

ASUHAN KEBIDANAN PADA WANITA PERIMENOPAUSE KELUHAN HOT FLASH DENGAN PEMBERIAN OLAHAN KEDELAI

Khusnul Khotimah¹, Rita Ayu Yolandia², Fanni Hanifa³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju

Korespondensi : rita.kebidanan@gmail.com

Abstrak

Perimenopause merupakan bagian dari proses penuaan alami seorang wanita dan ditandai dengan penurunan produksi estrogen ovarium. Tindakan untuk meminimalisir keluhan *Hot Flash* dapat dilakukan salah satunya dengan memberikan terapi komplementer berupa olahan kedelai yang merupakan sumber makanan kaya fitoestrogen. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan Asuhan Kebidanan pada wanita Perimenopause keluhan hot flash dengan pemberian Olahan kedelai di Klinik Pt R Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah *Case Study* dengan melakukan Asuhan Kebidanan pada 2 wanita perimenopause selama 14 hari yang dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok diberikan olahan kedelai dan yang tidak diberikan olahan kedelai. Hasil Penelitian didapatkan bahwa selama 14 hari observasi dengan intervensi olahan kedelai pada responden diperoleh hasil 7 tren menurun, 2 tren meningkat dan 5 tren tetap yang artinya pemberian olahan kedelai dapat mengurangi gejala *hot flash*. Kesimpulan penelitian adalah konsumsi olahan kedelai dalam jumlah tertentu dapat mengurangi keluhan *hot flash* yang dialami perempuan perimenopause.

Kata kunci : *hot flash*, Olahan kedelai, Perimenopause

MIDWIFERY CARE IN PERIMENOPAUSE WOMEN COMPLAINING HOT FLASH WITH PROCESSED SOYBEAN ADMINISTRATION

Abstract

Perimenopause is part of a woman's natural aging process and is characterized by a decrease in ovarian estrogen production. Actions to minimize Hot Flash complaints can be done by providing complementary therapy in the form of soybean food which is a food source rich in phytoestrogens. This study aims to provide midwifery care to perimenopausal women who complain of hot flashes by giving processed soybeans at the Pt R Clinic in 2023. The research method used is a case study by providing midwifery care to 2 perimenopausal women for 14 days who were divided into 2 groups, the groups were given processed soybeans and those that are not given processed soybeans. The results of the research showed that during 14 days of observation with soybean food intervention, respondents obtained 7 decreasing trends, 2 increasing trends and 5 constant trends, which means that giving soybean food can reduce the symptoms of hot flashes. The research conclusion is that consuming certain amounts of soy products can reduce complaints of hot flashes experienced by perimenopausal women.

Keywords: *Hot flash, Processed Soybeans, Perimenopause*

PENDAHULUAN

Perimenopause merupakan bagian dari proses penuaan alami seorang wanita dan ditandai dengan penurunan produksi esterogen ovarium, biasanya terjadi antara usia 50 tahun. Perimenopause merupakan masa transisi antara sebelum dan sesudah menopause. Tahap ini ditandai dengan tanda-tanda siklus menstruasi yang tidak teratur, disertai perdarahan menstruasi yang banyak dan berkepanjangan, beberapa wanita mengalami gejala vasomotor atau gejala sindrom premenstruasi pada tahap ini (Wari, 2017)

Wanita menopause sering kali melaporkan merasa kepanasan akibat semburan panas yang mereka alami. Selama menopause, beberapa wanita mungkin merasakan rasa panas yang tiba-tiba dan intens yang menyebar dari dada dan punggung atas hingga leher dan wajah, membuat mereka merasa tidak nyaman. Selain keringat malam dan wajah memerah, gejala menopause pada beberapa wanita antara lain kelelahan, jantung berdebar-debar, dan rasa khawatir. Wanita menopause merasa kedinginan ketika sistem keringatnya, yang bertanggung jawab mengatur suhu tubuh, berhenti bekerja. Durasi rata-rata keluhan *Hot Flash* adalah empat menit, meski bisa berlangsung antara beberapa detik hingga sepuluh menit. (Hasnita, Sulung and Novradayanti, 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. Sedangkan menurut Badan Sensus Penduduk, di Indonesia jumlah setiap tahunnya mencapai 5,3 juta orang, dan jumlah total penduduk perempuan Indonesia pada tahun 2020 berjumlah 134.266,4 juta jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Bertambahnya umur panjang dan semakin cepatnya masa menopause, perempuan kini menghabiskan lebih dari sepertiga hidup mereka dalam fase transisi ini, yang mana mereka lebih rentan mengalami masalah kesehatan fisik dan mental. Akan ada sekitar 30,3 juta perempuan menopause di dunia pada tahun 2020, atau sekitar 15,3 persen dari total populasi perempuan berusia 49 hingga 53 tahun. Menopause menjadi lebih umum terjadi

karena perempuan hidup lebih lama. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Hot flash adalah rasa panas yang dialami dari daerah dada dan terus dirasakan pada leher hingga kepala dan biasanya disertai dengan nafas terengah-engah, jantung berdebar dan menggigil. Sindrom vasomotorik dapat timbul pada periode pramenopause atau segera sebelum haid muncul. Keluhan *hot flash* banyak dijumpai pada wanita hampir diseluruh dunia, prevalensi besarnya 70-80% pada wanita Eropa, 60% wanita Amerika, Malaysia 57%, Cina 18% serta 10%-20% wanita di Jepang dan Indonesia, Munculnya keluhan tersebut puncaknya pada usia 54 dan 58 tahun. Bila gejala vasomotorik tersebut disebabkan oleh rendahnya kadar esterogen, tentu penanganannya adalah dengan pemberian esterogen (Senditya indah mayasari, 2019)

Memiliki kadar hormon estrogen yang cukup selama masa menopause dapat melindungi wanita dari penyakit serius. Dengan tujuan mengurangi prevalensi penyakit yang berpotensi fatal. Terapi hormon atau penggantian hormon adalah salah satu cara terbaik untuk mengurangi efek gejala menopause, termasuk *Hot Flash*. (Sugiritama and Adiputra, 2019)

Keluhan *hot flash* merupakan keluhan yang banyak dirasakan oleh wanita perimenopause disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium ini sering terjadi pada malam hari, hal ini tentu akan mengganggu dan menurunkan kualitas tidur dari wanita yang mengalaminya. Sebagai dampak lanjut dari terganggunya kualitas tidur tentu akan mempengaruhi kualitas hidup dari wanita tersebut (Sugiritama and Adiputra, 2019)

Tindakan untuk meminimalisir keluhan *Hot Flash* dapat dilakukan salah satunya dengan memberikan terapi komplementer berupa olahan kedelai yang merupakan sumber makanan kaya fitoestrogen.

Berdasarkan Penelitian Mayasari (2023) tentang Terapi Komplementer Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Kejadian *Hot flash* pada Wanita Perimenopause Dimana menunjukkan adanya pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap kejadian *hot flash* pada wanita perimenopause dengan uji wilcoxon signed rank test dengan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($p < 0,05$) yang artinya tampak pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan susu kedelai.

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan pada periode April 2023, dari 10 wanita perimenopause terdapat 7 diantaranya mengalami keluhan-keluhan pada masa perimenopause terutama gejala *hot flash* yaitu rasa panas pada tubuh yang di alami oleh ibu perimenopause.

Tujuan Penelitian Ini Untuk Memberikan Asuhan Kebidanan pada wanita Perimenopause keluhan hot flash dengan pemberian Olahan kedelai di Klinik Pt R Tahun 2023.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *Case Study* yang merupakan penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori Asuhan Kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi langsung penerapan Asuhan kebidanan berdasarkan evidence based practice. Sampel dalam penelitian ini terdapat 2 responden. Dimana 1 responden diberikan intervensi, 1 responden tidak diberikan intervensi (Imam Gunawan, 2013).

Responden 1 akan diberikan perlakuan berupa olahan kedelai 250 ml susu kedelai yang berasal dari 15-30 gr kedelai, atau 50-70 gr tempe kukus, atau 60-90 gr tempe rebus, atau 90-100 gr tempe goreng atau 150 gr tahu putih selama 14 hari.

Responden 2 tidak diberikan perlakuan hanya diobservasi keluhan Hot flash selama 14 hari.

Asuhan kebidanan dilakukan 3 kali kunjungan hari ke 1, hari 7 dan hari ke 14 dengan manajemen SOAP dan instrumen yang digunakan lembar observasi.

HASIL

Berikut hasil asuhan dari 2 responden wanita Perimenopause yang mengalami *hot flash* yang didapatkan dari hasil pengkajian asuhan kebidanan yang dilakukan di Klinik PT R pada bulan Agustus s.d September 2023.

Tabel 1 Hasil Asuhan Kebidanan Pemberian Olahan Kedelai Terhadap Keluhan Hot Flash Pada Wanita Perimenopause

Waktu pengkajian	Pemberian Olahan Kedelai	Frekuensi Gejala HOT FLASH
Hari ke 1-	√	3 kali dengan durasi 3-5 menit.
Hari ke 7	√	1 kali dengan durasi sekitar 1-3
Hari ke 14	√	1 kali dengan durasi sekitar 1 menit

Sumber : Hasil Observasi Asuhan Kebidanan Responden I

Berdasarkan asuhan yang dilakukan Pada studi kasus I responden mengkonsumsi sekitar 1 papan tempe goreng sebagai lauk harian, gejala *hot flash* dirasakan sebanyak 3 kali dengan durasi 3-5 menit. Pada hari ke-7 responden mengkonsumsi 1 potong tahu dimasak sup, gejala hot flash dirasakan sebanyak 1 kali dengan durasi sekitar 1-3 menit, terjadi tren menurun dari sisi durasi. Pada hari ke-14 responden mengkonsumsi 1 gelas susu kedelai yang berasal dari sekitar 3 sdm kedelai, gejala *hot flash* dirasakan sebanyak 1 kali dengan durasi sekitar 1 menit, terjadi tren meningkat dari sisi frekuensi dan durasi.

Dari 14 hari observasi dengan intervensi olahan kedelai pada responden diperoleh hasil 7 tren menurun, 2 tren meningkat dan 5 tren tetap. Tabel 2. Hasil Asuhan Kebidanan Pada Wanita Perimenopause dengan Keluhan Hot Flash.

Waktu pengkajian	Tidak Diberikan Olahan Kedelai	Frekuensi Gejala HOT FLASH
Hari ke 1	√	3 kali selama 3-5 menit
Hari ke 7	√	3 kali selama 3-5 menit
Hari ke 14	√	2 kali selama 3-5 menit

Sumber : Hasil Observasi Asuhan Kebidanan Responden II

Pada studi kasus II responden hanya disarankan menerapkan pola hidup sehat tanpa memberikan perlakuan konsumsi olahan kedelai dan dilakukan observasi gejala *hot flash* selama 14 hari.

Pada hari 1 gejala *hot flash* dirasakan 3 kali dengan durasi 3-5 menit. Pada hari ke-2 gejala *hot flash* dirasakan 3 kali selama 3-5 menit, terjadi tren tetap. ada hari ke-7 gejala *hot flash* dirasakan 3 kali selama 3-5 menit, terjadi tren meningkat dari sisi frekuensi dan durasi. Pada hari ke-14 gejala *hot flash* dirasakan 2 kali selama 3-5 menit, terjadi tren tetap.

Dari 14 hari observasi tanpa intervensi apapun pada responden diperoleh hasil 4 tren menurun, 2 tren meningkat dan 8 tren tetap.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa frekuensi Gejala keluhan *hot flash* yang dialami Wanita perimenopause sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa konsumsi olahan kedelai (susu kedelai, tahu, tempe) yang berasal dari 30 gram kedelai selama 14 hari

mengalami penurunan frekuensi gejala keluhan *hot flash* 3 kali dengan durasi 3-5 menit pada hari pertama menurun 1 kali dengan durasi sekitar 1 menit pada hari ke 14.

Menurut teori ini, istilah menopause berasal dari kata latin *meno* (bulan) dan *pausia* (berhenti). Menopause pada dasarnya menandai berakhirnya masa kesuburan alami seorang wanita. Saat seorang wanita mendekati masa menopause, jumlah folikel berkurang dan produksi estrogen menurun sehingga menyebabkan ketidakteraturan menstruasi. Pada akhirnya, jumlah estrogen yang diproduksi terlalu rendah untuk mempertahankan siklus menstruasi bulanan (Fadul, 2019)

Hal ini sejalan dengan teori salah satu penanganan defisiensi estrogen pada wanita perimenopuse adalah dengan pemberian fitoestrogen. Tanaman berbiji mengandung senyawa yang disebut fitoestrogen, yang memiliki kemiripan struktural dengan estrogen. Seperti dilansir (Handayani, Pratiwi and Fatmawati, 2020)

Fitoestrogen yang terdapat pada makanan termasuk biji-bijian, sayuran, dan kacang-kacangan merupakan senyawa tumbuhan yang memiliki efek mirip estrogen. Menurut penelitian Sihotang Phyto berarti tumbuhan, sedangkan estrogen mengacu pada kelas hormon steroid yang dibuat di ovarium dan plasenta. Kedelai, tahu, tempe, buah-buahan, dan sayur-sayuran semuanya mengandung fitoestrogen, zat tumbuhan yang bertindak mirip dengan estrogen dalam tubuh manusia. Sebagaimana dikemukakan oleh (Eksari and Yastirin, 2020)

Hasil Penelitian ini Sejalan dengan Penelitian Mayasari (2023) tentang Terapi Komplementer Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Kejadian Hot flash pada Wanita Perimenopause Dimana menunjukkan adanya pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap kejadian hot flash pada wanita perimenopause dengan uji wilcoxon signed rank test dengan nilai signifikasi sebesar 0,008 ($p < 0,05$) yang artinya tampak pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan susu kedelai.

Menurut asumsi peneliti, *hot flash* disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen yang diproduksi oleh ovarium ibu pada masa menopause. Ada berbagai upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi *hot flash*. Salah satu dari hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi *hot flash* adalah terapi hormon, namun terapi

hormon memiliki banyak efek samping, antara lain kanker payudara, stroke, dan gangguan jantung. Selain terapi hormonal, ada juga cara nonfarmakologis yaitu penggunaan isoflavon yang merupakan senyawa fitoestrogen dan estrogen alami yang berasal dari tumbuhan. Salah satu bentuk tanaman yang mengandung isoflavon adalah kedelai yang dapat diolah menjadi tempe.

KESIMPULAN

Pada studi kasus I responden disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dan juga responden diberikan perlakuan konsumsi olahan kedelai, dan dilakukan observasi selama 14 hari. Dari 14 hari observasi dengan intervensi oleh kedelai pada responden diperoleh hasil 7 tren menurun, 2 tren meningkat dan 5 tren tetap.

Pada studi kasus II responden hanya disarankan menerapkan pola hidup sehat tanpa memberikan perlakuan konsumsi olahan kedelai dan dilakukan observasi gejala HOT FLASH selama 14 hari. Dari 14 hari observasi tanpa intervensi apapun pada responden diperoleh hasil 4 tren menurun, 2 tren meningkat dan 8 tren tetap.

Memperhatikan dua studi kasus yang telah dilakukan terdapat perbedaan yang signifikan timbulnya gejala HOT FLASH pada responden yang mendapat perlakuan konsumsi olahan kedelai dan responden yang tidak mendapat perlakuan konsumsi olahan kedelai.

SARAN

Diharapkan responden mempertahankan kebiasaan baik yang telah dijalankan sehingga baik yang telah dijalankan sehingga dapat menjalani periode perimenopause dengan tetap produktif dan Bahagia.

Diharapkan Bagi Petugas Kesehatan meningkatkan pengetahuan dan update ilmu berdasarkan evidence base sehingga mampu memberikan pelayanan kebidanan berkualitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis Mengucapkan terimakasih kepada seluruh Civitas Akademika Universitas Indonesia Maju dan Keluarga serta sahabat dalam proses penyelesaian laporan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekasari, W.U. and Yastirin, P.A. (2020) 'Pemenuhan Kebutuhan Zat Fitoestrogen Pada Wanita Usia Menopause', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), pp. 349–356. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2677>.
- Fadul, F.M. (2019) 'Masa Menopause', pp. 7–26.
- Handayani, S., Pratiwi, Y.S. and Fatmawati, N. (2020) 'Produk Olahan Kedelai (Glycine max (L.) Merrill) Mengurangi Gejala pada Wanita Menopause', *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 8(1), pp. 63–67. Available at: <https://doi.org/10.37824/jkqh.v8i1.2020.183>.
- Hasnita, E., Sulung, N. and Novradayanti, N. (2019) 'Pengaruh Pemberian Olahan Tempe Kukus Terhadap Gejala Hot Flashes Pada Ibu Menopause', *Jurnal Endurance*, 4(3), p. 496. Available at: <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4581>.
- Imam Gunawan, M.P.K. (2013) 'Metod-Kualitatif', *Teori dan Praktik, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013)*, hal 80-83, pp. 80–83.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) *Profil Kesehatan Indo-nesia, Pusdatin.Kemendes.Go.Id.*
- Senditya indah mayasari (2019) 'Terapi Komplementer Konsumsi Susu Kedelai (Glycine max L. Merr.) Terhadap Kejadian Hot Flush Pada Wanita Perimenopause', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14, p. No.1.
- Sugiritama, I.W. and Adiputra, I.N. (2019) 'Potensi Antosianin Dalam Manajemen Menopause', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), p. 158. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.985>.
- World Health Organizations (2019) *Life expectancy at birth (years)*. Geneva. Available at: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-\(years\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-(years))