai dengan anatomi dan fisiologisnya. Tahapan itu dimulai dari masa prapubertas, masa pubertas, masa reproduksi, masa klimakterium, masa menopause hingga masa tua.^{1,2,3}

Premenopause atau masa peralihan dapat ditandai dengan beberapa gejala yang disebut sebagai gejala premenopause. Gejala ini dapat berlangsung antara 5-10 tahun sekitar menopause (5 tahun sebelum dan 5 tahun sesudah) dan biasanya disertai dengan penurunan produktivitas. Masa peralihan ini juga ditandai dengan munculnya keluhan vegetatif dan endokrinologis yang disebabkan oleh penurunan fungsi reproduksi.^{3,4}

Berdasarkan hasil survey BPS tahun 2014, jumlah penduduk wanita pralansia di Indonesia sebesar 9% dari total penduduk, dan diproyeksikan akan ada peningkatan pada tahun 2020 menjadi 30,3 juta atau 11,5%.^{5,6} Provinsi Sumatera Barat memiliki 301,9 ribu penduduk premenopause pada tahun 2014 atau sekitar 5,8% dari jumlah penduduk. Jumlah ini terus mengalami peningkatan, pada tahun 2015 menjadi 6,1% atau sekitar 316,8 ribu wanita di Sumatera Barat telah memasuki masa premenopause. Sebagai ibu Kota Provinsi, Kota Padang merupakan kota dengan jumlah penduduk premenopause tertinggi di Sumatera Barat. Hasil survey BPS pada tahun 2016 menunjukkan, jumlah wanita premenopause di Kota Padang sekitar 57,277 penduduk atau sekitar 6,3% dari total penduduk. Angka ini diproyeksikan akan terus meningkat hingga tahun 2020.^{7,8}

Hampir seluruh wanita di dunia mengalami sindrom premenopause. Dari studi yang ada sindrom ini terjadi pada 70-80% wanita Eropa, 60% wanita Amerika, 57% wanita Malaysia, 18% wanita China dan 10% wanita Jepang. Penurunan hormon estrogen pada wanita Eropa lebih drastis dibandingkan wanita

Asia yang kadar estrogennya moderat.² Di Indonesia sendiri, beberapa survey telah dilakukan dan didapatkan hasil, sekitar 70% wanita pada usia premenopause mengalami keluhan sindrom premenopause.⁹

Berdasarkan studi yang ada, keluhan yang sangat banyak dialami pada masa premenopause yaitu berupa gangguan mood yakni sekitar 90%. Disusul oleh keluhan *hot flushes*, sakit kepala dan juga depresi yakni sekitar 70%. Selain itu 65% wanita premenopause mengalami kelemahan tubuh, penurunan tingkat konsentrasi dan juga penurunan daya ingat. Insomnia, nyeri tulang dan nyeri otot juga menyerang sekitar 50% wanita premenopause, serta terjadinya gangguan libido pada 30% kasus. Gejala lain yang bisa menjadi keluhan pada wanita premenopause adalah peningkatan massa tubuh, mialgia, palpitasi, gangguan pencernaan, berkunang-kunang dan *parastesia*.^{10,11,12}

Di Kota Padang, sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 10 orang wanita premenopause didapatkan hasil, 7 wanita diantaranya mengalami gejala *Hot flushes*, berkeringat di malam hari, perubahan mood seperti mudah tersinggung, stress, mudah terkejut sehingga jantung berdebar-debar serta mengakibatkan gangguan tidur.¹³

Keluhan pada wanita premenopause terus berlanjut hingga masa menopause, yang dapat berujung dengan keluhan osteoporosis. Menurut data WHO, didunia sekitar 200 juta orang menderita penyakit osteoporosis dan diprediksikan akan mengalami perkembangan yang pesat pada tahun 2050, yakni sekitar 2 kali lipat.¹⁴ Berdasarkan data yang ada pada Perhimpunan Osteoporosis Indonesia, gejala osteoporosis ditemui pada 41,8% laki-laki dan 90% perempuan, yang mana penyakit ini meningkat seiring dengan peningkatan usia yang menyebabkan penurunan hormon estrogen tubuh. Penurunan hormon ini, akan memicu terjadinya peningkatan aktivitas osteoklastik pada tulang, penurunan matriks tulang dan penurunan deposit kalsium serta fosfat pada tulang.^{15,16}

Plasma perempuan hanya terdiri dari tiga jenis hormon yang memiliki efek estrogenik yaitu β -estradiol, estron dan estriol. Hormon β -estradiol merupakan hormon utama yang disekresikan oleh ovarium sehingga memiliki efek estrogenik tertinggi. Estradiol dan hormon estrogen lain bekerjasama dengan hormon lain dalam tubuh, terutama gonadotropin, untuk menstimulasi proliferasi sel granulosa

dan pertumbuhan folikel. Selain itu, hormon ini juga memiliki dampak terhadap neurotransmitter tubuh, fungsi urogenital, vasomotor, serta pada pertumbuhan seksual sekunder perempuan dengan meningkatkan perkembangan stroma dan pertumbuhan duktus di kelenjar payudara serta merangsang perkembangan lapisan endometrium.^{15,17}

Sebagai hormon estrogen utama dalam tubuh, estradiol mengambil peran yang besar terhadap proses fisiologis tubuh terutama fungsi tubuh yang berkaitan dengan hormon reproduksi. Hal ini menyebabkan penurunan kadar estradiol akan menimbulkan banyak masalah bagi tubuh. Selain didasari oleh penurunan fungsi ovarium akibat peningkatan usia, penurunan kadar estradiol juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor genetik, komposisi lemak tubuh, riwayat penggunaan obat hormonal (KB), riwayat penyakit hormonal, maupun asupan gizi seseorang.¹⁸ Berdasarkan penelitian yang ada, perbedaan signifikan penurunan kadar estradiol pada negara eropa dan asia lebih diakibatkan oleh perbedaan pola asupan makannya.²

Hormon estradiol, selain dihasilkan oleh ovarium juga bisa didapatkan dari luar tubuh yaitu dari asupan makanan yang mengandung fitoestrogen. Fitoestrogen merupakan jenis tanaman yang memiliki kemiripan struktur dan fungsi dengan estrogen namun tidak memiliki efek steroid. Kemiripan struktur kimia dengan β -estradiol ini, menyebabkan fitoestrogen dapat melakukan ikatan dengan reseptor estrogen sehingga menghasilkan efek estrogenik.^{19,20}

Fitoestrogen terdiri dari beberapa golongan, salah satu golongan yang memiliki kandungan fitoestrogen yang cukup tinggi adalah isoflavon. Isoflavon banyak terkandung dalam kacang - kacang terutama kedelai dan olahannya seperti tahu, tempe, kecap, serta susu kedelai. Kandungan isoflavon juga bisa ditemukan pada makanan lain seperti sayur dan buah-buahan.^{10,21} Untuk melihat kecukupan asupan, digunakan parameter nilai kecukupan asupan fitoestrogen per-hari yang dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu asupan kurang (<30 mg/hari), cukup (30-50 mg/hari) dan lebih jika >50 mg/hari.²²

Olahan kedelai merupakan makanan yang sangat umum dijumpai di Indonesia. Di Sumatera Barat, khususnya Kota Padang, kedelai dan olahannya sangat mudah dijumpai, mulai dari di pasar, rumah makan, supermarket maupun

pusat perbelanjaan lainnya. Berbagai bentuk inovasi olahan kedelai pun mulai banyak dipasarkan. Berdasarkan data BPS tahun 2015 mengenai asupan kacang-kacangan pada masyarakat kota Padang didapatkan konsumsi perkapita setiap minggunya mencapai 0,184 kg.²³

Kemiripan struktur kimia dari β -estradiol dan fitoestrogen menyebabkan kedelai dan sumber fitoestrogen lainnya dinilai dapat menjadi solusi terhadap masalah penurunan estradiol pada wanita premenopause.^{10,20} Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengetahui hubungan antara asupan fitoestrogen dengan kadar estradiol pada wanita premenopause di Kota Padang.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana rerata asupan fitoestrogen pada wanita premenopause di Kota Padang?
2. Bagaimana rerata kadar estradiol pada wanita premenopause di Kota Padang?
3. Bagaimana hubungan asupan fitoestrogen dengan kadar estradiol pada wanita premenopause di Kota Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan fitoestrogen dengan kadar estradiol pada wanita premenopause di Kota Padang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui rerata asupan fitoestrogen pada wanita premenopause di Kota Padang
2. Mengetahui rerata kadar estradiol pada wanita premenopause di Kota Padang
3. Mengetahui hubungan asupan fitoestrogen dengan kadar estradiol pada wanita premenopause di Kota Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Penelitian ini merupakan wadah peneliti untuk bisa mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama pendidikan dan menjadi

wadah bagi peneliti untuk menambah pengalaman serta melatih kemampuan dalam melakukan penelitian dibidang kesehatan.

2. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti tentang hubungan antara asupan fitoestrogen dengan kadar estradiol pada wanita premenopause sehingga peneliti bisa mengaplikasikan hasil penelitian dalam kehidupan sendiri dan masyarakat untuk membantu menurunkan resiko perempuan mengalami permasalahan pada masa premenopause.

1.4.2 Manfaat Bagi Bidang Keilmuan

1. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu referensi bagi peneliti lain tentang bagaimana asupan fitoestrogen memberikan pengaruh terhadap kadar estradiol pada wanita premenopause di Kota Padang

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

1. Melalui hasil penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan minat dan kesadaran masyarakat untuk kembali mengkonsumsi makanan nabati yang mengandung fitoestrogen sebagai usaha menurunkan resiko permasalahan selama masa premenopause.
2. Hasil penelitian ini bisa membantu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pola makanan yang baik bagi kesehatan dan memperbaiki kecenderungan pola makanan saat ini.

