
EDUKASI TENTANG HOT FLASH PADA WANITA PREMENOPAUSE DI POSYANDU LANSIA DESA TERBANGGI SUBING LAMPUNG TENGAH TAHUN 2023

*Education about Hot Flash in Premenopause Women at Posyandu Elderly Village Terbanggi
Subing Central Lampung in 2023*

Dian Puspita Sari¹, Yunita Anggriani¹, Siti Nurfaizah¹,
Rahma Dewi Setianingsih¹, Meriyani Assri¹, Rodliyah Ali Anjani¹

¹Program Studi Kebidanan Profesi, Universitas Aisyah Pringsewu

Korespondensi: diannpuspitaa123@gmail.com

Diterima: 12 Juni 2023

Dipublikasikan: 01 Agustus 2023

ABSTRAK

Pendahuluan: Premenopase merupakan kondisi hipoestrogenik akibat penurunan fungsi dari ovarium. Keadaan ini menyebabkan perubahan sistem perubahan tubuh yang mengalami premenopause, sehingga menimbulkan keluhan-keluhan seperti *hot flash*. *Hot flash* 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: Tujuan Penyuluhan Kepada Masyarakat ini adalah untuk mensistensikan gagasan kreatif melalui program penyuluhan edukasi dengan melakukan upaya preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi *hot flash* pada ibu premenopause

Metode: Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Balai Desa Terbanggi Agung Kec. Gunung Sugih Kab Lampung Tengah dan diikuti oleh 15 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi serta tanya jawab.

Hasil: Peningkatan pengetahuan khususnya ibu premenopause mengenai *hot flash* dan meningkatnya pengetahuan khususnya ibu premenopause mengenai susu kedelai untuk penanganan dini dan pencegahan *hot flash*.

Simpulan: Melakukan penyuluhan atau edukasi secara rutin serta melakukan monitoring dan evaluasi terhadap pencegahan dan penanganan *hot flash* dapat membantu menyadarkan masyarakat khususnya ibu premenopause tentang edukasi susu kedelai terhadap *hot flash* pada premenopause.

Kata kunci: Premenopause, Hot Flash, Susu Kedelai

ABSTRACT

Introduction: Premenopase is a hypoestrogenic condition due to decreased function of the ovaries. This situation causes changes in the body's change system that is premenopausal, giving rise to complaints such as hot flashes. Hot flashes result in symptoms such as night sweats, heart palpitations and feelings of uncertainty caused by a decrease in the hormone estrogen. If left untreated, it will worsen the condition of premenopausal women. Soy milk can reduce hot flash symptoms in premenopausal women

Objectives: The aim of Community Outreach is to synthesize creative ideas through educational outreach programs by carrying out preventive and promotive efforts in preventing and overcoming hot flashes in premenopausal women

Method: The implementation of this activity was carried out at the Terbanggi Agung Village Hall, Kec. Mount Sugih, Central Lampung Regency and was attended by 15 people. The method used in this activity is lecture and discussion and question and answer.

Results: Increased knowledge especially for premenopausal mothers regarding hot flashes and increased knowledge especially for premenopausal mothers regarding soy milk for early treatment and prevention of hot flashes.

Conclusion: Conducting counseling or education on a regular basis as well as monitoring and evaluating the prevention and treatment of hot flashes can help make people, especially premenopausal women, aware of soy milk education on hot flashes in premenopause.

Keywords: Premenopause, Hot Flash, Soy Milk

PENDAHULUAN

Premenopause 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 (Proverawati, 2019).

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 Provinsi Lampung pada tahun 2020 jumlah penduduk perempuan berjumlah 4 170,6 ribu jiwa (Dinkes, 2019).

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 (Kemenkes RI, 2018).

Keluhan premenopause adalah tanda dan gejala yang dialami wanita pada masa premenopause. Gejala yang timbul karena terjadinya perubahan-perubahan yang dialami oleh wanita pre menopause karena menurunnya hormon estrogen di dalam tubuh (Mulyani, 2013). Gejala utama dari sindroma premenopause adalah dari kejadian hot flashes, 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 (Suparni dkk, 2016).

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. Pemanfaatan 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 (Zaheer, 2017).

Kandungan yang terdapat di dalam susu kedelai adalah Fitroestrogen 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 flash* yang diakibatkan berkurangnya hormon estrogen di dalam tubuh (Ariyanti & Apriliana, 2016). 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 premenopause. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang Susu Kedelai Terhadap Hot Flash Ibu Premenopause Di Posyandu Lansia Terbanggi Subing Di Wilayah Kerja Puskesmas Terbanggi Subing Lampung Tengah Tahun 2023.

METODE

Metode yang digunakan dalam penyuluhan masyarakat ini yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan ceramah dan diskusi mengenai Edukasi Susu Kedelai Terhadap *Hot Flash* Ibu Premenopause menggunakan media leaflet. Sasaran dalam program penyuluhan kepada masyarakat ini adalah Wanita Premenopause di Balai Desa Terbanggi Agung Kec. Gunung Sugih Kab Lampung Tengah yang dilakukan pada hari Jumat tanggal 13 Januari 2023 yang di ikuti 15 orang ibu premenopause. Rangkaian acara disusun secara sistematis. Teknik penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian informasi daerah wilayah subing, ditemukan permasalahan premenopause yang mengalami gejala *hot flash*. Gejala *hot flash* apabila tidak ditangani dapat menyebabkan memperparah kondisi premenopause. Oleh karena itu diperlukannya upaya tenaga kesehatan yang berperan penting dalam memberikan pengetahuan dan informasi tentang hal-hal yang baru termasuk dengan memberikan edukasi melalui Penyuluhan. Dengan adanya pengetahuan maka masyarakat dapat mengatasi dan mencegah sejak dini kejadian *hot flash* sehingga dapat mengurangi keluhan-keluhan pada masa premenopause.



Gambar. Kegiatan foto bersama warga desa Terbanggi Agung

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sesuai dengan rundown acara yang telah ditentukan. Kegiatan berlangsung dari jam 08.00-09.00 WIB. Pukul 08.00 WIB kegiatan dibuka oleh moderator kemudian perkenalan diri serta mengajukan pertanyaan sederhana tentang premenopaus dan *hot flash* dan dilanjutkan dengan menyampaikan tujuan kepada sasaran dan menyampaikan topik pokok bahasan kepada sasaran, terlihat para peserta semangat dan antusias.

Kemudian rangkaian acara dilanjutkan pukul 08.10-08.50 WIB dengan kegiatan inti yaitu penyampaian materi tentang Edukasi Susu Kedelai Terhadap *Hot Flash* Pada Premenopause yang diawali dengan mengkaji ulang pengetahuan sasaran tentang materi, menyampaikan materi yang disampaikan oleh tim, disaat materi disampaikan para peserta terlihat serius dan menyimak materi yang disampaikan. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan acara diskusi, dalam diskusi ini fasilitator berdiskusi dengan peserta mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan belum paham. Setelah itu acara dilanjut dengan sesi tanya jawab dengan peserta untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta. Hasil tanya jawab dengan peserta menunjukkan bahwa peserta dapat menjawab pertanyaan. Secara umum pengetahuan mereka tentang Edukasi Susu Kedelai Terhadap *Hot Flash* Pada Premenopause sudah baik. Sesi tanya jawab selesai pukul 08.50 WIB.

Sesi berikutnya dilanjut pada pukul 08.50 WIB, pada sesi ini menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dengan bahasa yang lebih sederhana dan mudah dimengerti. Dan akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini resmi ditutup pukul 09.00 WIB.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Terbanggi Subing tempatnya di Balai Desa Terbanggi Agung Kec. Gunung Sugih Kab Lampung Tengah pada tanggal 13 Januari 2023 Pukul 08.00-09.00 WIB. Peserta yang mengikuti edukasi susu kedelai terhadap *hot flash* pada premenopause berjumlah 15 orang dengan usia kurang diatas 40 tahun. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman peserta tentang susu kedelai terhadap *hot flash* pada premenopause dengan memberikan hasil sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan khususnya ibu premenopause mengenai *hot flash*.
2. Meningkatnya pengetahuan khususnya ibu premenopause mengenai susu kedelai untuk penanganan dini dan pencegahan *hot flash*.
3. Para ibu premenopause diharapkan dapat membagikan ilmu pengetahuan mengenai edukasi susu kedelai terhadap *hot flash* pada premenopause dilingkungan sekitarnya.



Gambar 1. Penyampaian edukasi susu kedelai terhadap *hot flash*

Identifikasi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi susu kedelai terhadap *hot flash* pada premenopause sangat baik. Edukasi merupakan upaya dasar yang penting dilakukan dalam rangka pengendalian permasalahan premenopause pada wanita. Upaya pengendalian ini dapat dimulai dengan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan dalam memberikan informasi dan pengetahuan kesehatan tentang *hot flash* pada ibu premenopause.



Gambar 2. Penyampaian materi edukasi

Program edukasi yang dilakukan bisa menyadarkan dan meningkatkan kembali tentang pentingnya edukasi susu kedelai terhadap *hot flash* pada premenopause. Oleh karena itu dirasa penting untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat atau tokoh masyarakat setempat dalam hal upaya penanganan dan pencegahan *hot flash* pada ibu premenopause.



Gambar 4. Foto bersama Perangkat Desa Terbanggi Agung

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Wilayah Puskesmas Terbanggi Subing tempatnya di Balai Desa Terbanggi Agung Kec. Gunung Sugih Kab Lampung Tengah, tim merumuskan beberapa simpulan yang dapat membantu menyadarkan masyarakat khususnya ibu premenopause tentang edukasi susu kedelai terhadap *hot flash* pada premenopause. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan

dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat ini dengan sering melakukan penyuluhan atau edukasi secara rutin yang dilakukan oleh tenaga kesehatan setempat serta melakukan monitoring dan evaluasi terhadap pencegahan dan penanganan *hot flash*.

DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati. 2019. *Menopause Dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dinas kesehatan Provinsi Lampung. *Profil kesehatan provinsi lampung 2019*. Bandar Lampung
- Kemendes RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018*. Jakarta
- Mulyani. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medik.
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. 2016. *Menopause masalah dan penanganannya*. Yogyakarta : Deepublish.
- Zaheer, K., & Humayoun Akhtar, M. (2017). An updated review of dietary isoflavones: Nutrition, processing, bioavailability and impacts on human health. *Critical reviews in food science and nutrition*, 57(6), 1280-1293. DOI: [10.1080/10408398.2014.989958](https://doi.org/10.1080/10408398.2014.989958)
- Ariyanti, H., & Apriliana, E. (2016). Pengaruh fitoestrogen terhadap gejala menopause. *Jurnal Majority*, 5(5), 1-5. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/914>

