

## PEMBERIAN SUSU KEDELAI UNTUK MENGATASI KELUHAN MENOPOUSE DI TINGKIR SALATIGA JAWA TENGAH

Serafina Damar Sasanti<sup>1</sup>, Retnaning Muji Lestari<sup>2</sup>, Farida Utamingtyas<sup>3</sup>  
Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota  
Padangsidempuan  
[serafindamarsasanti@gmail.com/081326464142](mailto:serafindamarsasanti@gmail.com/081326464142)

### ABSTRAK

Perubahan hormon yang terjadi pada masa menopause berakibat munculnya berbagai keluhan. Salah satu terapi gizi saat menopause adalah mengkonsumsi makan yang kaya akan *fitoestrogen* dimana dapat meningkatkan kembali produksi hormone estrogen dalam tubuh, menggunakan olahan dari kacang-kacangan seperti kedelai. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan susu kedelai dan informasi tentang manfaat susu kedelai untuk mengatasi keluhan menopause. Pengabdian ini dilakukan di pada tanggal 10 Januari 2020 bekerjasama dengan STIKES ARRUM SALATIGA. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah ibu yang datang langsung dilakukan pendataan terkait nama, usia, pendidikan dan pekerjaan kemudian dikaji tentang keluhan menopause yang dialami. Setelah itu diberikan penyuluhan tentang manfaat susu kedelai untuk keluhan menopause dan membagikan susu kedelai. Pengabdian telah dilakukan pada 50 ibu, usia rata-rata 52,6 tahun. Pekerjaan ibu sebagian besar IRT yaitu 75,0%. Pendidikan responden paling banyak SMP yaitu 45,0%. Keluhan menopause menunjukkan rata-rata ibu memiliki keluhan menopause lebih dari 2 gejala. Pengabdian ini memberikan susu kedelai kepada ibu-ibu satu gelas yaitu 250 ml untuk langsung diminum. Ibu juga diberikan penyuluhan tentang manfaat dan kandungan susu kedelai dalam mengatasi keluhan menopause. Ibu telah diberikan susu kedelai dan diharapkan dapat melanjutkan konsumsi secara mandiri di rumah.

Kata Kunci : Susu Kedelai, Keluhan Menopause.

### 1. PENDAHULUAN

Menopause adalah masa berhentinya menstruasi atau haid untuk selamanya. Biasanya menopause terjadi pada wanita usia 45-55 tahun (Andira, 2010). Dalam perjalanan hidupnya seorang wanita yang mencapai umur sekitar 45 tahun mengalami penuaan indung telur, sehingga tidak sanggup memenuhi hormon estrogen. Sistem hormonal seluruh tubuh mengalami kemunduran dalam mengeluarkan hormonnya. Kemunduran pada kelenjar tiroid dengan hormon tiroksin untuk metabolisme umum dan kemunduran kelenjar paratiroid yang mengatur metabolisme kalsium. Terdapat peningkatan hormon FSH dan LH. Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan pada fisik dan psikis (Manuaba, 2015).

Wanita menopause di seluruh dunia sekitar 25 juta wanita setiap tahunnya. Jumlah wanita usia 50 tahun ke atas diperkirakan meningkat dari 500 juta pada saat ini menjadi lebih dari 1 miliar pada 2030. Di Asia, masih menurut data World Health Organization (WHO), pada 2025 jumlah wanita yang berusia tua diperkirakan akan melonjak dari 107 juta ke 373 juta (Nisa, 2009). Berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) untuk proyeksi penduduk 2010, di Indonesia diperkirakan ada 5.846.000 perempuan yang memasuki masa menopause (Rahman, 2015).

Perubahan hormon yang terjadi pada umur lebih dari 45 tahun berakibat munculnya gejala-gejala seperti nyeri sendi dan sakit punggung, gejala-gejala urogenital (seperti pengeringan dan penipisan pada vagina), inkontinensi, rasa gatal, nyeri, dan tidak

nyaman pada vagina selama melakukan hubungan. Selain itu, menopause juga mengakibatkan gangguan suasana hati, berkurangnya energi dan gairah, sulit tidur, emosi tinggi, dan disfungsi seksual. Pada wanita menopause keluhan jangka pendek akan terjadi, seperti semburan panas di sekitar wajah, sulit menahan kencing, takut berhubungan seksual, dan terkadang ingin mengakhiri hidup. Bagi kebanyakan perempuan, gejala-gejala ini menimbulkan stres. Ujungnya, perempuan yang mengalami menopause akan mengalami penurunan kualitas hidup dan rasa percaya diri (Nisa, 2009)

Hasil penelitian yang dilakukan Delavar dan Hajjahma pada tahun 2011 di Iran Utara terdapat lima gejala yang paling umum pada wanita menopause adalah gampang tersinggung (72,1%), nyeri sendi (70,6%), nyeri punggung (61,2%), *hot flushes* (49,3%) dan sakit kepala (49,2%). Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormon estrogen yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh. Hormon estrogen memegang peranan penting dalam siklus reproduksi seorang wanita, juga memiliki efek protektif terhadap berbagai jenis penyakit seperti osteoporosis, kanker kolorektal, alzheimer, serta penyakit jantung koroner. Beberapa penelitian menunjukkan hampir 75% wanita yang mengalami menopause merasakan hal ini sebagai masalah dan sisanya tidak mempermasalahkannya (Rahman, 2015). Menurut Baziad di Indonesia 68 persen wanita menderita gejala klimakterium (Nisa, 2009)

Hasil penelitian Yulia Handayani (2014) di Daerah Cawas, Klaten menunjukkan bahwa 64,3% ibu mengalami keluhan menopause ringan sedangkan 35,7% mengalami keluhan menengah. Sedangkan keluhan menopause ini menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause mengalami keluhan baik ringan atau menengah.

Menopause adalah hal yang alami, namun menurut dr. Med. Ali Baziad, SPOG-KFER yang tidak alami adalah penderitaan sebelum dan setelah menopause. Selama ini ada anggapan di masyarakat bahwa keluhan menopause merupakan suatu hal yang alami dan pasti terjadi pada setiap perempuan. Akibatnya, mereka kurang peduli dan merasa tidak perlu terapi. Padahal sebenarnya

keluhan menopause bisa diatasi. Tindakan yang sering dilakukan oleh wanita dalam mengatasi keluhan menopause adalah terapi sulih hormon, karena harga yang relative mahal terapi ini tidak banyak dilakukan (Baziad, 2010)

Salah satu terapi gizi saat menopause adalah mengkonsumsi makan yang kaya akan *fitoestrogen* dimana dapat meningkatkan kembali produksi hormone estrogen dalam tubuh. Salah satunya adalah makanan olahan dari kacang-kacangan seperti kedelai baik berbentuk tahu, tempe, tauco, susu kedelai dan kecap. Susu kedelai dibuat dengan mengambil sari dari biji kedelai sehingga tidak membuang unsur-unsur penting dalam kedelai. Salah satu unsur penting dalam susu kedelai adalah kandungan senyawa *isoflavan* yang sangat berguna dalam mengurangi berbagai gejala serta keluhan menopause. Sejumlah jurnal *menopause* mengemukakan bahwa *hoot flas* pada wanita menopause bisa diatasi dengan isoflavan. Zat ini memiliki efek serupa estrogen bagi wanita yang mengalami menopause. Sumber isoflavan yang terkenal adalah kedelai dan produk-produk turunannya, seperti susu kedelai, tahu, dan tempe (Fitri, 2009).

Kedelai mengandung isoflavan yang mampu berikatan dengan reseptor estrogen di dalam tubuh. Senyawa isoflavan terbukti mempunyai efek hormonal, khususnya efek estrogenik. Efek estrogenik ini terkait dengan struktur isoflavan yang dapat ditransformasikan menjadi equol. Dimana equol mempunyai struktur fenolik yang mirip dengan hormon estrogen. Mengingat hormon estrogen berpengaruh pula terhadap kesehatan reproduksi, maka adanya isoflavan yang bersifat estrogenik (Pawiroharsono, 2007).

Hasil penelitian Mulyati (2010) tentang hubungan Konsumsi Kacang-Kacangan (Sumber *Phytoestrogen*) Dengan Usia Menopause mengungkapkan bahwa wanita yang kurang mengkonsumsi phytoestrogen memiliki resiko tinggi untuk menopause dini. Phytoestrogen dapat diperoleh dari kacang - kacang baik yang sudah diolah seperti tempe, tahu ataupun bukan oiahan seperti kedelai, buncis dan kacang tolo.

Sekarang ini susu kedelai sangat dikenal dimasyarakat hal ini karena pembuatan susu kedelai relatif mudah sehingga semua lapisan masyarakat dapat membuatnya sendiri di rumah, disamping itu

bahan dasar pembuatan susu kedelai, yaitu biji kedelai sangat banyak tersedia di pasaran dengan harga yang lebih terjangkau (Budimarwanti, 2010).

Berdasarkan data awal yang penulis lakukan di Tingkir Salatiga Jawa Tengah dari bidan Desa menyatakan bahwa jumlah wanita menopause 79 dimana sekitar 70% mengalami keluhan menopause terutama *hoot fluese*, keluar keringat dimalah hari dan insomnia, sebenarnya hal ini mengganggu kehidupan sehari-hari wanita tapi mayoritas wanita beranggapan bahwa hal tersebut adalah sesuatu yang wajar diumur yang mulai tua, sehingga tidak teratasi dengan baik. Hasil wawancara dari 10 ibu menopause yang diwawancarai diketahui bahwa, 4 mengatakan tidak mengalami keluhan yang berarti pada masa menopause, ibu tidak merasakan panas tubuh yang berlebih, tidak berkeringat pada malam hari serta jantung tidak mudah berdebar-debar. Serta 6 ibu mengatakan kadang jantungnya berdebar-debar dan tubuhnya terasa panas, serta keringat dingin pada malam hari dimana ibu cemas dengan keadaan ini.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian tentang “Pemberian Susu Kedelai Untuk Mengatasi Keluhan Menopause”.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan bersamaan kegiatan Bakti sosial desa binaan yang diselenggarakan oleh STIKES ArRum Salatiga dengan cara melakukan wawancara tentang keluhan menopause, dan pemberian susu kedelai. Ibu yang datang langsung dilakukan pendataan terkait nama, usia, pendidikan dan pekerjaan kemudian dikaji tentang keluhan menopause yang dialami. Setelah itu diberikan penyuluhan tentang manfaat susu kedelai untuk keluhan menopause dengan menggunakan leaflet. Kegiatan diakhiri dengan pembagian susu kedelai dimana setiap ibu akan menerima satu gelas susu kedelai.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu, tanggal 10 Januari 2020 Lokasi kegiatan dilakukan di Lapangan Tingkir Salatiga.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka pemberian gizi melalui susu kedelai untuk mengatasi keluhan menopause telah dilakukan pada 50 ibu di Tingkir Salatiga Ibu yang hadir dalam rentang usia 45-55 tahun. Hasil dalam kegiatan pengabdian masyarakat digambarkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Rerata Responden Berdasarkan Umur Di Tingkir Tahun 2020 (n=50)

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Umur	50	50	55	52.60	2.01

Berdasarkan dari data tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 50 responden memiliki usia rata-rata 52,6 tahun dengan standar deviasi 2,01. Umur paling muda 50 tahun dan paling tua 55 tahun, usia tersebut menunjukkan bahwa responden tidak lagi dalam usia reproduktif sesuai dengan Manuaba (2015) bahwa usia reproduktif wanita adalah 20-35 tahun. Seorang wanita dengan usia kurang 20 tahun organ reproduksinya cenderung belum siap untuk proses reproduksi, sedangkan pada usia lebih dari 35 tahun telah terjadi penurunan fungsi organ reproduksi. Hal diatas menunjukkan bahwa responden telah mengalami penurunan fungsi organ reproduksi yang terjadi karena penurunan berbagai hormone. Pendapat lain menurut Andira (2010) menopause adalah masa berhentinya menstruasi atau haid untuk selamanya. Biasanya menopause terjadi pada wanita usia 45-55 tahun Dalam perjalanan hidupnya seorang wanita yang mencapai umur sekitar 45 tahun mengalami penuaan indung telur, sehingga tidak sanggup memenuhi hormon estrogen. Sistem hormonal seluruh tubuh mengalami kemunduran dalam mengeluarkan hormonnya.

Tabel 2 Distribusi Pekerjaan dan Pendidikan di Tingkir Tahun 2020 (n =50)

Variabel		f	%
Pekerjaan	IRT	38	76.0
	Swasta	12	24.0
Pendidikan	SD	12	24.0
	SMP	22	44.0
	SMA	16	32.0

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 50 responden pekerjaan sebagian besar IRT yaitu 38 responden (76,0%). Hal ini akan berpengaruh terhadap pengalaman seseorang tentang suatu hal dan luas tidaknya pergaulan seseorang. Notoatmodjo (2010) menyebutkan bahwa seseorang yang berdiam diri dirumah akan memiliki pengalaman dan pengetahuan yang kurang dibandingkan seseorang yang sibuk bekerja di luar rumah.

Pendidikan responden paling banyak SMP yaitu 22 responden (44,0%). Pendidikan berpengaruh kepada tingkat pengetahuan ibu dan kemampuan ibu menyerap informasi yang diterima. Pada dasarnya semakin tinggi tingkat pendidikan ibu semakin tinggi pula tingkat pengetahuan seseorang dan semakin mudah ibu untuk menerima informasi (Notoatmodjo, 2010). Wanita menopause dalam penelitian ini rata-rata memiliki pendidikan yang rendah sehingga kemungkinan kurang mampu dalam menyerap informasi yang diberikan tentang kesehatan termasuk informasi tentang menopause, ibu menopause sebaiknya lebih banyak mencari informasi tentang menopause sehingga mampu mengatasi keluhan menopause dengan baik.

Keluhan menopause dalam pengabdian ini dilihat dari *Menopausal Rating Scale* (MRS) yang terdiri dari 11 pertanyaan yang ditanyakan secara lisan. Hasil wawancara menunjukkan rata-rata ibu memiliki keluhan menopause lebih

dari 2 gejala. Gejala yang dirasakan ibu seperti *hot flusehes* yaitu gejalak panas yang dirasakan pada tubuh bagian atas, keringat berlebihan, jantung berdebar keras, tekanan darah meningkat, berat badan bertambah, vagina mengering dan *osteoporosis* atau tulang rapuh. Sesuai dengan teori bahwa seorang wanita mengalami menopause mengalami penurunan fungsi tubuh yang menyebabkan berkurangnya reaksi umpan balik negatif terhadap hypothalamus, salah satunya dengan menurunnya kadar estrogen di dalam tubuh, sehingga fungsi fisiologis hormon tersebut akan menjadi terganggu. Perubahan fisiologi sindrom kekurangan estrogen akan menampilkan gambaran klinis berupa gangguan neurovegetatif, gangguan psikologis, gangguan somatik dan gangguan siklus haid. (Baziad, 2010).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Yulia Handayani (2014) di Daerah Cawas, Klaten menunjukkan bahwa 64,3% ibu mengalami keluhan menopause ringan sedangkan 35,7% mengalami keluhan menengah. Sedangkan keluhan menopause ini menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Menurut Baziad (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi menopause adalah menarche, paritas, diabetes melitus, perokok berat, minuman alkohol, status gizi, pemakaian KB, sosial ekonomi, paritas.

Nasruddin (2011) bahwa gizi pada masa menopause sangat perlu diperhatikan agar pada masa ini tubuh tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Pada masa ini tubuh sangat mudah terserang penyakit maka perlu adanya diet yang sehat pula. Saat menopause metabolisme tubuh akan melambat dan risiko kesehatanpun meningkat. Pada usia empat puluh tahun, beberapa perubahan hormon yang dikaitkan dengan pra-menopause mulai terjadi. Makanan sehat seperti kedelai, susu, daging dan sayuran merupakan jenis

makanan bernutrisi yang menjadi penting dikonsumsi.

Pengabdian ini memberikan susu kedelai kepada ibu-ibu satu gelas yaitu 250 ml untuk langsung diminum yang berguna dalam mengatasi keluhan menopause. Ibu juga diberikan penyuluhan tentang manfaat dan kandungan susu kedelai dalam mengatasi keluhan menopause. Mengatasi keluhan menopause selain menggunakan obat hormonal yang mengandung estrogen, ada pula senyawa alamiah dalam tumbuhan dan kacang-kacangan yang struktur kimianya mirip dengan estrogen, serta menghasilkan efek seperti estrogen yang disebut Fitoestrogen, terbanyak dalam kacang kedelai. Fitoestrogen terdapat dalam produk olah kacang kedelai, seperti tahu, tempe dan susu kacang kedelai. Konsumsi fitoestrogen akan mengembalikan hormon estrogen tubuh yang semula telah berkurang, hal ini akan membantu wanita merasa lebih nyaman dan menghilangkan berbagai keluhan yang dirasakan akibat penurunan hormon tersebut (Fitri, 2009).

Konsumsi susu kedelai secara rutin menyebabkan tetap adanya hormon estrogen dalam tubuh wanita menopause sehingga ibu tidak lagi mengalami keluhan menopause yang pada dasarnya disebabkan karena penurunan produksi hormon estrogen dalam tubuh. Penurunan keluhan menopause setelah diberikan susu kedelai tersebut sesuai dengan penelitian menurut Mellisa Melby (2009) dari Delaware University dimana mengkonsumsi makanan, minuman atau suplemen berbahan kedelai akan bekerja lebih baik dalam mengatasi hot flashes. Hot flashes merupakan salah satu keluhan akibat penurunan hormon estrogen. Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan pula bahwa keluhan menopause lain dapat diatasi dengan makanan, minuman atau suplemen berbahan kedelai, salah satu makanan berbahan kedelai adalah susu kedelai

Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan pula bahwa keluhan menopause lain dapat diatasi dengan makanan, minuman atau suplemen berbahan kedelai, salah satu makanan berbahan kedelai adalah susu kedelai. Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin sering mengkonsumsi susu kedelai semakin sedikit mengalami keluhan menopause.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian tentang Pemberian Susu Kedelai Untuk Mengatasi Keluhan Menopause Tingkir Salatiga telah dilaksanakan pada 50 ibu, usia rata-rata 52,6 tahun. Umur paling muda 50 tahun dan paling tua 55 tahun. Pekerjaan ibu sebagian besar IRT yaitu 38 responden (76,0%). Pendidikan responden paling banyak SMP yaitu 22 responden (44,0%). Keluhan menopause dalam pengabdian ini dilihat dari *Menopausal Rating Scale* (MRS) yang terdiri dari 11 pertanyaan yang ditanyakan secara lisan. Hasil wawancara menunjukkan rata-rata ibu memiliki keluhan menopause lebih dari 2 gejala. Gejala yang dirasakan ibu seperti *hot flushes* yaitu gejala panas yang dirasakan pada tubuh bagian atas, keringat berlebihan, jantung berdebar keras, tekanan darah meningkat, berat badan bertambah, vagina mengering dan *osteoporosis* atau tulang rapuh. Pengabdian ini memberikan susu kedelai kepada ibu-ibu satu gelas yaitu 250 ml untuk langsung diminum yang berguna dalam mengatasi keluhan menopause. Ibu juga diberikan penyuluhan tentang manfaat dan kandungan susu kedelai dalam mengatasi keluhan menopause.

Pengabdian ini belum menunjukkan secara spesifik bahwa konsumsi susu kedelai dapat mengatasi keluhan menopause. Oleh karena itu lebih lanjut diperlukan pengabdian lanjutan dengan melakukan pemberian susu kedelai dalam jangka waktu lebih lama.

#### 5. REFERENSI

- Andira. 2010. *Hari Menopause Sedunia: Ini adalah Fase, Bukan Kutukan*. From : [http://www.kompasiana.com/listhiahr/hari-menopause-sedunia-ini-adalah-fase-bukan-kutukan\\_54f95682a333110a068b4c2b](http://www.kompasiana.com/listhiahr/hari-menopause-sedunia-ini-adalah-fase-bukan-kutukan_54f95682a333110a068b4c2b)
- Baziad. 2010. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Budimarwanti. 2010. *Komposisi dan Nutrisi Susu Kedelai*. Yogyakarta: Staff Pengajar Jurdik Kimia MIPA UNY
- Fitri. 2009. *Minum Susu Kedelai Dua Kali Sehari Kurangi Gejala Menopause*. Diakses pada tanggal 20 Maret 2016.  
From:<http://www.detikFood.com>
- Manuaba. 2015. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- Marthandaru. 2014. *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Dan Jahe Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Wanita Hiperkolesterolemia*.  
[http://eprints.undip.ac.id/45766/2/Artikel\\_diassafons.pdf](http://eprints.undip.ac.id/45766/2/Artikel_diassafons.pdf)
- Mulyati. 2010. *Hubungan Konsumsi Kacang-Kacangan (Sumber Phytoestrogen) Dengan Usia Menopause*.  
[ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/pgm/article/view/1427/2972](http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/pgm/article/view/1427/2972)
- Nasruddin. 2011. *Mengapa Kita Sering Mengeluh?*. From:  
<http://bukufanda.com/2011/01/mengapa-kita-sering-mengeluh.html>
- Nisa. 2009. *Jangan Panik Hadapi Menopause*  
From :  
[lifestyle.okezone.com/read/2009/10/.../jangan-panik-hadapi-menopause](http://lifestyle.okezone.com/read/2009/10/.../jangan-panik-hadapi-menopause)
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rahman. 2015. *Perubahan Tubuh Menjelang Menopause dan Gejala Serta Tanda Yang Menyertainya*. Makalah Symposium. Arlan. Jakarta
- Yulia Handayani. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Keluhan Klimakterium Pada Wanita Usia 45-65 Tahun*. From :  
[eprints.ums.ac.id/30800/11/Naskah\\_publicasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/30800/11/Naskah_publicasi.pdf)

## 6. DOKUMENTASI

