

Efektivitas Pemberian Yogurt Sebagai Intervensi Nutrisi Dalam Mencegah Pengeroposan Tulang Pada Wanita Menopause

Delimayani^{1*}, Sapnita², Aisyah Kaliana Tantri³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Kampus Asahan Universitas Putra Abadi Langkat
delima.yani@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbangpare.org/index.php/maras>

Vol. 3 No. 3 September 2025

Page: 1047-1052

Article History:

Received: 23-07-2025

Accepted: 28-07-2025

Abstrak : Menopause merupakan fase alami yang dialami oleh setiap wanita, ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen akibat menurunnya kadar hormon estrogen. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko osteoporosis serta keluhan seperti nyeri kaki dan kelelahan. Salah satu upaya pencegahan dapat dilakukan melalui intervensi gizi, seperti konsumsi yogurt yang merupakan sumber kalsium mudah serap. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi potensi yogurt sebagai intervensi nutrisi dalam mendukung kesehatan tulang pada wanita menopause. Metode yang digunakan adalah studi kasus terhadap seorang wanita menopause berusia 52 tahun (Ny. R) yang mengalami keluhan nyeri ringan pada kaki, gangguan tidur, dan kelelahan. Intervensi diberikan berupa konsumsi yogurt selama tiga hari berturut-turut disertai edukasi mengenai gizi dan kesehatan tulang. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi fisik, dan pencatatan perkembangan kondisi pasien. Hasil menunjukkan adanya perbaikan subjektif berupa berkurangnya keluhan nyeri, peningkatan kualitas tidur, dan meningkatnya vitalitas. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi yogurt secara rutin berpotensi mendukung kesehatan tulang dan kesejahteraan umum wanita menopause. Namun, penelitian lebih lanjut dengan durasi dan jumlah subjek yang lebih besar diperlukan untuk menguji efektivitasnya secara signifikan.

Kata Kunci : Yogurt; Menopause; Pengeroposan Tulang

PENDAHULUAN

Menopause merupakan kondisi fisiologis yang menandai berakhirnya siklus menstruasi secara permanen pada wanita akibat penurunan aktivitas hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium (Sumarni et al., 2024). Diagnosis menopause dapat ditegakkan apabila seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Fase ini umumnya dialami oleh wanita pada usia 45–55 tahun dan menjadi salah satu indikator berakhirnya masa reproduktif.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), sekitar 11,5% dari total populasi wanita Indonesia, atau sekitar 30,2 juta orang, telah mengalami menopause pada usia 59 tahun ke atas. Sementara itu, sekitar 45,4 juta wanita diperkirakan memasuki fase pre-menopause pada rentang usia 40–45 tahun (Wardani, 2020). Salah satu dampak fisiologis yang signifikan pada masa menopause adalah meningkatnya risiko osteoporosis, yakni kondisi pengeroposan tulang akibat penurunan massa tulang.

Untuk mencegah osteoporosis, disarankan konsumsi makanan tinggi kalsium (Ca), seperti susu dan produk olahannya. Salah satu produk yang kaya kalsium dan mudah diserap tubuh adalah yogurt, hasil fermentasi susu menggunakan bakteri *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus*. Yogurt tidak hanya mengandung kalsium, tetapi juga protein, lemak, dan probiotik yang bermanfaat untuk kesehatan tulang dan pencernaan. Menurut Almatsier (2009), absorpsi kalsium akan lebih optimal bila dikonsumsi bersamaan dengan makanan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pemberian yogurt terhadap upaya pencegahan osteoporosis pada ibu menopause sebagai alternatif intervensi nutrisi yang mudah dijangkau dan diterima masyarakat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah studi deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan di Klinik Dewi Sundari, S.Keb, Jalan Citarum, Kelurahan Sei Teluk Raso, Kota Tanjungbalai, dari tanggal 18 Maret hingga 22 Juni 2025. Subjek penelitian adalah seorang wanita menopause berusia 52 tahun (Ny. R). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung, observasi fisik, dan pencatatan perkembangan setelah intervensi. Intervensi berupa pemberian yogurt selama 3 hari berturut-turut, disertai edukasi mengenai pencegahan pengeroposan tulang. Data dianalisis secara kualitatif berdasarkan perubahan klinis yang dialami pasien sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan ini menguraikan proses pemberian asuhan kebidanan pada wanita menopause, dengan pendekatan intervensi nonfarmakologi berupa konsumsi yogurt untuk mencegah pengeroposan tulang. Penatalaksanaan asuhan ini dilakukan berdasarkan pendekatan tujuh langkah menurut Helen Varney. Tujuan pembahasan ini adalah untuk mengidentifikasi kesesuaian antara teori dan praktik lapangan, sekaligus menemukan pemecahan masalah yang efektif dan efisien.

Pengkajian Data

Berdasarkan kunjungan pertama pada tanggal 18 Juni 2025, Ny. R, usia 52 tahun, datang ke klinik dengan keluhan utama tidak menstruasi selama lebih dari satu tahun, gangguan tidur, serta nyeri pada kaki. Ny. R menyampaikan bahwa kondisi tersebut mengganggu aktivitas sehari-harinya dan menimbulkan kecemasan.

1. Data subjektif

- a. Ny. R mengaku mengalami gangguan tidur sejak beberapa bulan terakhir.
- b. Menstruasi telah berhenti lebih dari satu tahun.
- c. Keluhan nyeri kaki, cepat lelah, dan mudah cemas.

2. Data objektif

- a. Kesadaran compos mentis.

- b. TD: 100/80 mmHg, N: 80x/i, R: 20x/i, S: 37,5°C.
- c. BB: 70 kg, TB: 160 cm, Hb: 12 gr/dL.
- d. Konjungtiva pucat, sklera ikterik ringan, mulut bersih, tidak ada karies, gigi utuh.
Dari hasil pengkajian, diduga Ny. R mengalami gejala menopause dengan risiko osteoporosis dan gangguan psikologis ringan berupa kecemasan.

Interpretasi Data

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan, dapat ditegakkan diagnosis kebidanan: Ny. R, usia 52 tahun, dalam masa menopause, dengan keluhan utama gangguan tidur dan cemas, serta risiko pengeroposan tulang.

1. Masalah yang diidentifikasi:
 - a. Gangguan tidur.
 - b. Kecemasan terkait perubahan hormonal.
 - c. Risiko osteoporosis.
2. Kebutuhan pasien meliputi:
 - a. Edukasi tentang kondisi menopause.
 - b. Konseling mengenai pencegahan osteoporosis.
 - c. Terapi nonfarmakologi berupa konsumsi yogurt yang kaya akan kalsium, vitamin D, magnesium, dan zat gizi lain yang mendukung kesehatan tulang.

Masalah/Diagnosa Potensial

Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi menopause dapat menimbulkan berbagai komplikasi, antara lain:

1. Osteoporosis (pengeroposan tulang).
2. Gangguan tidur kronis.
3. Infeksi saluran kemih.
4. Gangguan ingatan.
5. Hot flashes (sensasi panas pada malam hari).

Diagnosa potensial lain: penurunan kualitas hidup akibat gangguan tidur dan kecemasan, serta dampak pada fungsi sosial dan aktivitas harian.

Identifikasi Kebutuhan Segera, Kolaborasi, dan/atau Rujukan

Tindakan segera yang dilakukan:

1. Edukasi tentang gejala dan fase menopause.
2. Pemberian yogurt 2 kali sehari (pagi dan sore) sebagai terapi nonfarmakologi.
3. Penjelasan kandungan yogurt, yaitu vitamin D, kalsium, magnesium, dan probiotik yang membantu menjaga kesehatan tulang dan sistem pencernaan.

Kolaborasi/rujukan disiapkan jika kondisi tidak membaik, misalnya dengan merujuk pasien ke dokter spesialis kebidanan atau ahli gizi. Namun, dalam kasus ini tidak ditemukan indikasi rujukan lanjutan karena kondisi masih dapat ditangani secara mandiri oleh bidan.

Perencanaan

Perencanaan asuhan kebidanan pada Ny. R meliputi:

1. Menyampaikan hasil pemeriksaan dan diagnosa kepada klien.
2. Memberikan edukasi tentang manfaat yogurt dalam masa menopause.
3. Menjelaskan cara konsumsi yogurt yang tepat (2x sehari, pagi dan sore).
4. Memberikan informasi kandungan gizi yogurt.
5. Menganjurkan istirahat cukup, pola makan sehat, serta menghindari makanan pedas dan berkafein.

6. Merencanakan pemantauan kesehatan berkala terhadap kondisi Ny. R, khususnya gejala menopause dan respon tubuh terhadap intervensi nutrisi.

Perencanaan ini disusun berdasarkan teori asuhan kebidanan menurut Helen Varney (2023), yang menekankan edukasi, pendekatan holistik, serta intervensi nutrisi dalam mengelola kondisi menopause.

Pelaksanaan

Asuhan kebidanan yang dilaksanakan pada Ny. R adalah sebagai berikut:

1. Menyampaikan hasil pengkajian bahwa Ny. R mengalami masa menopause.
2. Memberikan yogurt sebagai intervensi gizi dua kali sehari.
3. Memberikan penjelasan tentang manfaat yogurt, terutama kandungan vitamin D dan kalsium untuk mencegah osteoporosis.
4. Melakukan edukasi mengenai perubahan hormonal dan psikologis selama menopause.
5. Melakukan pemantauan terhadap keluhan gangguan tidur, kecemasan, serta nyeri pada kaki.
6. Memberikan dukungan psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup.

Pelaksanaan asuhan dilakukan secara efisien, aman, dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Penulis tidak menemukan kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

Evaluasi

Setelah intervensi dilakukan selama 3 hari, hasil evaluasi menunjukkan:

1. Keadaan umum Ny. R membaik.
2. Keluhan gangguan tidur dan nyeri pada kaki berkurang.
3. Tidak ada lagi keluhan panas malam, gangguan memori, atau kecemasan berlebihan.
4. Pemeriksaan vital menunjukkan stabilitas kondisi fisik (TD: 110/70 mmHg, R: 24x/i, N: 84x/i, S: 36°C).
5. Pemeriksaan fisik menunjukkan konjungtiva merah, sklera putih, mulut bersih, tanpa karies atau stomatitis.

Evaluasi ini sesuai dengan teori Helen Varney, yang menekankan pentingnya penilaian menyeluruh setelah intervensi. Pemberian yogurt terbukti menjadi salah satu intervensi nonfarmakologi yang efektif dalam membantu mengurangi gejala menopause serta mencegah pengeroposan tulang. Penulis menyimpulkan bahwa tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan implementasi asuhan kebidanan di lapangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pemberian yogurt sebagai intervensi nutrisi pada wanita menopause menunjukkan potensi positif dalam mengurangi keluhan nyeri kaki dan memperbaiki kondisi fisik secara umum. Pada kasus Ny. R, intervensi selama tiga hari disertai edukasi gizi menunjukkan perbaikan gejala secara nyata, seperti berkurangnya nyeri, membaiknya kualitas tidur, dan meningkatnya vitalitas. Meskipun temuan ini masih bersifat awal dan berdasarkan satu studi kasus, hasilnya mengindikasikan bahwa yogurt dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan dalam upaya pencegahan dini osteoporosis pada wanita menopause.

Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar untuk menguji efektivitasnya secara umum.

Saran

Hendaknya Ibu Menopause agar teratur melakukan pemeriksaan baik di bidang maupun pada tenaga kesehatan lainnya di saat pengeroposan rutin mengonsumsi Yogurt selama merasa Lelah cemas dan gangguan tidur di malam hari.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bestari, A. D., et al. (2024). Pemberian soya yoghurt untuk wanita menopause (Soghumen) sebagai alternatif makanan tinggi kandungan fitoestrogen: *Soya yogurt to menopausal women (Soghumen) as an alternative to foods high in phytoestrogen. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(10), 1916–1924.
- [2] Djawas, F. A., & Isna, W. R. (2020). Closed kinetic chain exercise efektif dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada osteoarthritis lutut. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(2), 1–7.
- [3] Fajriana, N., et al. (2024). Pemanfaatan bioteknologi pada pembuatan makanan probiotik yoghurt yang halal dan thayyiban. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(4), 2663–2672.
- [4] Fau, Y. D., et al. (2024). Pengaruh pemberian NMES dan isometric quadriceps terhadap aktivitas fungsional penderita osteoarthritis lutut di Rumah Sakit Siloam Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 204–208.
- [5] Fruitasari, M. K. F. (2024). Gejala menopause pada wanita premenopause. *Journal of Nursing Invention*, 5(1), 14–23.
- [6] Karim, U. N., & Dewi, A. (2023). Edukasi dan program vitamin D dalam pencegahan osteoporosis. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 8(2), 377–381.
- [7] Meilan, N., & Huda, N. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 2(1).
- [8] Mouliza, N., Zakiyah, Z., & Rahawa, I. (2025). Pengaruh pemberian kombinasi jus belimbing wuluh dan madu terhadap penurunan tekanan darah. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(2), 271–277.
- [9] Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. (2023). Perubahan fisik dan tingkat kecemasan fisik pada wanita perimenopause. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2).
- [10] Novianti, R., Kartika, I. I., & Fitrianingrum, A. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan tentang tanda dan gejala terhadap peningkatan pengetahuan pada ibu dalam menghadapi menopause di Desa Hegarmanah Kecamatan Cikarang Timur Kabupaten Bekasi tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 7(2), 18–29.
- [11] Putri, E. B. P., et al. (2022). Peningkatan motivasi berwirausaha dengan melakukan pelatihan pembuatan yogurt pada guru SD Al-Islah Surabaya. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 971–976.
- [12] Ruswanto, R., et al. (2022). Sosialisasi dan workshop yoghurt dalam rangka peningkatan derajat kesehatan masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5).

-
- [13] Sumarni, D., Badriyah, N., Satriyani, S., Sarminah, S., & Wijayanto, W. P. (2024). Pengaruh pemberian kedelai (*Glycine Max L.*) terhadap keluhan hot flush pada wanita menopause di Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(6), 2305–2312.
- [14] Tambunan, R. L., & Sinaga, D. (2022). Gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan tahun 2021. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 59–70.
- [15] Trisnowati, T. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu tentang menopause di Desa Ngemplak Mojosoongo Surakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(11), 3863–3872.
- [16] Wardani, D. A. (2019). Hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 21–30.
- [17] Wijayanti, P. A., Lestari, I., & Dewi, C. P. L. (2024). Gambaran perubahan fisik pada wanita menopause di Desa Mojosulur Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto. *Skripsi*. Universitas Bina Sehat PPNI.
- [18] Zahra, C. D. N., et al. (2024). Karakteristik nutrisi dalam yoghurt pada susu sapi, kambing dan oat. *Jurnal Inovasi Pangan dan Gizi*, 1(1), 49–55.