

EDUKASI SUSU KEDELAI TERHADAP HOT FLASH PADA PREMENOPAUSE DI POSYANDU LANSIA DESA TANJUNG MENENG WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARGOJADI

Amin Susilowati¹, Dea Wambi Octi², Dewi Pratiwi³, Relly Mulyanti⁴,
Retno Wulandari⁵, Hikmah Ifayanti⁶

¹⁻⁶Universitas Aisyah PringsewuLampung
Email: deawambi21@gmail.com

ABSTRAK

Premenopase merupakan kondisi hypoestrogenik akibat penurunan fungsi dari ovarium. Keadaan ini dapat menyebabkan perubahan sistem perubahan tubuh yang mengalami premenopause, sehingga menimbulkan keluhan-keluhan seperti hot flash. Hot flush mengakibatkan adanya gejala seperti berkeringat di malam hari, jantung berdebar-debar dan perasaan yang tak menentu yang disebabkan adanya penurunan hormon estrogen. Jika tidak ditangani maka akan memperparah kondisi ibu Premenopause. Susu kedelai mampu menurunkan gejala hot flash pada wanita premenopause. Tujuan Penyuluhan Kepada Masyarakat ini adalah untuk mensistensis gagasan kreatif melalui program penyuluhan edukasi dengan melakukan upaya preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi hot flash pada ibu premenopause. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Lansia Desa Tanjung Meneng Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji dan di ikuti oleh 10 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi serta tanya jawab dan pemberian susu kedelai serta latihan senam. Hasil kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman tentang hot flash dan memberikan hasil pengingkatan mengenai pencegahan dan penanganan kanker payudara melalui konsumsi susu kedelai. Pentingnya program pencegahan hot flash pada ibu premenopause untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi.

Kata Kunci : Hot flash, Premeopause, Susu Kedelai.

ABSTRACT

Premenopause is a hypoestrogenic condition due to decreased function of the ovaries. This situation can cause changes in the body's system changes during premenopause, giving rise to complaints such as hot flashes. Hot flushes cause symptoms such as night sweats, heart palpitations and feelings of uncertainty caused by a decrease in the hormone estrogen. If not treated, it will worsen the condition of premenopausal mothers. Soy milk can reduce the symptoms of hot flashes in premenopausal women. Objective: This outreach to the community is to synthesize creative ideas through educational outreach programs by carrying out preventive and promotive efforts to prevent and treat hot flashes in premenopausal mothers. This community service activity was carried out at the

Posyandu for the Elderly in Tanjung Meneng Village, East Mesuji District, Mesuji Regency and was attended by 10 people. Methods used in this activity are lectures and discussions as well as questions and answers and the provision of soy milk and gymnastics exercises. Results This activity is to increase understanding about hot flashes and provide improved results regarding the prevention and treatment of breast cancer through consumption of soy milk. The importance of hot flash prevention programs in premenopausal mothers is to reduce the discomfort that occurs.

Keywords: Hot flash, Premeopause, Soy Milk.

LATAR BELAKANG

Pre menopause adalah masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (Anovulation), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Sebagian besar wanita akan mengalami gejala pre menopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun, dimana terjadinya masa menopause. Pada masa menopause ini wanita sudah tidak mengalami menstruasi lagi (1).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan pertambahan jumlah wanita yang memasuki fase klimakterium yang diperkirakan meningkat hingga lebih satu miliar di tahun 2030. Proporsi di Asia diperkirakan akan mengalami peningkatan dari 107 juta menjadi 373 juta di tahun 2025. Di Propinsi Lampung pada tahun 2020 jumlah penduduk perempuan berjumlah 4 170,6 ribu jiwa (2).

Jumlah penduduk perempuan di Indonesia yang berusia di atas 50 tahun dan diperkirakan sudah memasuki usia menopause dari tahun ke tahun juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan, berdasarkan sensus penduduk tahun 2009 jumlah perempuan berusia di atas 50 tahun baru mencapai 15,5 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30,0 juta atau 11,5% dari total penduduk. Lebih lanjut ditegaskan, berdasarkan perhitungan statistik, diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia mencapai 262,6 juta jiwa dari jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause dan sekitar 30,3 juta jiwa dari jumlah laki-laki yang hidup dalam menopause, serta pada usia andropause akan mencapai 24,7 jiwa (3).

Keluhan pre menopause adalah tanda dan gejala yang dialami wanita pada masa pre menopause. Gejala yang timbul karena terjadinya perubahan-perubahan yang dialami oleh wanita premenopause karena menurunnya hormon estrogen di dalam tubuh (Mulyani, 2013).

Gejala utama dari sindroma pre menopause adalah dari kejadian hot flushes, angka kejadian di Eropa sekitar 70-80%, di Malaysia 57% dan 18% Cina, 14% di Singapore. Keluhan hot flashes meliputi rasa panas dan berkeringat, biasanya dibagian atas tubuh. Bagian yang dirasakan dimulai dari area dada, menjalar hingga ke leher dan wajah. Hot flashes akan terjadi lebih hebat pada malam hari, hal ini akan mengakibatkan penderita merasakan gelisah, insomnia, bahkan merasa tidak nyaman pada dirinya sehingga mencari pertolongan medis (4).

Salah satu upaya dalam mengurangi gejala yang disebutkan di atas dengan melakukan Terapi Sulih Hormon atau TSH yang dimana cara memasukkan hormon estrogen pada wanita yang sedang dalam masa menopause. Terapi ini jika diberikan secara berlebihan memiliki berbagai efek samping contohnya seperti stroke, tromboemboli vena, kanker payudara dan kanker leher rahim. Sebab itu, diperlukan cara alternatif yang lebih aman dalam menjaga kesehatan pada saat fase menopause. Pemanfaat bahan alami sangat dibutuhkan sebagai salah satu alternatif pengganti TSH, salah satunya fitoestrogen yang dimana adanya kumpulan

senyawa alami dari tanaman jenis kacang-kacangan salah satunya kacang kedelai. Kedelai memiliki senyawa fitoestrogen yang banyak salah satunya isoflavon. Isoflavon sangat berkaitan dengan reseptor estrogen. Kandungan isoflavon dalam bentuk makanan berbeda dengan kandungan pada awalnya menjadi biji dikarenakan terjadinya proses pengolahan, seperti merupakan masa fermentasi meningkatkan isoflavon, pemanasan (5).

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 hormone estrogen. Fitoestrogen diketahui juga memiliki potensi sebagai alternative terapi sulih hormone untuk mengurangi gejala pre menopause seperti hot flush yang diakibatkan berkurangnya hormone estrogen di dalam tubuh (6).

Oleh karena itu edukasi tentang susu kedelai sangat diperlukan untuk mengatasi kejadian hot flash pada ibu pre menopause. Upaya penanganan yang dapat dilakukan tenaga kesehatan dengan penyuluhan tentang susu kedelai terhadap hot flash ibu pre menopause. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang Susu Kedelai, pemberian susu kedelai dan latihan senam terhadap Hot Flash Ibu Premenopause Di Posyandu Lansia Desa Tanjung Meneng Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji Tahun 2024.

METODE

Kegiatan edukasi kesehatan ini adalah salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan Prodi Fakultas Kesehatan Profesi Bidan Universitas Aisyah Pringsewu Lampung di Wilayah kerja Puskesmas Simpang Pematang Kabupaten Mesuji tahun 2024. Mitra adalah ibu premenopause di Posyandu Lansia Tanjung Meneng Kecamatan Mesuji Timur berjumlah 10 orang. Kegiatan pada program pengabdian yang masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya : observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan bidan desa dan kader, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Metode yang digunakan dalam penyuluhan masyarakat ini yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan ceramah dan diskusi mengenai Edukasi dan pembagian Susu Kedelai Terhadap Hot Flash Ibu Premenopause menggunakan media leaflet raundown dan rencana yang telah ditentukan. Kegiatan dilaksanakan pada hari selasa tanggal 09 Januari 2024, dimulai pukul 08.00-09.00 WIB. Untuk mengukur tingkat pengetahuan premenopause menggunakan kousioner terdiri dari 10 pertanyaan dengan jawab benar dan salah. Pertanyaan terdiri dai 10 pertanyaan tentang 8 pertanyaan seputaran premenopause dan 3 pertanyaan tentang pencegahan penangan gejala premenopuase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berjalan secara baik dan lancar. Peserta berpartisipasi dengan antusias. Luaran yang diharapkan berupa peningkatan pengetahuan dan serta penerapam susu kedelai untuk dikonsumsi secara rutin di rumah sebagai terapi non farmaklogi. Adapun hasil tingkat pengetahuan pretest didapatkan rata-rata nila 50 dan Post test rata-rata 90, sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan secara signifikan hasil pretest dan Post test.



Gambar 1

Kegiatan Edukasi susu kedelai terhadap hot flash pada premenopause

Menopause dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu penggunaan kontrasepsi hormonal. Kontrasepsi hormonal biasanya memiliki efek yang sangat mengganggu bagi wanita karena efek dari hormon yang ada pada kontrasepsi ini menekan fungsi indung telur. Efek lainnya seperti peningkatan atau penurunan berat badan yang drastis, menstruasi yang tidak teratur, mual muntah berlebihan, pusing, nyeri perut, sakit dada atau sesak nafas, kelainan pada penglihatan (misalnya kabur), nyeri pada tungkai, dan masih banyak yang lainnya (7).

Kandungan hormon estrogen dan progesteron dari kontrasepsi hormonal yang ada dalam tubuh wanita ternyata berhubungan dengan usia seorang wanita memasuki menopause dimana kerja hormon tersebut menekan indung telur sehingga sel telur tidak diproduksi hal ini bisa

berpengaruh pada keterlambatan seorang memasuki usia menopause dibandingkan dengan wanita yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal (8).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi mengenai susu kedelai terhadap hot flash pada premenopause bermanfaat bagi ibu premenopause dengan adanya edukasi maka gejala-gejala yang timbul pada saat menopause dalam berkurang. Berdasarkan hasil edukasi yang diberikan terdapat peningkatan yang signifikan pada saat pretest didapatkan nilai rata-rata peserta adalah 50 dan setelah edukasi nilai post test 90.

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dilakukan secara berkesinambungan dengan cara dengan membentuk kelompok kader lansia yang akan menjadi edukator di Posyandu agar dapat mengurangi gejala-gejala premenopause yang akan dialami oleh setiap wanita, selain itu pemberian susu kedelai dan latihan senam merupakan terapi hormone secara non farmakologi sehingga mengurangi pemberian obat kimia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian masyarakat ini berlangsung sesuai harapan berkat dukungan dari Puskesmas Margojadi Kabupaten Mesuji, dan seluruh kader kesehatan yang berada di Posyandu Desa Tanjung Meneng yang telah membantu dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat, Dan tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh Lansia yaitu berada di wilayah kerja Puskesmas Margojadi khususnya desa Tanjung meneng serta semua pihak yang terlibat di dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Proverawati. 2019. *Menopause Dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [2] Dinas kesehatan Provinsi Lampung. *Profil kesehatan provinsi lampung 2019*. Bandar Lampung
- [3] Kemenkes RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018*. Jakarta Mulyani. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medik.
- [4] Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. 2016. *Menopause masalah dan penanganannya*. Yogyakarta : Deepublish.
- [5] Zaheer. K., Akhtar. MH. (2017). An Updated Review of Dietary Isoflavone: Nutrition, Processing, Bioavailability and Impacts On Human Health. *Critical Review in Food Science and Nutrition*, 57(6), 1280-1293
- [6] Ety Apriliana & Hesti Ariyanti. 2016. Pengaruh Fitoestrogen terhadap Gejala Menopause. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majori ty/article/view/914> Fitri Gendrowati.