

## Edukasi Kesehatan Mengurangi Gejala *Hot Flashes* Pada Masa Menopause

Fazar Kumaladewi Soedjarwo<sup>1\*</sup>, Helmy Apreliasari<sup>2</sup>, Risnawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Program Pendidikan Profesi Bidan Universitas Indonesia Maju

<sup>2</sup>Progran Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati  
([fazarks@gmail.com](mailto:fazarks@gmail.com), 081387951300)

### ABSTRAK

Periode menopause merupakan tahapan normal dalam tahapan fisiologis yaitu menuanya ovarium yang mengakibatkan menurunnya produksi hormon esterogen. Estrogen yang berkurang berakibat timbulnya *hot flashes* (semburan panas). Keluhan *hot flashes* yang dirasakan wanita menopause yaitu merasakan panas pada tubuh, dari gejala tersebut membuat wanita menopause merasakan panas yang esktrim yang menyebabkan wanita tersebut tidak nyaman dan panas akan menyebar ke atas dari dada, belakang leher, dan wajah. Hal ini dapat menyebabkan keringat berlebihan dan kemerahan, beberapa wanita menopause juga mengalami kelemahan, jantung berdebar, dan cemas sehingga menyebabkan gangguan tidur. Salah satu terapi gizi saat menopause untuk mengurangi *hot flashes* adalah mengkonsumsi makanan yang kaya akan fitoestrogen dimana dapat meningkatkan kembali produksi hormon estrogen dalam tubuh. Makanan yang kaya fitoestrogen tersebut di antaranya adalah makanan olahan kedelai salah satunya adalah minuman sari kedelai atau susu kedelai. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Patra Regency Kelurahan Rawakalong Kecamatan Gunung Sindur Bogor yang diikuti oleh 10 orang ibu yang berusia 40 – 48 tahun dengan hasil yang didapatkan adalah semua ibu belum mengetahui manfaat sari kedelai untuk mengurangi gejala *hot flashes*. Kegiatan edukasi ini meningkatkan pengetahuan ibu tentang gejala menopause yang terjadi dan dapat mengurangi gejala *hot flashes* dengan terapi gizi susu kedelai.

**Kata kunci :** Sari Kedelai, Menopause, *Hot Flashes*

### ABSTRACT

Menopause is a normal stage in the physiological stage, namely the aging of the ovaries which results in decreased production of the hormone estrogen. Reduced estrogen results in hot flashes. Complaints of hot flashes felt by menopausal women are feeling hot in the body, from these symptoms make menopausal women feel extreme heat that causes the woman to be uncomfortable and the heat will spread upwards from the chest, back of the neck, and face. This can cause excessive sweating and redness, some menopausal women also experience weakness, palpitations, and anxiety which causes sleep disorders. One of the nutritional therapies during menopause to reduce hot flashes is to consume foods rich in phytoestrogens which can increase the production of the hormone estrogen in the body. Foods rich in phytoestrogens include processed soy foods, one of which is soy juice or soy milk. This community service activity was carried out at Patra Regency, Rawakalong Village, Gunung Sindur District, Bogor, which was attended by 10 mothers aged 40-48 years with the results obtained being that all mothers did not know the benefits of soy juice to reduce symptoms of hot flashes. This educational activity increases mothers' knowledge about the symptoms of menopause that occur and can reduce hot flashes symptoms with soy milk nutritional therapy.

**Keywords :** Soya Milk, Menopause, *Hot Flashes*

## 1. PENDAHULUAN

Menopause adalah tanda dari berhentinya periode menstruasi wanita secara permanen dan sekaligus tanda berakhirnya kemampuan dari reproduksi. Periode menopause merupakan tahapan normal dalam tahapan fisiologis yaitu menuanya ovarium yang mengakibatkan menurunnya produksi hormon estrogen. Estrogen yang berkurang berakibat timbulnya *hot flashes* (semburan panas).

Sensasi panas atau semburan panas yang tidak normal pada wajah dan tubuh bagian atas (seperti leher dan dada) disebut sebagai Hot flashes. Gejala yang dirasakan tersebut terjadi pada malam hari dan menyebabkan berkeringat, durasinya bervariasi dan beberapa detik hingga menit, dan akan bertahan berlanjut hingga 2 – 5 tahun ketika wanita akan memasuki masa menopause atau pada saat menopause dan akan menghilang sekitar 4 – 5 tahun pasca menopause. Keluhan *hot flashes* yang dirasakan wanita menopause yaitu merasakan panas pada tubuh, dari gejala tersebut membuat wanita menopause merasakan panas yang ekstrim yang menyebabkan wanita tersebut tidak nyaman dan panas akan menyebar ke atas dari dada, belakang leher, dan wajah. Hal ini dapat menyebabkan keringat berlebihan dan kemerahan, beberapa wanita menopause juga mengalami kelemahan, jantung berdebar, dan cemas sehingga menyebabkan gangguan tidur.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dampak dari *hot flashes* dapat menggunakan hormon atau sulih hormon. Walaupun efektif, tetapi dalam penggunaan jangka Panjang dapat menyebabkan peningkatan resiko kanker payudara dan efek negatif lainnya. Alternatif lain yang lebih aman untuk mengatasi gejala menopause adalah fitoestrogen. Salah satu terapi gizi saat menopause adalah mengkonsumsi makanan yang kaya akan fitoestrogen dimana dapat meningkatkan kembali produksi hormon estrogen dalam tubuh. Makanan yang kaya fitoestrogen tersebut di antaranya adalah makanan olahan kedelai salah satunya adalah minuman sari kedelai atau susu kedelai yang termasuk pengobatan non farmakologik atau herbal. Sari kedelai mengandung fitoestrogen yang mengandung

isoplavon yang mempunyai kandungan hampir sama dengan estrogen sehingga dapat menurunkan keluhan ibu masa pre menopause dengan cara isoplavon akan mengikat reseptor estrogen yang berada di hipotalamus, menstimulasi termoregulator, menyebabkan vasodilatasi aliran darah perifer, menghambat penguapan, sehingga pelepasan berkurang dan dapat mengatasi keluhan pre menopause

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di Patra Regency Desa Rawakalong Kecamatan Gunung Sindur, Bogor. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang berusia antara 40 tahun keatas.

Pengabdian masyarakat ini mendapat izin dari RT dan RW setempat untuk memberikan edukasi tentang Pengurangan Gejala *hot flashes* melalui penyuluhan kepada ibu-ibu tersebut dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab menggunakan media powerpoint dan menyediakan minuman sari kedelai yang dibagikan kepada ibu-ibu untuk bisa diminum langsung saat penyuluhan.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi :

- a. Pengkajian dan analisis data
- b. Mengidentifikasi masalah
- c. Menyusun rencana kegiatan
- d. Menyusun SAP, materi, dan leaflet
- e. Mengurus izin lokasi kegiatan
- f. Melakukan *pretest*
- g. Melakukan penyuluhan
- h. Melakukan *posttest*
- i. Melakukan monitoring dan evaluasi

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan ini merupakan kegiatan yang dilakukan sesuai dengan rencana yang disusun. Saat pelaksanaan kegiatan ini dibantu oleh Ibu RT dan Pengurus Majelis Taklim Patra Regency. Sebelum penyuluhan dimulai penyuluh melakukan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang gejala *hot flashes*. Hasilnya semua ibu-ibu belum mengetahui gejala dan cara mengatasi gejala *hot flashes*. Dalam PKM yang dilaksanakan ini dilakukan dengan metode ceramah dengan media powerpoint dan leaflet. Metode ini dilakukan untuk menjelaskan secara lisan tentang masa menopause dan gejala hot flashes serta cara mengatasinya dengan menggunakan terapi sari kedelai. Selama proses penyuluhan berlangsung ibu-ibu dengan

antusias mendengarkan dan banyak mengajukan pertanyaan. Respin yang baik dalam diskusi dan hampir semua atau sekitar 80% ibu bertanya terkait dengan materi yang disampaikan.

Setelah selesai metode ceramah tentang *hot flashes* dan terapinya, penyuluh kemudian memberikan *posttest*. Hasilnya 8 ibu memiliki pengetahuan baik dan 2 ibu memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada lagi ibu yang berpengetahuan kurang.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang *Hot Flashes*

Tingkat Pengetahuan	Pretest	Posttest
Kurang	10	0
Cukup	0	2
Baik	0	8

Hasil yang diperoleh tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kiftiyah Lailiyatul, yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan dari penyuluhan terhadap pengetahuan lansia ( $p$  value < 0.05). Pengetahuan yang meningkat salah satu faktornya adalah adanya informasi. Informasi dapat diperoleh dengan pendidikan, pelatihan atau media informasi. Pemberian informasi melalui penyuluhan selanjutnya akan menimbulkan kesadaran seseorang dan akhirnya akan diikuti dengan perilaku atau praktik sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Walaupun demikian, untuk meningkatkan kesadaran seseorang dapat melakukan praktik atau merubah perilakunya memerlukan waktu yang lama.

Penelitian lain yang sejalan dengan pengabdian masyarakat ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Dian Puspita Sari, dkk diperoleh hasil bahwa peningkatan pengetahuan khususnya pada wanita pre menopause mengenai *hot flashes* dan meningkatnya pengetahuan ibu pre menopause tentang susu kedelai untuk penanganan dini dan pencegahan *hot flashes* dengan melakukan penyuluhan dan edukasi secara rutin serta melakukan monitoring dan evaluasi.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui penyuluhan tentang *hot flashes* dan cara mengatasinya mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di Patra Regency.

Setelah penyuluhan dilakukan dengan hasil *posttest* terlihat bahwa pengetahuan ibu meningkat dan saat diskusi tampak antusias ibu untuk bertanya dan mengajukan diri minum sari kedelai

untuk bisa mengurangi gejala *hot flashes* yang dialami.

Disarankan kepada institusi yang terkait lebih mengoptimalkan peran tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan secara rutin khususnya tentang kesehatan reproduksi wanita menopause atau wanita pada masa lansia, sehingga dapat meningkatkan kesehatan wanita usia lanjut dan usia harapan hidup wanita.

#### 5. REFERENSI

- Wulandari, R. C. L. (2015). Terapi Sulih Hormon Alami Untuk Menopause. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 5(10), 54–64. Retrieved from <https://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/1999>
- Varney, Hellen. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Ritonga, Nikmah. (2020) Efektivitas Pemberian Susu Kedelai Dalam Mengatasi keluhan Pada Masa Pre Menopause Di Klinik Bidan Maiharti Kisaran Barat Tahun 2020. intitle:'Efektivitas Pemberian Susu Kedelai Dalam... - Google Scholar. Diakses pada 21 Desember
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2013). Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3), 128–131. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss3.59>
- Roberta Nova, Evy dkk. (2021). Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium. *Journal of Current Sciences*. 45 – 50. 25 November 2021
- Puspita Sari, Dian, dkk (2023). Edukasi Tentang *Hot Flash* Pada Wanita Premenopause di Posyandu Lansia Desa Terbanggi Subing Lampung Tengah Tahun 2023. *Majalah Cendekia Mengabdi*. 98-103, Agustus 2023

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

