

Kegiatan penyuluhan untuk mengurangi gejala *hot flush* dengan konsumsi susu kedelai pada masa klimakterium

Tamara Indah Permata Sari, Inda Pratiwi, Ayu Fitria Regita, Ayu Yuliarni, Tri Wahyu, Ika Nuraini, Erita Safitry, Hikmah Ifayanti, Maulia Isnaini

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Penulis korespondensi : Tamara Indah Permata Sari
E-mail : tamarapermatasari@gmail.com

Diterima: 17 Februari 2025 | Direvisi: 21 Maret 2025 | Disetujui: 22 Maret 2025 | Online: 06 Mei 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Masa Klimakterium merupakan suatu keadaan fisiologis pada wanita yang ditandai dengan hormon esterogen dan progesteron menurun. Penurunan hormon esterogen dapat menyebabkan terjadinya *hot flush* pada wanita menopause yang ditandai dengan perasaan panas pada bagian atas tubuh wanita meliputi wajah, leher serta bagian atas dada. Salah satu terapi untuk mengurangi gejala *hot flush* yaitu dengan mengkonsumsi susu kedelai. Susu kedelai dapat mengembalikan suplai hormon esterogen dikarenakan dalam susu kedelai terdapat isoflavon atau sejenis senyawa yang mengandung fitoesterogen yakni senyawa esterogen alami. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan wanita tentang cara mengurangi gejala *hot flush* dan menyiapkan diri untuk menghadapi masa menopause. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dengan melalui penyuluhan, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan peserta diberikan *pretest* dan *posttest*. Hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2025 dengan jumlah peserta 15 peserta dapat meningkatkan pengetahuan peserta dari nilai rata-rata 6,5 menjadi 13. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan peserta mengenai perubahan-perubahan yang akan terjadi sebelum masa menopause dan memberikan kesiapan diri untuk menghadapi masa menopause.

Kata kunci: *hot flush*; klimakterium; susu kedelai

Abstract

The climacteric period is a physiological condition in women which is characterized by a decrease in the hormones estrogen and progesterone. A decrease in the hormone estrogen can cause hot flushes in menopausal women, which is characterized by a feeling of heat in the upper part of the woman's body, including the face, neck and upper chest. One therapy to reduce hot flush symptoms is by consuming soy milk. Soy milk can restore the supply of the estrogen hormone because soy milk contains isoflavones or a type of compound that contains phytoestrogens, namely natural estrogen compounds. The aim of this activity is to increase women's knowledge about how to reduce hot flush symptoms and prepare themselves to face menopause. The method used in this activity is through counseling, discussion and question and answer, where before and after the activity participants are given a pretest and posttest. The results of this outreach activity show that the implementation of activities carried out on January 10 2025 with a total of 15 participants can increase participants' knowledge from an average value of 6.5 to 13. This activity increases participants' knowledge about the changes that will occur before menopause and provides self-readiness to face menopause.

Keywords: climacterium; hot flush; soy milk

PENDAHULUAN

Klimakterium merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa tua. Biasanya masa ini disebut juga dengan premenopause, pada usia 40-45 tahun ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, berlangsung lama dan aliran menstruasi yang relatif deras (*Alia et al., 2023*). Klimakterium mengacu pada periode kehidupan seorang perempuan saat ia berpindah dari tahap produktif ke tahap tidak reproduktif yang disertai dengan terjadinya regresi ovarium dan berhentinya menstruasi yang disebabkan karena berhentinya proses fisiologis pada perempuan akibat menurunnya estrogen tanpa obat-obatan dan intervensi (*Munisah, 2023*).

Gejala yang dialami oleh wanita pada masa klimakterium seringkali dirasakan mengganggu dan memunculkan permasalahan kesehatan yang menjadikan ketidakseimbangan fisik, emosional, sosial, spiritual dan intelektual. Sindrom fisik meliputi vagina yang mengering, sakit kepala dan terjadinya nyeri yang disebut semburan panas atau disebut juga dengan *hot flush* (*Zakiyah & Febriati, 2023*).

Hot flush merupakan salah satu gejala vasomotor (VMS). *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 (*Aisyah et al., 2023*).

Keluhan yang dialami akan sangat serius jika tidak ditangani dengan baik karena dapat menimbulkan perubahan yang menyebabkan kecemasan pada wanita (*Ritonga et al., 2021*). Upaya untuk mencegah atau mengurangi dampak dari *hot flush* dengan menggunakan terapi hormon atau sulih hormon adalah salah satu perawatan yang paling efektif untuk mengurangi gejala pada masa klimakterium (*Sumarni et al., 2024*). Walaupun efektif, terapi dalam penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan peningkatan risiko kanker payudara dan efek negatif lainnya. Alternatif yang lebih aman untuk mengatasi gejala menopause adalah fitoestrogen (*Indah Mayasari & Danur Jayanti, 2022*).

Temuan oleh *United States Department of Agriculture Food Composition Data Bases* memaparkan kedelai merupakan salah satu sumber fitoestrogen karena struktur molekul isoflavon kedelai mirip dengan struktur molekul estrogen. Susu kedelai mengandung isoflavon yaitu daidzein dan genistein. Fitoestrogen lebih lemah 100 hingga 100.000 kali dari hormon endogen estrogen dan bertindak mirip dengan modulator reseptor estrogen selektif. Jenis fitoestrogen yang paling kuat adalah isoflavon (*Indah Mayasari & Danur Jayanti, 2022*). Kandungan yang terdapat di dalam susu kedelai adalah fitoestrogen merupakan kelompok tanaman seperti kacang-kacangan, biji-bijian, sayu-sayuran, dan buah-buahan yang memiliki sifat menyerupai hormon estrogen. Fitoestrogen diketahui juga memiliki potensi sebagai alternatif terapi sulih hormon untuk mengurangi gejala pre menopause seperti *hot flush* yang diakibatkan berkurangnya hormon estrogen di dalam tubuh (*Nova et al., 2021*).

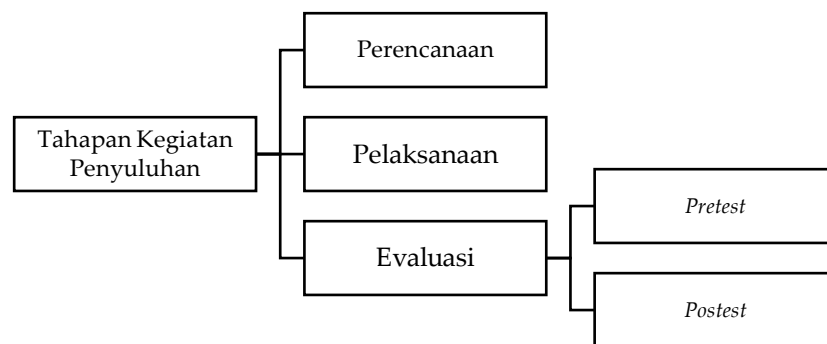
Melihat fenomena tersebut tentunya perlu dilakukan upaya-upaya untuk mengurangi tanda dan gejala menopause. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai cara untuk mengurangi gejala menopause seperti *hot flush* dengan pemberian susu kedelai. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai cara mengurangi dan menghadapi gejala-gejala menopause dengan menitikberatkan pada usaha promotif dan preventif dalam mengurangi dan mencegah gejala menopause. Dari hasil uraian tersebut, maka penyelenggara tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan wanita usia 45-55 tahun tentang tanda dan gejala menopause serta penanganannya di wilayah kerja Puskesmas Simpur, Bandar Lampung, Lampung.

METODE

Berdasarkan kajian informasi yang didapat dalam wilayah kerja Puskesmas Simpur ditemukan bahwa kurangnya pengetahuan atau kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause dan

Kegiatan penyuluhan untuk mengurangi gejala *hot flush* dengan konsumsi susu kedelai pada masa klimakterium

gejala-gejala yang kemungkinan akan dirasakan pada fase klimakterium serta cara mengurangi gejala-gejala tersebut.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Penyuluhan

Gambar 1 menunjukkan tahapan dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan, dengan rincian per tahapannya sebagai berikut :

Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan dalam kegiatan penyuluhan ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya melakukan observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, melakukan konsultasi dengan kepala Puskesmas Simpur dan bidan koordinator, serta menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan penyuluhan diberikan untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang perubahan yang terjadi selama masa klimakterium serta penanganan gejala. Kegiatan dilaksanakan 1 hari, dengan memberikan pengetahuan dan peningkatan pemahaman tentang klimakterium, tanda dan gejala serta penanganannya. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dengan media *power point* dan bertatap muka secara langsung, selain itu diberikan bahan wacanan berupa *leaflet*.

Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta mengenai materi yang diberikan, peserta diberikan *pre test* sebelum materi diberikan dan *post test* setelah materi diberikan serta sesi tanya jawab kemudian penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan ini dimulai dengan mengumpulkan peserta atau wanita usia 45-55 tahun di wilayah kerja Puskesmas Simpur sejumlah 15 orang. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2025 mulai pukul 09.00-12.30 WIB dengan metode ceramah dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan setelah penyuluhan semua peserta diberikan *pre test* dan *post test*.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Pertanyaan	n	<i>Pretest</i> (Jawaban Benar)	<i>Posttest</i> (Jawaban Benar)
P1	15	4	13
P2	15	6	14
P3	15	5	12
P4	15	4	10

Kegiatan penyuluhan untuk mengurangi gejala *hot flush* dengan konsumsi susu kedelai pada masa klimakterium

Pertanyaan	n	Pretest (Jawaban Benar)	Posttest (Jawaban Benar)
P5	15	5	12
P6	15	9	15
P7	15	8	15
P8	15	7	11
P9	15	11	15
P10	15	10	15
P11	15	6	11
P12	15	8	14
P13	15	5	13
P14	15	4	11
P15	15	6	15
Rata-rata	15	6,5	13

Pada tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan penyuluhan tentang klimakterium kurang dari 50% peserta menjawab benar, setelah diberikan penyuluhan mengenai klimakterium, tanda dan gejala serta penanganan didapatkan lebih dari 50% peserta menjawab benar. Terjadi peningkatan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* dari 6,5 menjadi 13. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan mengenai perubahan pada masa klimakterium, tanda dan gejala serta penanganannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Febriyanti *et al.*, 2023) yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan peserta sebelum penyuluhan adalah 45 dan sesudah penyuluhan meningkat menjadi 81. Hasil uji *paired sample t-test* didapatkan *p value* 0,000 artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan wanita menopause.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan tentang Perubahan Masa Klimakterium

Gambar 1 menunjukkan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh kelompok kepada peserta. Kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengenai perubahan selama masa klimakterium dan penanganannya. Kegiatan penyuluhan sebagai salah satu upaya peningkatan pengetahuan wanita usia 45-55 tahun dengan penjelasan mengenai perubahan masa klimakterium (Febriani *et al.*, 2024).

Nilai rata-rata yang mulanya 6,5 menjadi 13 merupakan suatu peningkatan pengetahuan peserta. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan memberikan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman peserta. Pendidikan yang dijalani seseorang memiliki pengaruh pada peningkatan kemampuan berfikir, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan dapat mengambil keputusan yang lebih rasional, umumnya terbuka untuk menerima perubahan atau hal baru dibandingkan dengan individu yang berpendidikan lebih rendah (Sayuti & Nouva, 2019). Pengetahuan lebih tentang menopause akan membantu wanita klimakterium untuk dapat

Kegiatan penyuluhan untuk mengurangi gejala *hot flush* dengan konsumsi susu kedelai pada masa klimakterium

menyiapkan diri dan dapat bersikap serta bertindak tepat dalam melakukan pencegahan terjadinya gangguan-gangguan yang muncul menyertai masa menopause (Wijayanti *et al.*, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa sebelum dilakukan penyuluhan berkaitan dengan klimakterium dan *hot flush* serta penanganannya, rata – rata pengetahuan wanita usia klimakterium sebesar 55,65% artinya masuk dalam kategori rata-rata cukup baik, dan setelah dilakukan penyuluhan rata – rata pengetahuan meningkat menjadi sebesar 90,87% artinya masuk dalam kategori baik, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 35,2%, artinya penyuluhan yang diberikan telah meningkatkan pengetahuan wanita usia klimakterium sebesar 35,2% (Veronica *et al.*, 2023). Dalam penyuluhan ini tidak hanya memberikan pengetahuan kepada ibu yang sudah memasuki masa menopause tetapi juga ibu yang akan memasuki masa menopause untuk mempersiapkan diri dengan menjaga kesehatan tubuh yang seimbang agar hidup sehat pada saat menopause (Febriyanti *et al.*, 2023).



Gambar 2. Pemberian Susu Kedelai Kepada Peserta

Pada gambar 2 merupakan kegiatan saat anggota kelompok membagikan susu kedelai kepada peserta. Manfaat dari susu kedelai sendiri dapat mengurangi *hot flush* dan dapat meningkatkan ketebalan endometrium, meningkatkan elastisitas dan menurunkan PH vagina, meningkatkan densitas tulang, menghambat aterosklerosis, dan meningkatkan fungsi sehingga dapat mengurangi gejala premenopause (Ifayanti, 2024). Produk kedelai yang mengandung isoflavon dapat membantu pengobatan simptom menopause. Pada wanita yang memproduksi sedikit estrogen, isoflavon (fitoestrogen) dapat menghasilkan cukup aktivitas estrogen untuk mengatasi simptom akibat simptom akibat menopause salah satunya adalah *hot flush* (Sihotang *et al.*, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan hasil bahwa memang benar jumlah mengkonsumsi susu kedelai untuk mengurangi *hot flush* sebanyak $\frac{1}{2}$ gelas/hari karena dengan mengkonsumsi 150 ml atau setara dengan $\frac{1}{2}$ gelas susu kedelai yang mengandung 3,5 mg isoflavon dan dikonsumsi setiap hari serta dikonsumsi pada pagi dan sore hari dapat mengurangi tingkat keparahan gejala premenopause seperti *hot flush* (Rahmadayanti & Apriyani, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Puskesmas Simpur, Bandar Lampung didapatkan peningkatan pengetahuan pada peserta atau wanita usia 45-55 tahun sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan dengan nilai rata-rata sebelum diberikan penyuluhan 6,5 dan 13 nilai rata-rata setelah diberikan penyuluhan. Dari hasil penyuluhan tersebut diharapkan masyarakat dapat lebih menyadari pentingnya mengetahui gejala-gejala pada fase klimakterium dan cara mengurangi gejala tersebut salah satunya dengan mengonsumsi susu kedelai dan dapat menyebarluaskan ilmu pengetahuan yang telah didapat kepada masyarakat sekitar.

Kegiatan penyuluhan untuk mengurangi gejala *hot flush* dengan konsumsi susu kedelai pada masa klimakterium

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada peserta yang telah berpartisipasi secara langsung dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dan pihak Puskesmas Simpur yang telah berkontribusi pada kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, S., Manullang, R. S., & Siantar, R. L. (2023). Efektivitas Susu Kedelai Terhadap Gejala Hot Flush Pada Wanita Menopause Di Posyandu Lansia Melati 4 Kp Sepatan Kota Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 320–328. <https://doi.org/10.37012/jik.v15i2.2057>
- Alia, S. A. N., Utami, T., & Tarwati, K. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Pre-Menopause. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(2), 97–106. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i2.403>
- Febriani, B., Fajriah, S. N., & Anggraini, D. (2024). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Perempuan di Masa Klimakterium dalam Menghadapi Menopause di Tangerang. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 6(1), 22. <https://doi.org/10.24853/ijnsp.v6i1.22-26>
- Febriyanti, H., Utami, I. T., Saputri, A. Y., Anafika, A., Antika, A., & Rahayu, S. (2023). Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause Tentang Perubahan Pada Masa Klimakterium. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 636. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13536>
- Ifayanti, H. (2024). *EDUKASI SUSU KEDELAI TERHADAP HOT FLASH PADA*. 7(3), 552–557.
- Indah Mayasari, S., & Danur Jayanti, N. (2022). TERAPI KOMPLEMENTER KONSUMSI SUSU KEDELAI (*Glycine max* L. Merr.) TERHADAP KEJADIAN HOT FLASH PADA WANITA PERIMENOPAUSE. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 25–35. <https://doi.org/10.36419/jki.v14i1.758>
- Munisah, M. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Masa Klimakterium. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(02), 49. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i02.5487>
- 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), 45–50. <https://doi.org/10.47679/jchs.20217>
- Rahmadayanti, A. M., & Apriyani, T. (2023). Konsumsi Susu Kedelai untuk Mengurangi Hot Flush pada Pre Menopause. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 789–796. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1007>
- Ritonga, N. J., Limbong, Y. S., Sitorus, R., & Anuhgerah, D. E. (2021). Efektivitas Pemberian Susu Kedelai Dalam Mengatasi Keluhan Pada Masa Pre Menopause Di Klinik Bidan Maiharti Kisaran Barat Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 136–143. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.590>
- Sayuti, M., & Nouva, N. (2019). Kanker Kolorektal. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 5(2), 76. <https://doi.org/10.29103/averrous.v5i2.2082>
- Sihotang, H. M., Sarlis, N., & Flush, H. (2018). *Excellent Midwifery Journal*. 1(2).
- Sumarni, D., Badriyah, N., Satriyani, S., Sarminah, S., & Wijayanto, W. P. (2024). Pengaruh Pemberian Kedelai (*Glycine Max* L.) Terhadap Keluhan Hot Flush pada Wanita Menopause di Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(6), 2305–2312. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i6.14458>
- Veronica, S. Y., Artiwi, A., Ulandari, E., Pratiwi, F., Nur'aini, I., Lestari, W. A., & Pratiwi, Y. A. (2023). Upaya Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Panggung. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1456. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14229>
- Wijayanti, A., Sari, Y., Fatrin, T., Putri, V. D., Aini, A., Purwani, R., & Suryanti, Y. (2024). Penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman dalam persiapan menghadapi masa menopause. *Journal, Communnity Development*, 5(6), 11707–11709.

Kegiatan penyuluhan untuk mengurangi gejala *hot flush* dengan konsumsi susu kedelai pada masa klimakterium

-
- Zakiah, Z., & Febriati, L. D. (2023). Efektifitas Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Masa Klimakterium. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 927–932. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.882>