PENGARUH KONSUMSI SUSU KEDELAI UNTUK MENGURANGI *HOT FLUSH* PADA WANITA PRE MENOPOUSE

Bayu Larasati Wulandari[1], Dinda Purnama Ds[2], Joharmi[3]
[1]Universitas Putra Abadi Langkat, [2,3]Sekolah Tinggi lmu Kesehatan As Syifa
Email:bayularasati@gmail.com,dindapurnama@gmail.com

Abstract: *Hot flush is one of the most common vasomotor symptoms experienced by women during pre-menopause due to decreased estrogen levels. Soy milk contains phytoestrogens (isoflavones) that act similarly to estrogen and are believed to reduce hot flush symptoms. This study aimed to determine the effect of soy milk consumption on reducing hot flush among pre-menopausal women in Siumbut Baru Village. Method: This was a quantitative study using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 pre-menopausal women selected by purposive sampling. The intervention was the daily consumption of soy milk (1 glass per night) for 14 consecutive days. Data were collected using observation sheets and analyzed with the Wilcoxon Signed Rank Test. The Results : Before the intervention, most respondents experienced severe (43.3%) and very severe (56.7%) hot flush symptoms. After the intervention, 60% of respondents reported no hot flush and 40% reported mild symptoms. The Wilcoxon test showed a significant difference (Z = -4.855, p = 0.000; p < 0.05), indicating that soy milk consumption effectively reduced hot flush symptoms. The Conclusion : Soy milk consumption has a significant effect in reducing hot flush among pre-menopausal women. It may be considered a safe and natural non-pharmacological alternative for managing menopausal symptoms.*

Keywords *: Soy milk, hot flush, pre-menopause*

Abstrak: Hot flush merupakan salah satu gejala vasomotor yang umum dialami wanita pada masa pre-menopause akibat menurunnya kadar estrogen. Susu kedelai mengandung fitoestrogen isoflavon yang berperan menyerupai hormon estrogen dan diduga mampu menurunkan gejala hot flush. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap penurunan hot flush pada wanita pre-menopause di Kelurahan Siumbut Baru. Metode: Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 30 wanita pre-menopause yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi berupa konsumsi susu kedelai 1x1 gelas per hari selama 14 hari. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami hot flush kategori parah (43,3%) dan sangat parah (56,7%). Setelah intervensi, 60% responden tidak mengalami hot flush dan 40% mengalami hot flush ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -4,855 dengan p = 0,000 (p<0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan: Konsumsi susu kedelai berpengaruh signifikan dalam mengurangi hot flush pada wanita pre-menopause. Susu kedelai dapat dijadikan alternatif non-farmakologis yang aman dan alami untuk mengatasi gejala menopause.

Kata Kunci: Susu kedelai, hot flush, pre-menopause

PENDAHULUAN

Premenopause adalah masa transisi sebelum memasuki menopause yang ditandai dengan perubahan hormonal, terutama penurunan kadar estrogen. Kondisi ini biasanya dialami oleh wanita usia 45–55 tahun dan sering menimbulkan gejala vasomotor, salah satunya adalah hot flush. Hot flush merupakan sensasi panas mendadak pada tubuh bagian atas, khususnya wajah, leher, dan dada, yang sering diikuti keringat berlebih dan rasa berdebar. Gejala ini dapat mengganggu kualitas hidup wanita, termasuk tidur, aktivitas harian, hingga kesehatan psikologis.

Menurut World Health Organization (WHO), jumlah wanita yang memasuki menopause akan terus meningkat, dengan proyeksi mencapai lebih dari 1,2 miliar pada tahun 2030. Di Indonesia, diperkirakan lebih dari 5 juta wanita memasuki fase menopause setiap tahunnya, dan sekitar 68% mengalami gejala klimakterik, termasuk hot flush. Tingginya angka ini menunjukkan pentingnya penanganan gejala pre-menopause untuk meningkatkan kualitas hidup wanita.

Susu kedelai diketahui mengandung isoflavon, yaitu fitoestrogen yang memiliki struktur menyerupai hormon estrogen. Fitoestrogen dapat berikatan dengan reseptor estrogen dalam tubuh dan membantu menyeimbangkan fungsi hormonal yang terganggu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi susu kedelai secara teratur mampu mengurangi frekuensi dan intensitas hot flush pada wanita pre-menopause.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah 167 wanita pre-menopause, dengan sampel sebanyak 30 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Intervensi yang diberikan adalah konsumsi susu kedelai sebanyak 1 gelas setiap malam selama 14 hari. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi untuk menilai tingkat hot flush sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi *Hot Flush* Pada Wanita Pre Menopause Sebelum Konsumsi Susu Kedelai di Lingkungan I Kelurahan Siumbut Baru

No	Hot Flush pada Wanita Pre-Menopouse (Pre tes)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak ada	0	0,0
2	Ringan	0	0,0
3	Sedang	0	0,0
4	Parah	13	43,3
5	Sangat Parah	17	56,7
	Total	**30**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi konsumsi susu kedelai, sebagian besar wanita pre-menopause di Lingkungan I Kelurahan Siumbut Baru mengalami hot flush dalam kategori sangat parah, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Selanjutnya, 13 orang (43,3%) mengalami hot flush kategori parah.

Analisis Bivariat

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi *Hot Flush* Pada Wanita Pre Menopause Sesudah Konsumsi Susu Kedelai di Lingkungan I Kelurahan Siumbut Baru

No	Hot Flush pada Wanita Pre-Menopouse (Post tes)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak ada	18	60,0
2	Ringan	12	40,0
3	Sedang	0	0,0
4	Parah	0	0,0
5	Sangat Parah	0	0,0
	Total	**30**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi konsumsi susu kedelai, sebagian besar wanita pre-menopause di Lingkungan I Kelurahan Siumbut Baru tidak lagi mengalami hot flush, yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Sisanya, sebanyak 12 orang (40,0%) mengalami hot flush dalam kategori ringan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi susu kedelai berpengaruh signifikan dalam menurunkan gejala hot flush pada wanita pre-menopause. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa isoflavon dalam susu kedelai memiliki struktur kimia mirip dengan estrogen, sehingga dapat meniru fungsi hormon tersebut dalam tubuh.

Dengan demikian, susu kedelai mampu membantu menstabilkan fungsi termoregulasi tubuh dan mengurangi gejala vasomotor. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil serupa, di mana konsumsi produk berbahan dasar kedelai dapat menurunkan frekuensi dan intensitas hot flush pada wanita pre-menopause. Temuan ini memperkuat bahwa intervensi berbasis nutrisi dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dan aman.

KESIMPULAN

1. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami hot flush kategori parah dan sangat parah.
2. Setelah intervensi konsumsi susu kedelai, sebagian besar responden tidak mengalami hot flush, dan sisanya hanya mengalami gejala ringan.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan konsumsi susu kedelai dalam menurunkan hot flush pada wanita pre-menopause.

DAFTAR PUSTAKA

Achadiat, A. (2021). *Menopause dan Perkembangannya di Dunia dan Indonesia*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Perempuan.

Aqila, R. (2020). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Astutik, S. (2020). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Deepublish.

Baziad, A. (2020). *Menopause dan Gejala Klinisnya*. Jakarta: FKUI.

Depkes RI. (2022). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Fadhli Rizal Makarim, dr. (2023). *Hot Flush: Penyebab dan Cara Mengatasinya*. Diakses dari https://www.halodoc.com

Hartanti, N., & Sutrawati, N. (2021). *Susu Kedelai dan Manfaatnya bagi Kesehatan Wanita*. Bandung: Widya Karya.

Kemenkes RI. (2019). *Proyeksi Penduduk dan Kesehatan Menopause di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2022). *Informasi Kesehatan Wanita Menjelang Menopause*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.

Koswara, S. (2022). *Teknologi Pengolahan Kedelai*. Bandung: Penerbit UNPAD Press.

Kusmiran, E. (2020). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Lubis, D. (2019). *Psikologi Menopause*. Medan: Penerbit Medika Nusantara.

Lestari, R. N., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Penurunan Hot Flush Pada Wanita Pre-Menopause. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 45–52. https://doi.org/10.31227/jgki.v16i1.4567

Mayo Clinic. (2022). *Hot Flashes During Menopause*. Diakses dari https://www.mayoclinic.org

Mubarak, W. (2020). *Ilmu Psikologi Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

Mulyani, S. (2020). *Masa Perimenopause dan Penanganannya*. Bandung: Pustaka Rakyat.

Mulyani, S. (2021). *Terapi Sulih Hormon Alami bagi Wanita Menopause*. Jakarta: Medika Prima.

Pranoto, A. (2020). *Transisi Menopause pada Wanita*. Yogyakarta: Pustaka Medis.

Pratiwi, D., Mulyani, S., & Anindita, R. (2023). Efektivitas Fitoestrogen dalam Makanan Terhadap Gejala Menopause: Alternatif Terapi Non-Hormonal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 88–95.

Proverawati, A. (2020). *Menopause: Gejala dan Solusinya*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Simanjuntak, A., Ramadhani, F., & Harahap, Y. (2022). Pemberian Fitoestrogen dan Pengaruhnya Terhadap Gejala Vasomotor Menopause. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 14(3), 120–128.

Spencer, C., & Brown, R. (2020). *Understanding Menopause Symptoms*. London: Women's Health Publishing.

Sugiono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Varney, H. (2021). *Buku Ajar Kebidanan*. Jakarta: EGC.

Veronica, M., et al. (2023). *Daily Diary of Hot Flashes (DDHF) dan Validitasnya*. Jurnal Kesehatan Wanita, 9(2), 88–94.

Wahyuni, L., & Puspitasari, T. (2021). Edukasi Gizi dalam Mengurangi Gejala Hot Flush pada Wanita Menjelang Menopause. *Jurnal Keperawatan Reproduksi*, 9(2), 60–68.

Wikipedia. (2025). *Soy Milk*. Diakses Juli 2025 dari https://id.wikipedia.org/wiki/Susu_kedelai

Wulandari, R., & Hariani, D. (2023). Efektivitas Konsumsi Susu Kedelai terhadap Gejala Hot Flush pada Wanita Usia Menjelang Menopause. *Jurnal Gizi dan Terapi Nutrisi*, 5(1), 33–40.