Efektivitas Susu Kedelai Terhadap Gejala *Hot Flush* Pada Wanita Menopause Di Posyandu Lansia Melati 4 Kp Sepatan Kota Bekasi Tahun 2023

Siti Aisyah[1], Riyen Sari Manullang[2], dan Rupdi Lumban Siantar[3]
[1,2,3] STIKes Medistra Indonesia
Email: 001sitiaisyah@gmail.com, riyen88@gmail.com. Rupdia715@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Menopause dapat terjadi karena penurunan kadar estrogen darah dan berkurangnya fungsi ovarium. Penurunan hormon estrogen dapat menyebabkan terjadinya *hot flush* pada wanita menopause. *Hot flush* merupakan salah satu gejala vasomotor (VMS). *Hot flush* ditandai dengan perasaan panas pada bagian atas tubuh wanita yang meliputi, wajah, leher, dan bagian atas dada. *Hot flush* tidak berbahaya bagi tubuh tetapi akan menimbulkan rasa yang tidak nyaman. *Hot flush* dapat menyerang 74% wanita menopause. Sebanyak 50% mengeluhkan nyeri *hot flush* selama lebih dari 2 tahun dan 36% selama lebih dari 5 tahun. Salah satu terapi gizi untuk meningkatkan hormon estrogen adalah susu kedelai. Susu kedelai adalah susu berbahan kedelai. Kedelai memiliki kandungan isoflavon didalamnya. Studi pendahuluan didapatkan bahwa di Posyandu Lansia Melati 4 Kp. Sepatan Kota Bekasi terdapat 15 wanita menopause yang mengalami nyeri *hot flush*.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui efektivitas pemberian susu kedelai terhadap *hot flush* pada wanita menopause di Posyandu Lansia Melati 4 Kp. Sepatan Kota Bekasi tahun 2023.

Metode Penelitian : Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-experimental* dengan *pre* dan *post-experimental design* tipe *one group pre test post test.*

Hasil Penelitian : Hasil analisa menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil signifikasi sebesar 0.001 ($p<0.05$). Hasil ini menunjukan adanya efektivitas pengurangan gejala *hot flush* pada Responden setelah diberikan susu kedelai selama 7 hari.

Kesimpulan : Adanya efektivitas penurunan gejala *hot flush* setelah pemberian susu kedelai terhadap wanita menopause.

Kata Kunci : Susu kedelai, *hot flush,* menopause

Abstract

Background : Menopause can occur due to decreased blood estrogen levels and reduced ovarian function. A decrease in the hormone estrogen can cause hot flushes in menopausal women. Hot flush is one of the vasomotor symptoms (VMS). Hot flush is characterized by a feeling of heat in the upper part of a woman's body which includes the face, neck and upper part of the chest. Hot flushes are not harmful to the body but will cause discomfort. Hot flushes can affect 74% of menopausal women. As many as 50% complain of hot flush pain for more than 2 years and 36% for more than 5 years. One of the nutritional therapies to increase the hormone estrogen is soy milk. Soy milk is milk made from soy. Soybeans contain isoflavones in them. Preliminary studies found that in the Posyandu Elderly Melati 4 Kp. Sepatan, Bekasi City, there are 15 menopausal women who experience hot flush pain.

Methods : The research design used in this study was quasi-experimental with pre and post-experimental design type one group pre test post test.

Results : The results of the analysis using the Wilcoxon test obtained a significance result of 0.001 ($p<0.05$). These results indicate the effectiveness of reducing hot flush symptoms in Respondents after being given soy milk for 7 days.

Conclusion : There is an effectiveness in reducing hot flush symptoms after giving soy milk to menopausal women.

Keywords : Soy milk, hot flush, menopause

PENDAHULUAN

Proses kehidupan manusia salah satunya menjadi tua. Menjadi tua atau usia lanjut dapat adanya perubahan pada suatu orang. Perubahan tersebut bersifat umum dan tidak dapat kembali. Manusia lanjut usia mempunyai resiko dalam perkembangannya, salah satunya menopause pada wanita. Menopause pada wanita adalah waktu pada saat berhentinya menstruasi pada wanita dan merupakan sinyal berakhirnya fungsi reproduksi wanita (Suparni & Eko, 2016).

Wanita pada usia 45-55 tahun mengalami menopause. Menopause terjadi setelah 12 bulan tidak mengalami menstruasi. Menopause dapat terjadi karena penurunan kadar estrogen darah dan berkurangnya fungsi ovarium. Gejala menopause pada setiap wanita bervariasi, beberapa wanita memiliki gejala yang parah. Pada saat terjadinya menopause terdapat sindrom yang dapat mempengaruhi fisik, emosional, mental, dan sosial seorang wanita (WHO, 2022)*Hot flush* merupakan salah satu gejala vasomotor (VMS). *Hot flush* dapat menyerang 74% wanita menopause. Sebanyak 50% mengeluhkan nyeri *hot flush* selama lebih dari 2 tahun dan 36% selama lebih dari 5 tahun(Lugo, 2022). Menurut Francis (2017) dalam jurnal Astuti (2021) angka kejadian *hot flush* di Eropa yaitu 70-80%, Malaysia 57%, Cina 18%, dan Singapura 14%.

Sindrom fisik menopause meliputi vagina yang mengering, sakit kepala dan terjadinya nyeri yang disebut semburan panas (*hot flush*). *Hot flush* muncul akibat adanya perubahan hormon yang signifikan pada saat menopause. *Hot flush* ditandai dengan perasaan panas pada bagian atas tubuh wanita yang meliputi, wajah, leher, dan bagian atas dada. *Hot flush* tidak berbahaya bagi tubuh tetapi akan menimbulkan rasa yang tidak nyaman. *Hot flush* akan berbahaya bagi seorang wanita yang sulit menghasilkan keringat, wanita yang bertubuh kurus, dan wanita mengalami menopause dini (Waluyo, 2013). Menurut Lugo (2022) wanita dengan keluhan nyeri *hot flush* dapat meningkatkan resiko penyakit jantung dan osteoporosis dibanding wanita yang tidak memilikinya.

Perubahan hormon pada menopause adalah penurunan dari hormon estrogen. Penurunan hormon estrogen dapat menyebabkan terjadinya *hot flush*. Salah satu terapi gizi untuk meningkatkan hormon estrogen adalah susu kedelai. Susu kedelai adalah susu berbahan kedelai. Kedelai memiliki kandungan isoflavon didalamnya. Isoflavon secara alami terdapat didalam tanaman dan strukturnya menyerupai hormon estrogen pada manusia. Isoflavon yang terdapat didalam kedelai dapat mencegah terjadinya *hot flush* (Desfita et al, 2020).

Pemberian susu kedelai dapat bermanfaat dalam mengatasi nyeri *hot flush.* Kandungan fitoestrogen dalam kedelai dapat meningkatkan hormon estrogen sehingga gejala terasa berkurang. *Hot flush* yang tidak ditangani dapat menyebabkan resiko penyakit jantung dan osteoporosis, sehingga mengkonsumsi susu kedelai 250 ml sebanyak 2 kali sehari selama 7 hari dapat mengurangi nyeri *hot flush* sesuai dengan penelitian oleh Nurfadilah et al (2018).

Berdasarkan studi pendahuluan pada lansia di Posyandu Lansia Melati 4 Kp. Sepatan Kota Bekasi terdapat 30 wanita menopause. Jumlah kunjungan lansia pada bulan Januari - Desember 2022 sebanyak 81% dengan rata-rata 25 orang. Peningkatan jumlah kunjungan lansia terjadi pada bulan Januari - Juli 2023 meningkat 7% dari periode sebelumnya dengan rata-rata 28 orang. Wanita menopause yang terdaftar di Posyandu Lansia Melati 4 Kp. Sepatan Kota Bekasi terdapat 15 wanita menopause yang mengalami nyeri *hot flush*. Dari studi penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Efektivitas Susu Kedelai Terhadap Gejala *Hot Flush* pada Wanita Menopausedi Posyandu Lansia Melati 4 Kp. Sepatan Kota Bekasi tahun 2023.

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah terdapat efektivitas dari pemberian susu kedelai terhadap penurunan nyeri *hot flush* pada wanita menopause di Posyandu Lansia Melati 4 Kp.

Sepatan Kota Bekasi tahun 2023?. Sedangkan, tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektivitas pemberian susu kedelai terhadap *hot flush* pada wanita menopause di Posyandu Lansia Melati 4 Kp. Sepatan Kota Bekasi tahun 2023.

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat khususnya dalam memberikan alternatif pengobatan komplementer untuk mengatasi *hot flush* pada wanita menopause. Bagi Institusi diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan, memberi sumbangan positif dan mengembangkan teori. Khususnya dibidang kebidanan dalam pengobatan komplomenter yaitu dengan mengonsumsi susu kedelai untuk mengurangi *hot flush.* Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti dan peneliti dapat menerapkan hasil penelitian yang peroleh untuk penelitian yang akan datang.

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-experimental* dengan *pre* dan *post-experimental design* tipe one group *pre test post test. Quasi-experimental* merupakan eksperimen yang mempunyai pelakuan (*treatments*) dan dampak (*outcome measures*) .

Pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas susu kedelai dalam mengurangi nyeri hot flush pada wanita menopause di Posyandu Lansia Melati 4 bertempat di Kp. Sepatan Kota Bekasi tahun 2023. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus - September 2023. Responden penelitian diberikan perlakuan dengan mengonsumsi susu kedelai 250 ml x 2 selama 7 hari.

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita menopause di Kp. Sepatan RT 002/RW 002 Kel. Sepanjang Jaya Kec. Rawalumbu Kota Bekasi yang berjumlah 15 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Adapun dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling total sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penilaian efektivitas susu kedelai pada wanita menopause yang memiliki gejala hot flush menggunakan kuisioner *pre-test* dan *post-test*.

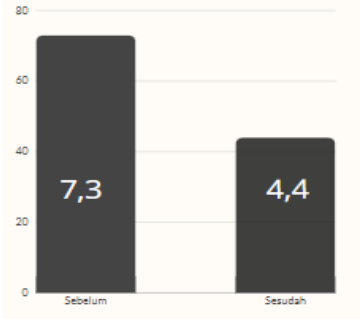
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Wanita Menopause di Posyandu Lansia Melati 4 Kp. Sepatan Kota Bekasi Tahun 2023.

	F	%
Usia		
<50 tahun	7	46.66
50 tahun	1	6.66
>50 tahun	7	46.66
Total	15	100
Pekerjaan		
Bekerja	12	80
Tidak Bekerja	3	20
Total	15	100
Lama Gejala		
<1 Tahun	0	0
1 Tahun	15	100
>1 Tahun	0	0
Total	15	100

Sumber :Kuisioner Siti Aisyah (2023).

Berdasarkan Tabel 1 diatas didapatkan hasil dari 15 Responden, memiliki usia <50 tahun sebanyak 7 orang (46.66%), usia 50 tahun sebanyak 1 orang (6,66%) dan usia >50 tahun sebanyak 7 orang (46.66%). Dari 15 Responden, 12 orang (80%) masih bekerja dan 3 orang (20%) sudah tidak bekerja. Sedangkan, 15 orang (100%) mengalami gejala hot flush selama 1 tahun.

Grafik 1 Distribusi Frekuensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Susu Kedelai Pada Wanita Menopause Terhadap Hot Flush Di Posyandu Lansia Melati 4 Kp. Sepatan Kota Bekasi Tahun 2023.



Sumber :Kuisioner Siti Aisyah (2023).

Berdasarkan Grafik 1 diatas didapatkan, bahwa hasil dari penilaian gejala *hot flush* sebelum

pemberian susu kedelai mendapatkan nilai rata-rata 7.3 (73%). Sedangkan, hasil dari penilaian gejala *hot flush* sesudah pemberian susu kedelai mendapatkan nilai rata-rata 4.4 (44%).

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas	
Uji	Nilai
Pre-test	0.091
Post-test	0.011

Sumber : Hasil Uji Normalitas Siti Aisyah (2023).

Pada Tabel 2 didapatkan nilai signifikan untuk *pre-test* adalah 0,091 > 0,05 atau dapat dinyatakan berdistribusi normal dan untuk post-test adalah 0,011 < 0,05 yang dapat dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian ini dilanjutkan dengan *uji Wilcoxon.*

Tabel 3 Hasil uji Wilcoxon

Uji Statistik	
Asymp.Sig(2-teiled)	0.001

Sumber : Hasil Uji Normalitas Siti Aisyah (2023).

Hasil uji Wilcoxon pada Tabel 3 menunjukan bahwa didapatkan nilai signifikan 0,001 < 0,05, yang dapat disimpulkan hipotesis diterima. Hasil yang telah di analisa menunjukan Adanya efektivitas dalam pemberian susu kedelai pada wanita menopause di Posyandu Lansia Melati 4 bertempat di Kp. Sepatan Kota Bekasi tahun 2023. Hasil ini menunjukan Ha pada penelitian ini diterima atau adanya efektivitas pengurangan gejala *hot flush* pada Responden setelah diberikan susu kedelai selama 7 hari.

Hasil penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Nova et al (2021) yang melaporkan bahwa dari 24 Responden menunjukan adanya pengaruh nyeri hot flush dengan nilai signifikasi p<0.05 setelah pemberian pemberian susu kedelai selama 14 hari. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian oleh Sihotang (2018) yang melaporkan 14 Responden menujukan adanya pengaruh nyeri hot flush setelah pemberian susu kedelai selama 7 hari dengan nilai signifikasi. Penelitian dari (Nurfadilah et al., 2018) juga menunjukan pengaruh penurunan gejala *hot flush,* setelah pemberian susu kedelai selama 7 hari.

Gejala *hot flush* yang dialami Responden adalah suatu akibat yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi pada periode perimenopause. *Hot flush* menyebabkan adanya rasa panas pada wajah hingga dada dan merasa terbakar (Ernawati dkk, 2023). Selain gejala *hot flush,* gangguan tidur yang dialami Responden dapat menyebabkan kelelahan yang berdampak menurunnya produktifitas. Menurut Pratiwi (2021), terjadinya gangguan tidur salah satu gejala dari menopause.

Gejala *hot flush* yang menyebabkan rasa panas bagi wanita menopause akan mengganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari. Wanita dengan gejala hot flush dapat meningkatkan resiko osteoporosis dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri tersebut (Lugo, 2022). Menurut Bansal (2019) Meningkatnya suhu tubuh yang disebabkan oleh *hot flush* karena kekurangan hormon esterogen dapat menyebabkan kelainan termogulasi pada hipotalamus dan beresiko gagal jantung.

Nyeri yang disebabkan oleh hot flush dapat dikurangi dengan mengubah pola hidup. Biasanya nyeri hot flush akan hilang dalam waktu dua tahun. Berbagai cara dapat digunakan untuk mengurangi gejala menopause. Cara mengurangi gejala *hot flush*, yaitu dengan TSH (Farmakologis) dan Terapi komplementer menopause (non-farmakologis). Terapi komplementer menopause adalah dengan mengonsumsi kedelai (Arini, 2023).

Perlakuan terapi susu kedelai kepada Responden yang mengalami gejala *hot flush* merupakan metode alternatif untuk mengurangi gejala vasomotorik. Susu kedelai dapat menjadi salah satu alternatif pengganti susu sapi karena nilai gizi pada susu kedelai yang tinggi. Kedelai memiliki kandungan isoflavon yang tinggi. Struktur molekul isoflavon menyerupai dengan struktur estrogen pada wanita. Struktur molekul isoflavon dapat berikatan dengan reseptor estrogen yang ada ditubuh. Sehingga pada wanita menopause yang

kekurangan estrogen dapat distabilkan oleh isoflavon (Suparni & Eko, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Hasil dari data yang telah didapatkan, dianalisa menggunakan uji Wilcoxon dan menghasilkan nilai signifikasi sebesar 0.001 ($p<0.05$). Hasil ini menunjukan adanya efektivitas pengurangan gejala hot flush pada Responden setelah diberikan susu kedelai selama 7 hari.

2. Diharapkan untuk masyarakat dapat menjadi informasi kepada wanita menopause untuk mengonsumsi olahan kedelai secara rutin seperti susu kedelai untuk alternatif mengurangi gejala hot flush. Bagi institusi diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk petugas Posyandu Lansia Melati 4 Kp. Sepatan Kota Bekasi dalam memberikan edukasi tentang manfaat susu kedelai dalam mengurangi gejala hot flush pada wanita menopause. Diharapkan juga untuk penelitian selanjutnya diperbanyak jumlah sampelnya agar dapat mewakili populasi dan menggunakan kontrol sebagai pembanding.

DAFTAR PUSTAKA (11 PT, BOLD)

[1] Suparni & Eko, I. (2016). Menopause Masalah dan Penanganannya . Deepublisher.

[2] WHO. (2022). Menopause. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause.Diperoleh 5 April 2023

[3] Veronica, S. 2023. Upaya Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Panggung. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan 7(2)

[4] Waluyo, S. (2013). 100 Question & Answer Menopause. Alex Media Komputindo

[5] Desfita, S. et al. 2020. Susu Fermentasi Kedelai dan Madu Potensi Untuk Meningkatkan Kesehatan Tulang Wanita Menopause. Penerbit Deepublish.

[6] Nurfadilah, K., Azzahroh, P., & Suciawati, A. (2018). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium. I N F O A R T I K E L

[7] Nova, E. R., Veronica, S. Y., Sanjaya, R., & Sagita, Y. D. (2021). Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush pada Wanita Klimakterium. Journal of Current Health Sciences, 1(2).

[8] Sihotang, H. M., & Sarlis, N. (2018). Efektivitas Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium.

[9] Ernawati et al. (2023). Kupas Tuntas Ginekologi dan Infertilitas. Rena Cipta Mandiri.

[10] Pratiwi, L. (2021). Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori dan Penelitian). CV Jejak

[11] Lugo, T. (2022). Hot Flushes. National Library of Medicine.

[12] Bansal, R. (2019). Menopausal Hot Flashes: A Concise Review. J Mdlife Health, 10(1).

[13] Arini, K., Resmi, D., Alamsyah, C., Handayani, I., Sugiarsih, U., Syarif S., et al. (2023). Menopause Dan Gangguan Reproduksi Pada Wanita. PT Global Eksekutif Teknologi.