

ABSTRACT

About 80-90% women of susceptible age group, range between 20-50 years old, in experiencing Pre-Menstrual Syndrome. The purpose of this study was to analyze the effect of nutritional education on knowledge, attitude and behavior of high level food isoflavones at student with pre-menstrual syndrome.

This research was a quasi experiment design study with pre-test and post-test approachment conducted on 38 female students (19 treatment group and 19 control group) selected using simple random sampling. Nutrition education was conducted for 4 sessions in 1 month and giving soy milk every meeting 2 bottles of role. Assessment of pre-post test was done twice, one week before and after education. Data were analyzed using SPSS version 21.0 for descriptive statistics, t dependent (Paired t-test), Wilcoxon Signed Ranks and Independent t tests.

Based on the effect of pre and post nutrition education on female students in FKM UNAIR, there was no increase the average of knowledge in treatment and control group with value ($p = 0,389$), and on attitude ($p = 0,640$). However, there was an increase in high food consumption behavior of isoflavone content. The majority of the foods that are often consumed include: processed tempeh, fried tempeh, tofu, cake, biscuit, garlic and soy milk respectively significance value ($p = 0,020$), ($p < (P = 0,025)$), $p = 0,014$, $p = 0,047$, $p = 0,001$) and decrease in pre-menstrual syndrome variable after nutrition education intervention and soybean milk feeding in both groups with value ($p = 0.012$).

Nutrition education can affect the increase in consumption behavior of isoflavone food, but it has not changed knowledge and attitude so that self-efficacy and outcome expectation have not been formed. Thus nutritional education is required as an educational program and the provision of daily soy milk on an ongoing basis to improve the changes of self-efficacy and outcome expectation of isoflavone food consumption so that it can reduce the symptoms of pre-menstrual syndrome.

Keywords: Isoflavones, social cognitive theory, knowledge, attitude, self-efficacy, outcome expectation, behavior.

ABSTRAK

Kelompok umur 20-50 tahun merupakan kelompok yang rentan mengalami gejala *Pre-Menstrual Syndrome* dengan persentase sekitar 80-90% wanita. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis perbedaan pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi pangan tinggi kadar *isoflavan* pada mahasiswi dengan *pre-menstrual syndrome*.

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment design* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* dilakukan pada 38 mahasiswi (19 siswi kelompok perlakuan dan 19 siswi kelompok kontrol) dengan menggunakan *nonprobability sampling purposive*. Pendidikan gizi dilakukan 4 sesi dalam 1 bulan dan pemberian susu kedelai setiap pertemuan 2 botol peranak. Penilaian *pre-post test* dilakukan dua kali, yaitu 1 minggu sebelum dan setelah edukasi. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 21.0 menggunakan statistik deskriptif, uji *t dependent (Paired t-test)*, *Wilcoxon Signed Ranks* dan uji *t Independent*.

Berdasarkan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada mahasiswi Alih Jenis di FKM UNAIR, tidak ada peningkatan rata-rata pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan nilai ($p=0,389$), dan pada sikap ($p=0,640$). Namun terjadi peningkatan perilaku konsumsi pangan tinggi kadar isoflavan mayoritas jenis makanan yang sering dikonsumsi meliputi: tempe olahan, tempe goreng, tahu, cake/kue, biskuit, bawang putih dan susu kedelai masing-masing nilai signifikansi ($p=0,020$), ($p<0,001$), ($p=0,25$), ($p=0,014$), ($p=0,047$), ($p<0,001$) dan terjadi penurunan pada variabel *Pre-Menstrual Syndrome* setelah dilakukan intervensi pendidikan gizi dan pemberian susu kedelai pada kedua kelompok dengan nilai ($p=0,012$).

Pendidikan gizi dapat mempengaruhi peningkatan perilaku konsumsi pangan isoflavan, tetapi belum merubah pengetahuan dan sikap sehingga *self-efficacy* dan *outcome expectation* belum terbentuk. Dengan demikian diperlukan pendidikan gizi sebagai program edukasi dan pemberian susu kedelai setiap hari secara berkelanjutan untuk meningkatkan perubahan *self-efficacy* dan *outcome expectation* terhadap konsumsi pangan isoflavan sehingga dapat menurunkan gejala *pre-menstrual syndrome*.

Kata kunci : *Isoflavan*, *social cognitive theory*, pengetahuan, sikap, *self-efficacy*, *outcome expectation*, perilaku.