



## **EDUKASI KONSUMSI SUSU KEDELAI UNTUK MENGURANGI HOT FLUSH PADA PREMENOPAUSE**

**Titin Apriyani\*, Ade Marlisa Rahmadayanti**

STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

\*[titinapriyani65@gmail.com](mailto:titinapriyani65@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pre menopause merupakan hilangnya fungsi generatif dari ovarium sehingga dalam pemenuhan hormon estrogen akan berkurang. Produksi hormone estrogen yang berkurang menyebabkan perubahan fisik dan psikologis. Premenopause merupakan salah satu fase normal dalam kehidupan wanita tetapi akan terjadi perubahan antara lain perubahan fisik yang dapat berupa hot flush, menstruasi tidak teratur, mudah lelah, daya ingat menurun, berat badan bertambah. Hot flush yaitu perasaan panas, gerah bahkan rasa seperti terbakar pada area wajah, lengan, leher, dan tubuh bagian atas. Hot flush dapat diatasi dengan konsumsi susu kedelai sebagai upaya mengurangi hotflush. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi kepada ibu premenopause dalam mengatasi atau mengurangi hot flush. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di RT 23 RW IX Kel. Tangga Takat Kec. SU II Palembang di bulan November 2023 pada ibu premenopause. Metode yang di gunakan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain penyuluhan, diskusi, tanya jawab. Sasaran responden pengabdian masyarakat yaitu ibu premenopause sejumlah 20 orang. Setelah diberikan materi manfaat konsumsi susu kedelai untuk mengatasi hotflush di peroleh peningkatan pengetahuan ibu premenopause yaitu 93,5% berpengetahuan baik dan 6,5% berpengetahuan cukup. Kesimpulan dari pengabdian ini bahwa di dapatkan pengaruh baik dari edukasi manfaat susu kedelai terhadap hotflush ibu premenopause.

Kata kunci: edukasi; premenopause; susu kedelai; terapi non konvensional

## ***EDUCATION TO REDUCE SOY MILK CONSUMPTION HOT FLUSH IN PREMENOPAUSE***

### ***ABSTRACT***

*Pre-menopause is the loss of the generative function of the ovaries so that the fulfillment of the hormone estrogen will decrease. Reduced production of the hormone estrogen causes physical and psychological changes. Premenopause is a normal phase in a woman's life but changes will occur, including physical changes which can include hot flushes, irregular menstruation, fatigue, decreased memory, weight gain. Hot flush is a hot, hot feeling and even a burning sensation in the face, arms, neck and upper body. Hot flushes can be treated by consuming soy milk as an effort to reduce hot flushes. The aim of this community service is to provide education to premenopausal mothers in overcoming or reducing hot flushes. This community service was carried out at RT 23 RW IX Kel. Takat Stairs District. SU II Palembang in November 2023 in premenopausal mothers. The methods used in this community service include counseling, discussion, question and answer. The target community service respondents were 20 premenopausal mothers. After being given material on the benefits of consuming soy milk to treat hot flushes, it was found that premenopausal mothers' knowledge increased, namely 93.5% had good knowledge and 6.5% had sufficient knowledge. The conclusion from this service is that there is a good influence from education on the benefits of soy milk on hotflush for premenopausal mothers.*

*Keywords: non-conventional therapy; premenopause; soy milk, education*

## **PENDAHULUAN**

Premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini bisa terjadi selama 2- 8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause. Masa premenopause biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun, tetapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih di pertengahan 30 tahun (Aprillia, 2019). Pre menopause merupakan hilangnya fungsi generatif dari ovarium sehingga dalam pemenuhan hormon estrogen akan berkurang yang menyebabkan sistem hormonal seluruh tubuh mengalami kemunduruan. Produksi hormon yang berkurang menyebabkan perubahan fisik, psikologis, serta mengakibatkan kumpulan gejala yang disebut sindrom premenopause (Prawirohardjo, 2016). Wanita pada usia 40-50 tahun umumnya mengalami sindrom premenopause seperti gangguan siklus haid yang disertai dengan kondisi tubuh berkeringat, menjadi pelupa, tidak mudah memusatkan perhatian, kecemasan, mudah marah bahkan depresi. Sindrom premenopause dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80% wanita eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan di Indonesia (Wahyu, 2020). Menurut data World Health Organization (WHO), pada tahun 2025 diperkirakan jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause terdapat 60 juta perempuan menopause. Sedangkan pada tahun 2030 diperkirakan meningkat mencapai 1,2 miliar orang.

Wanita premenopause akan mengalami perubahan fluktuasi hormon estrogen yang menyebabkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis. Pada masa ini sangat kompleks bagi wanita karena berhubungan dengan keadaan fisik dan psikologisnya. Meskipun premenopause merupakan salah satu fase normal dalam kehidupan wanita tetapi akan terjadi perubahan antara lain perubahan fisik yang dapat berupa hot flush, menstruasi tidak teratur sampai tidak terjadi lagi, mudah lelah, daya ingat menurun, berat badan bertambah sedangkan perubahan psikologis yang terjadi adalah sikap mudah tersinggung, cemas, suasana hati yang tidak menentu dan sulit berkonsentrasi. Sebagian keluhan akan menghilang dengan sendirinya, tetapi sebagian yang lain akan menurunkan kualitas hidup dan menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari (Prawirohardjo, 2016). Dari semua gejala tersebut, hot flush dilaporkan sebagai salah satu gejala yang paling mengganggu yang mengenai hingga 80% wanita (Biben, 2012). Untuk diluar negeri sendiri angka kejadian hot flush diketahui sekitar (70-80%) Eropa, (57%) Malaysia, (18%) Cina dan (14%) Singapore. Hot flush yaitu perasaan panas, gerah bahkan rasa seperti terbakar pada area wajah, lengan, leher, dan tubuh bagian atas

Edukasi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain, adanya edukasi tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Pengabdian masyarakat merupakan wadah yang memberi kesempatan kepada dosen pada program studi kebidanan sebagai bidan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu serta pada daur kehidupan seorang wanita. Ibu premenopause yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi terkait terapi non konvensional dalam pemberian susu kedelai untuk mengatasi hot flush. Pengabdian masyarakat merupakan wadah yang memberi kesempatan kepada dosen pada program Studi Kebidanan sebagai bidan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan. Ibu premenopause menjadi sasaran

dalam kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi terkait manfaat konsumsi susu kedelai terhadap hot flush sehingga dapat mengurangi gejala premenopause.

## **METODE**

Kegiatan ini di laksanakan di RT 23 RW IX Kel. Tangga Takat Kec. SU II Palembang. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 20 orang Ibu Premenopause di RT 23 RW IX Kel. Tangga Takat Kec. SU II Palembang. Pemilihan peserta mempertimbangkan prioritas kebutuhan peserta dan kuota. Undangan akan disampaikan dengan koordinasi bersama tim Penyuluh di RT 23 RW IX Kel. Tangga Takat Kec. SU II Palembang.

Kegiatan ini dibagi dalam dua tahap melalui media komunikasi:

1. Menampilkan persentasi Power Point tentang materi terapi non konvensional dalam konsumsi susu kedelai untuk mengatasi *hot flush*.
2. Lefleat : membagikan lefleat tentang konsumsi susu kedelai dalam mengatasi *hot flush*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melalui beberapa langkah meliputi:

1. Persiapan: koordinasi dengan mitra, persiapan alat dan bahan, publikasi/undangan dan administrasi.
2. Pelaksanaan: penyuluhan berupa presentasi materi power point, dan pembagian lefleat.
3. Evaluasi dan tindak lanjut: pembagian kuesioner dan tanya jawab.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 20 ibu premenopause yang berada di wilayah RT 23 RW IX Kel. Tangga Takat Kec. SU II Palembang. Peserta yang hadir menunjukkan keantusiasannya yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi aktif dan mengisi kuesioner yang diberikan. Acara dilaksanakan pada hari Kamis, 09 November 2023 di RT 23 RW IX Kel. Tangga Takat Kec. SU II Palembang Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pada tahap pertama tim pengabdian mengawali kegiatan dengan bertemu langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan perkenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai terapi non konvensional dalam konsumsi susu kedelai untuk mengatasi hot flush dan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan selanjutnya dilakukan penyuluhan di mana sebelum penyampaian materi diberikan kuesioner kepada ibu premenopause guna mengetahui tingkat pengetahuan dan setelah penyampaian materi diberikan kuesioner kembali kepada ibu premenopause



Gambar 1. Kegiatan Edukasi konsumsi susu kedelai untuk mengatasi *Hot Flush*.

Harapan kami setelah tim memberikan sosialisasi tentang konsumsi susu kedelai bertujuan agar ibu premenopause memahami dan mengetahui apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar ibu premenopause mengetahui alternative pemanfaatan susu kedelai untuk mengatasi gejala pada masa premenopause. Dalam proses memberikan sosialisasi kami tim pengabdian mengharapkan ibu premenopause mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan konsumsi susu kedelai dan dapat mengimplementasikannya apabila membutuhkan obat tradisional untuk mengatasi gejala premenopause.

### **SIMPULAN**

Susu kedelai dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk mengatasi gejala hot flush. Selain itu juga dapat dikonsumsi untuk kesehatan ibu premenopause karena kandungan susu kedelai yaitu senyawa fitoestrogen. Pengabdian kepada masyarakat telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang antusias dari para peserta penyuluhan. Hasil evaluasi didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang edukasi terkait terapi non konvensional dalam konsumsi susu kedelai untuk mengatasi hot flush pada ibu premenopause.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprillia, W. R., & panjaitan, A. p. (2019). Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap sistem reproduksi . Jurnal penelitian perawat profesional Volume 1 No 1 November 2019 , 55.
- Hery, W., Purwanto, A., & yanti, H. D. (2010). Kandungan Protein dan Isoflavon Pada Kedelai Kecambah Kedelai . Kandungan Protein dan Isoflavon Pada Kedelai Kecambah Kedelai .
- Hesti, A., & Aprilia, E. (2016). Pengaruh Fitoestrogen terhadap gejala menopause. Pengaruh Fitoestrogen terhadap gejala menopause , 2.
- Luh, A. A. (2020). Sosialisasi mengenai masa menopause dan upaya mengatasi keluhan di dusun tegal lingga buleleng. Sosialisasi mengenai masa menopause dan upaya mengatasi keluhan di dusun tegal lingga buleleng .
- Prawirohardjo. (2016). Pre menopause . Jakarta.
- Wahyu, U., & Yastirin, P. A. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Zat Fitoestrogen Pada Wanita Menopause. Pemenuhan Kebutuhan Zat Fitoestrogen Pada Wanita Menopause .
- Wirakusumah, E.S., 2003. Sehat, Ctk Ms. Menopause. Gramedia Pustaka Utama.