

Pengaruh Konsumsi Bengkoang (*Pachyrhizus erosus*) Terhadap Penurunan Keluhan Menopause dan Resiko Osteoporosis Wanita Menopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Gladak Pakem Jember (*The Effect of Bengkoang (Pachyrhizus erosus) Consumption Against the Decrease of Menopause Complaints and Osteoporosis Risk Elderly Woman Menopause at Work Area Posyandu health centers Gladak Pakem Jember*)

Rezita Rahmi Amelia
Program Studi Gizi Klinik
Jurusan Kesehatan

ABSTRAK

Konsumsi bengkoang untuk meningkatkan hormon esterogen sehingga dapat menurunkan keluhan menopause dan resiko osteoporosis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi bengkoang terhadap penurunan keluhan menopause dan resiko osteoporosis di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Gladak Pakem. Desain penelitian ini adalah *Quasi Experimental Designs* yang merupakan suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (experiment). Analisis data yang digunakan untuk melihat perbedaan penurunan keluhan menopause dan resiko osteoporosis antar kelompok menggunakan *Independent Sample T-Test* dan untuk melihat perbedaan sebelum dan setelah menggunakan *Paired T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat keluhan menopause dan massa tulang wanita menopause sebelum dan sesudah mengkonsumsi bengkoang di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Gladak Pakem Jember. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat keluhan menopause sebelum intervensi sebesar 20,00 dan setelah intervensi menurun menjadi 19,18. Sedangkan pada massa tulang terjadi peningkatan rata-rata yaitu sebelum intervensi 1,81 menjadi 1,92 setelah intervensi. Tidak terdapat perbedaan tingkat keluhan menopause dan massa tulang wanita menopause pada kelompok kontrol di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Gladak Pakem Jember. Hasil penelitian rata-rata skor keluhan menopause di awal dan akhir penelitian sebesar 18,81 dan untuk massa tulang sebesar 1,78 (awal penelitian) dan 1,76 (akhir penelitian). Perbandingan kelompok intervensi dan kontrol hanya ada beda pada penilaian massa tulang yaitu ditandai dengan p-value 0,01 yang berarti ada beda sedangkan untuk keluhan menopause p-value yang dihasilkan adalah 0,49.

Kata kunci : Konsumsi Bengkoang, Keluhan Menopause dan Resiko Osteoporosis

