

## **PROMOSI KESEHATAN DENGAN PEMBERIAN SUSU KEDELAI DALAM MENGATASI KELUHAN PADA MASA PRE MEPOUSE**

*Health Promotion with Soy Milk in Overcoming Complaints in Pre  
Menopause*

**Nikmah Jalilah Ritonga<sup>1\*</sup>, Diah Evawanna<sup>1</sup>, Riris Sitorus<sup>1</sup>, Dwi Handayani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [ritonganikmah@yahoo.com](mailto:ritonganikmah@yahoo.com)

DOI 10.35451/jpk.v2i1.914

### **Abstrak**

*Pre menopause adalah suatu kondisi fisiologi ditandai dengan menstruasi yang tidak teratur. Gejala yang sering timbul seperti hot flush, berkeringat malam hari, gelisah, mudah capek, rasa sakit saat berhubungan. Berdasarkan penelitian terkini bahwa mengatasi keluhan pre menopause secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan susu kedelai. Kegiatan promosi kesehatan melalui pemberian susu kedelai dapat dijadikan alternatif pencegahan dan penanganan kasus gejala Pre Menopause. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup wanita yang memasuki masa menopause melalui upaya pencegahan dan penanganan gejala yang muncul melalui upaya nonfarmakologi. Pemberian susu kedelai dilakukan setiap hari pada pagi hari selama 1 minggu secara teratur. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 8 hari di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang. Kegiatan ini diawali melalui pemeriksaan Rapid Test lalu diikuti dengan pengukuran keluhan gejala pre menopause yang dirasakan responden menggunakan kuesioner MRS, kemudia dilanjutkan pemberian susu kedelai selama 1 minggu. Pada hari ke 8, seluruh responden kembali dilakukan pengukuran gejala premenopause menggunakan kuesioner MRS. Hasil pengukuran gejala premenopause setelah pemberian susu kedelai selama 1 minggu bahwa terdapat penurunan keluhan gejala menopause yang dirasakan oleh responden setelah mengkonsumsi susukedelai selama 1 minggu secara teratur sebesar 66,7% yang mengalami keluhan ringan dan 33,3% mengalami keluhan sedang. Pemberian susu kedelai dapat bermanfaat dalam mengatasi keluhan gejala premenopause.*

**Kata kunci:** Promosi Kesehatan; Susu Kedelai; Keluhan Pre Menopause

### **Abstract**

*Pre menopause is a physiological condition characterized by irregular menstruation. Symptoms that often arise include hot flushes, night sweats, restlessness, fatigue, pain during intercourse. Based on recent research that non-pharmacological treatment of pre-menopausal complaints can be done with soy milk. Health promotion activities through the provision of soy milk can be used as an alternative to prevent and treat cases of pre-menopausal symptoms. The purpose of this community service is to improve the quality of life of women who enter menopause through efforts to prevent and treat symptoms that arise through non-pharmacological efforts. Soy milk is given every day in the morning for 1 week regularly. The implementation of this community*

Received: 12 April 2021 :: Accepted: 27 June 2022 :: Published: 30 June 2022

service lasted for 8 days in the Bandar Khalipah Health Center Work Area, Percut Sei Tuan Deli Serdang District. This activity was initiated through a Rapid Test examination then followed by measuring the complaints of pre-menopausal symptoms felt by respondents using the MRS questionnaire, then continued with giving soy milk for 1 hour. weeks. On day 8, all respondents were again measured for premenopausal symptoms using the MRS questionnaire. The results of measuring premenopausal symptoms after giving soy milk for 1 week showed that there was a decrease in complaints of menopausal symptoms felt by respondents after consuming soy milk for 1 week on a regular basis by 66.7% who experienced mild complaints and 33.3% experienced moderate complaints. Giving soy milk can be useful in overcoming premenopausal symptoms.

**Keywords:**Health Promotion; Soy milk; Perimenopause Complaints

## 1. Pendahuluan

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 (Proverawati, 2019)

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 pre menopause karena menurunnya hormon estrogen di dalam tubuh (Mulyani, 2019).

Keluhan yang dialami pada masa pre menopause adalah *hot flushes* (semburan panas dari dada hingga bagian wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan vagina), penurunan daya ingat, *insomnia* (susah tidur), *depresi* (rasa cemas), *fatigue* (mudah capek), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit saat berhubungan seksual), pusing, dan *incontinence urinary* (sering buang air kecil) (Proverawati, 2019).

Keluhan yang dialami akan sangat serius jika tidak ditangani dengan baik karena dapat menimbulkan perubahan yang menyebabkan kecemasan pada wanita. Kecemasan pada wanita ini diakibatkan karena perubahan hormon dalam tubuh yang sering kali mempengaruhi keadaan psikis seorang wanita, keadaan psikis seorang wanita sangat sensitive terhadap emosional yang sangat mempengaruhi kehidupan keluarga dan sosialnya (Proverawati, 2019).

Hormon merupakan pembawa pesan melalui sistem peredaran darah yang akan mempengaruhi organ yang ada di seluruh tubuh. Hormon estrogen bertanggung jawab atau juga ikut terlibat dalam memperthankan suhu tubuh. Hormon estrogen merupakan payung pelindung bagi wanita dan dapat melindungi dari berbagai penyakit. Kadar hormon estrogen dalam tubuh wanita relative tinggi sebelum masa pre menopause, sehingga pembuluh darah tidak mudah mengeras dan lemak darah tidak mudah naik. Akan berlainan ketika memasuki masa pre menopause, kadar hormon estrogen menurun sehingga kehilangan pelindung terhadap penyakit. Sehingga muncul berbagai keluhan pada masa pre menopause (Proverawati, 2019).

Pengobatan herbal yang mengurangi keluhan pada saat pre Menopause salah satunya adalah susu kedelai. Susu kedelai mengandung fitoestrogen yang memiliki kandungan isoflavon yang mempunyai kandungan hampir sama dengan estrogen sehingga dapat menurunkan keluhan pada ibu masa pre menopause dengan cara isoflavon akan mengikat reseptor estrogen yang berada di hipotalamus, menstimulasi termoregulator, menyebabkan vasodilatasi aliran darah perifer, dan menghambat penguapan sehingga pelepasan berkurang dan dapat mengatasi keluhan pre menopause.

Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan judul promosi kesehatan dengan pemberian susu kedelai dalam mengatasi keluhan pada masa pre menopause adalah untuk menjaga kualitas kesehatan reproduksi wanita pada masa premenopause melalui upaya promosi kesehatan tentang manfaat susu kedelai dalam mengatasi keluhan gejala pre menopause yang dialami sebagian besar wanita yang memasuki fase ini, sehingga wanita dapat mencegah gejala yang muncul pada masa pre menopause semakin parah. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang.

## 2. Metode

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dari pendataan jumlah wanita yang memasuki masa pre menopause dan memiliki keluhan gejala pre menopause. Salah satu bagian dari pelaksanaan pendataan dilokasi Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang adalah melakukan pemeriksaan rapid test untuk memastikan bahwa responden terhindar dari penularan kasus covid-19 dan dilanjutkan dengan penilaian gejala pre menopause yang dialami responden. Sebelum pemberian susu kedelai

responden terlebih dahulu di berikan edukasi dan informasi terkait keluhan dan gejala yang dialami oleh wanita pada masa pre menopause, penyebab gejala dan bagaimana penanganannya. Demonstrasi pembuatan susu kedelai juga dilakukan langsung didepan para responden disertai video dan gambar yang mendukung pemahaman responden dalam menerima informasi dan langkah yang disampaikan. Upaya ini dilakukan agar responden dapat mengulang kembali dan mempraktekkan cara pembuatan susu kedelai dirumah oleh mitra kerja. Wanita pre menopause yang mengikuti kegiatan sosialisasi diberikan setiap pagi saat penyuluhan berlangsung selama 1 minggu. Pelaksanaan kegiatan juga menyediakan diskusi tanya jawab kepada masyarakat dan melakukan post test atau pengukuran keluhan gejala setelah mengkonsumsi susu kedelai selama 7 hari yaitu pada hari ke 8 penyuluhan.

Bahan yang digunakan untuk membuat susu kedelai yaitu 30 gr kacang kedelai direndam di air bersih selama 14 jam, lalu cuci kembali menggunakan air bersih sampai kulit ari dari kacang kedelai terkelupas. Kemudian hancurkan kedelai dengan cara digiling atau di blender dan tambahkan 250 ml air lalu aduk, kemudian saring kedelai menggunakan saring sampai didapatkan larutan susu kedelai. Kemudian panaskan larutan susu kedelai selama 20-25 menit atau sampai mendidih lalu tambahkan gula pasir, daun pandan dan garam. Biarkan dingin, kemudian susu kedelai dapat disajikan. Pengukuran keluhan gejala pre menopause dilakukan menggunakan lembar kuesioner MRS.

Sasaran dalam kegiatan Pengabdian masyarakat ini adalah ibu pre menopause yang mengalami keluhan gejala pre menopause yang berjumlah 38 orang.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada seluruh wanita pre menopause yang mengalami keluhan gejala premenopause di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah. Kegiatan

ini dilaksanakan pada tanggal 16-24 April 2021 di Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang berjumlah 38 orang

Hasil pengukuran keluhan gejala pre menopause menggunakan MRS didapatkan sebanyak 38 orang (100%) mengalami penurunan keluhan pada masa pre menopause dengan rerata keluhan pasien mayoritas berada pada kategori ringan sebesar 78% dan 22% berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa susu kedelai dapat membantu mengatasi keluhan pada masa pre menopause.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 8 hari. Hari pertama dilakukan promosi kesehatan terkait keluhan yang dirasakan oleh ibu pada masa pre menopause dan dilanjutkan dengan demonstrasi cara pembuatan susu kedelai serta pemberian susu kedelai masing-masing 1 gelas (250ml) kepada peserta penyuluhan. Pemberian susu kedelai ini dilanjutkan pada hari ke 2 sampai hari ke 7 setiap pagi secara teratur. Kemudian pada hari ke-8 tim penyuluh melakukan kembali pengukuran keluhan gejala pre menopause.

Pengabdian masyarakat dilakukan melalui kegiatan promosi kesehatan dengan memberikan informasi dan edukasi pada kelompok pre menopause dalam mengatasi keluhan gejala yang muncul dan cara mengatasinya. Promosi kesehatan ini juga disertai dengan demonstrasi cara pembuatan susu kedelai sebagai salah satu alternatif penanganan keluhan gejala pre menopause. Kegiatan promosi kesehatan juga memfasilitas Tanya jawab kepada masyarakat dan peserta penyuluh untuk bias memberikan informasi secara lengkap. Respon masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan ini sangat baik dilihat dari pertanyaan yang muncul pada sesi Tanya jawab dari peserta penyuluhan yang mengkonsumsi susu kedelai selama proses pengabdian masyarakat ini dilaksanakan.

Konsumsi susu kedelai secara rutin menyebabkan tetap adanya hormon estrogen dalam tubuh wanita menopause sehingga ibu tidak lagi

mengalami keluhan menopause yang pada dasarnya disebabkan karena penurunan produksi hormon ekstrogen dalam tubuh. Semakin lama jangka waktu mengkonsumsi kedelai, efeknya akan semakin baik. Manfaat kedelai juga masih dapat diperoleh meski wanita tersebut sudah berusia 50 tahun dan belum pernah mengkonsumsi kedelai sebelumnya.

Susu kedelai adalah Fitroestrogen merupakan kelompok tanaman seperti kacang-kacangan, biji-bijian, sayur-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 (Ety & Hesti, 2016).

#### **4. Kesimpulan**

Pemberian susu kedelai dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan gejala pre menopause dan mencegah munculnya keluhan pada masa pre menopause melalui upaya non farmakologi. Berdasarkan pengukuran keluhan gejala premenopause pada 38 orang yang mengikuti penyuluhan ini dan mengkonsumsi susu kedelai, mayoritas mengalami penurunan keluhan gejala pre menopause sebesar 100%.

Peserta penyuluhan mengerti tentang informasi dan edukasi yang disampaikan oleh penyuluh dengan baik dan diharapkan kegiatan penyuluhan berlangsung rutin untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan memberdayakan masyarakat dalam meningkatkan taraf hidup kesehatan dilingkungannya.

#### **5. Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang, Kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, dan Seluruh warga desa Bandar Khalipah yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini.

## 6. Daftar Pustaka

- Afriani, R. dan Fatmawati, T.Y. (2020).  
Pengetahuan Dan Sikap Wanita  
Premenopause Dalam Menghadapi  
Perubahan-Perubahan Pada Masa  
Menopause. Jambi  
:<http://jab.stikba.ac.id>.
- Anggrahini, K dan Handayani, S  
(2014).Pengaruh Konsumsi Susu  
Kedelai Terhadap Keluhan  
Menopause.Jawa Tengah  
:<http://ejurnal.stikeseub.ac.id>.
- Maita, L. ( 2019 ). Gizi Kesehatan Pada  
Masa Reproduksi. Yogyakarta :  
Deepublish.
- Mulyani, N.S. (2019). Menopause Akhir  
Siklus Menstruasi Pada Wanita Di  
Usia Pertengahan. Yogyakarta :  
Nuha Medika.
- Riyanto, A. (2019). Aplikasi Metodologi  
Penelitian Kesehatan. Yogyakarta :  
Nuha Medika.
- Proverawati, A. (2019). Menopause Dan  
Sindrome  
Premenopause.Yogyakarta : Nuha  
Medika.
- Ritonga, N. J., Limbong, Y.S., Sitorus,  
R., Anuhgera, D.E., Saroh, D. M.,  
(2020). Efektivitas pemberian  
susu kedelai dalam mengatasi  
keluhan pada masa pre  
menopause. *Jurnal Kebidanan  
Kestra (JKK)*. 3/1, 136-143
- Wardiah, A. Dkk. (2019). Pengaruh  
Pendidikan Kesehatan Tentang  
Menopause Terhadap Pengetahuan  
Ibu Premenopause. Lampung  
Utara:[http://ejurnalmalahayati.ac.  
id](http://ejurnalmalahayati.ac.id)