

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perimenopause merupakan bagian proses penuaan alami wanita, yang ditandai dengan penurunan produksi estrogen ovarium yang biasanya timbul pada umur 45-55 tahun. Fase ini dicirikan dengan tanda siklus haid yang tidak teratur dengan perdarahan haid banyak serta memanjang, kadang-kadang disertai dengan nyeri saat menstruasi (Mayasari & Jayanti, 2023). Hilangnya produksi estrogen oleh ovarium menimbulkan banyak perubahan fisik dan emosional yang menimbulkan gejala. Gejala yang muncul tersebut yaitu menstruasi yang tidak teratur, rasa panas (*hot Flush*) pada wajah sehingga leher, vagina terasa kering, sedangkan pada gangguan emosional ditemui gejala depresi, sering merasa letih dan gangguan intensitas tidur. Lebih kurang 75% sampai 85% wanita perimenopause dan pascamenopause mengalami keluhan vasomotor yaitu *hot flush* (Nova, Veronika, Sanjaya & Sagita, 2021).

Hot Flush yaitu perasaan panas, gerah bahkan rasa seperti terbakar pada area wajah, lengan, leher, dan tubuh bagian atas serta munculnya keringat berlebih khususnya pada malam hari. Kondisi ini adalah kondisi yang paling sering dikeluhkan dan menjadi pemberat utama dalam menghadapi masa menopause. Kejadian ini umumnya berlangsung selama 3 sampai 5 menit, walaupun intensitas dan durasinya bervariasi pada tiap wanita (Rahmadayani & Apriyani 2023)

Hot flush merupakan salah satu gangguan akibat perubahan neurovegetatif pada masa klimakterium. Perubahan timbul akibat ketidakstabilan vasomotor, gangguan ini muncul akibat adanya penurunan kadar estrogen. Rasa panas ini dirasakan pada area dada yang terus dirasakan ke leher hingga kepala dan kulit tampak kemerahan pada area tersebut. Meski merasakan panas, namun suhu badan tidak normal. Saat rasa panas tersebut muncul, disertai dengan keluarnya keringat yang banyak. Kondisi ini yang mengakibatkan ketidaknyamanan pada wanita perimenopause (Senditya Indah Mayasari, 2023).

Gejala *hot flush* pada wanita perimenopause banyak dialami oleh wanita hampir diseluruh dunia, seperti 70% -80% wanita di Eropa, 57% wanita di Malaysia, 18 % wanita di cina, dan 14 % wanita di Singapore (Azizah, 2021). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) terdapat pertambahan jumlah wanita yang memasuki usia lansia yang diperkirakan meningkat hingga lebih 1,2 miliar di tahun 2030. Proporsi di Asia diperkirakan pada tahun 2025 mengalami peningkatan dari 107 juta menjadi 373 juta (WHO 2025).

Sebuah riset terbaru menunjukkan bahwa *hot flash* berada di urutan kelima gejala perimenopause terbanyak pada wanita Asia (sekitar 18,6%), di bawah gangguan tidur (27,5%), kekeringan vagina (20,3%), dan kelelahan (19,6%). Sebagian besar dari mereka (sekitar 80%) tinggal di negara berkembang dan khususnya Indonesia sendiri pada tahun 2025 akan terjadi 60 juta wanita mengalami masa perimenopause (WHO, 2024). Jika mengambil angka

estimasi tertinggi dari referensi (20 % dari 60 juta), maka sekitar 12 juta wanita di Indonesia diproyeksikan mengalami gejala *hot flush* pada tahun 2025. (Dinas Kesehatan RI, 2025)

Berdasarkan proyeksi data dari berbagai studi dan Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat, jumlah wanita yang memasuki masa perimenopause (peralihan menuju menopause) di Sumatera Barat diprediksi mencapai 192.100 jiwa atau sekitar 7% dari total populasi wanita di wilayah tersebut. (Data sumbarprov, 2023). Di wilayah Sumatera Barat, sekitar 65–75% perempuan perimenopause mengalami sindrom perimenopause. Salah satu gejala fisik yang sering dirasakan (termasuk *hot flashes*, sulit tidur, dan kelelahan) mencapai angka keluhan yang signifikan pada wanita di masa transisi ini. (BPS, 2025)

Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2025, memiliki jumlah penduduk usia wanita 45-55 tahun berjumlah 34,2 ribu jiwa. Dari 15 Kecamatan di Pesisir Selatan yang memiliki 21 Puskesmas, salah satunya adalah Puskesmas Asam Kumbang yang terletak di kecamatan IV Nagari Byang Utara merupakan Puskesmas daerah terpencil dengan jumlah wanita umur 45 – 55 Tahun sebanyak 479 orang, ini adalah usia di mana wanita bersiap untuk perimenopause (BPS, 2025).

Berdasarkan data dari Puskesmas Asam Kumbang tahun 2025, terdapat 72 orang wanita premenopause yang berkunjung ke poli Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Dari total kunjungan wanita premenopause dengan keluhan dada terasa panas pada malam hari dan gangguan siklus menstruasi sebanyak 41 orang

56,9 %, berkeringat berlebihan saat tidur yaitu 17 orang atau 23,6% dan penurunan gairah seksual 19,4%.

Perimenopause didahului oleh suatu periode kegagalan ovarium progresif yang ditandai oleh penurunan kadar estrogen. Produksi estrogen yang diproduksi ovarium menurun dari sebanyak 300 mg per hari menjadi hampir nol. Wanita pasca menopause masih memiliki estrogen karena jaringan lemak, hati, dan korteks adrenal terus menghasilkan hingga 20 mg estrogen per hari. Hilangnya produksi estrogen oleh ovarium menimbulkan banyak perubahan fisik dan emosional yang menimbulkan gejala. Masalah yang sering ditemukan pada ibu perimenopause dengan *hot flush* adalah ibu merasakan cemas dengan keadaannya sehingga ibu mengalami kegelisahan dan kesulitan untuk tidur (Lubis, 2019).

Penyebab terjadinya *hot flush* pada wanita masa perimenopause adalah akibat masa perimenopause adalah akibat dari penurunan hormone estrogen progesterone dan hormone progesterone. Keluhan *hot flush* meliputi rasa panas dan berkeringat, biasanya dibagian atas tubuh. Bagian yang dirasakan dimulai dari area dada, menjalar hingga ke leher dan wajah. *Hot Flush* 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 (Mahdianasari, Wantini & Indrawati, 2023).

Angka kejadian *hot flush* sekitar 40 % wanita perimenopause, 38 % sulit tidur, 37% merasa lelah saat bekerja atau beraktivitas, dan 35% sering lupa. 33

% mudah tersinggung, 31 % -29% mengalami depresi, 26 % nyeri sendi, dan 21 % merasakan sakit kepala yang berlebihan (Sagita, Suwerda & Etiwidani, 2022).

Dampak *hot flush* akibat dari penurunan kadar estrogen dapat menyebabkan terjadinya osteoporosis, penyakit kardiovaskuler dan dementia alzheimer (Handayani et al, 2020). Hormon esterogen sangat penting bagi wanita perimenopause, tercukupinya hormone esterogen dapat mencegah penyakit berbahaya. Dalam upaya untuk mencegah dampak dari keluhan perimenopause dapat menggunakan terapi hormon atau sulih hormon adalah salah satu perawatan yang paling efektif untuk mengurangi gejala perimenopause. Walaupun efektif namun dalam penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan peningkatan resiko kanker payudara dan efek negatif lainnya.

Pemanfaatan bahan alami sangat dibutuhkan sebagai salah satu alternative pengganti Terapi Sulih Hormon (TSH), salah satunya fitoestrogen yang dimana adanya kumpulan senyawa alami dari tanaman jenis kacang-kacangan salah satunya kacang kedelai. Salah satu terapi gizi untuk meningkatkan hormone estrogen adalah susu berbahan kedelai. Kedelai memiliki kandungan isoflavon didalamnya. Isoflavon secara alami terdapat didalam tanaman dan strukturnya menyerupai hormone estrogen pada manusia. Isoflavon yang terdapat didalam kedelai dapat mencegah terjadinya *hot flush* (Desfita et al, 2020).

Pemberian susu kedelai dapat bermanfaat dalam mengatasi nyeri *hot flush*. Kandungan fitoestrogen dalam kedelai dapat meningkatkan hormone estrogen sehingga gejala terasa berkurang. Kandungan fitoestrogen pada kedelai memiliki berbagai khasiat untuk kesehatan seperti anti inflamasi, anti kanker, anti alergi, anti kolesterol serta dapat mencegah osteoporosis. Isoflavon kedelai adalah senyawa fitoestrogen yang mempunyai kesamaan struktur kimia dengan estrogen. Oleh karena itu isoflavon mampu berikatan dengan reseptor estrogen (RE) dan berpotensi secara agonis maupun antagonis terhadap kerja estrogen. Dengan kata lain fitoestrogen dapat menggantikan fungsi estrogen (Mayasari & Jayanti, 2023).

Perempuan perimenopause memerlukan sekitar 15 gram isoflavon per hari untuk membantu mengompensasi kekurangan estrogen, yang dapat dipenuhi dengan mengonsumsi 250 ml susu kedelai per hari. Konsumsi susu kedelai secara rutin selama dua minggu dianjurkan agar tubuh dapat beradaptasi dengan komponen yang bersifat menyerupai estrogen sehingga memberikan hasil yang lebih optimal (Ritonga dkk., 2021).

Penelitian Nuramalia, Malik (2024) tentang Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penurunan *Hot Flush* Pada Ibu Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu perimenopause yang mengonsumsi susu kedelai 1 kali sehari pada pagi hari selama 7 hari berturut-turut dengan dosis 250 ml mengalami penurunan hot flush. Terdapat perbedaan antara kelompok control dan kelompok pada ibu

perimenopause. Uji Wilcoxon menghasilkan *p-value* sebesar 0,001, yang berarti $p < 0.005$

Penelitian Gita Taris Alvionita, dkk, (2025) tentang Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Gejala *Hot Flush* Pada Wanita Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mojopanggung Tahun 2025. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala *hot flush* (*p-value* : $< 0,001$). Yang dilakukan pada 30 responden wanita perimenopause mengkonsumsi susu kedelai 1 kali sehari selama 14 hari dengan dosis sebanyak 250 ml.

Penelitian Senditya Indah Mayasari, dkk (2023) tentang Terapi Komplementer Konsumsi Susu Kedelai terhadap Kejadian *Hot Flush* Pada Wanita Perimenopause. Hasil menunjukkan adanya pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap kejadian *hot flush* pada wanita perimenopause dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($p < 0,05$) yang artinya tampak pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan susu kedelai.

Penelitian yang dilakukan oleh Nova et al. (2021) yang dilakukan pada 24 orang wanita klimakterium yang diberi intervensi pemberian susu kedelai 250 ml sebanyak 2 kali sehari selama 7 hari mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan gejala *hot flush* pada wanita klimakterium. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayasari et al. (2023) pada 12 wanita perimenopause yang diberi intervensi pemberian susu kedelai sebanyak

250 ml setiap pagi selama 2 minggu menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian susu kedelai terhadap kejadian *hot flush*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kristhi Septaria. (2024) yang dilakukan pada 20 Responden yang memenuhi kriteria inklusi, yang diberi intervensi susu kedelai 250 ml sebanyak 1 kali sehari selama 12 minggu mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan gejala *hot Flush* pada perimenopause seperti gejala somatik, gejala psikologis dan gejala urogenital.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 06 - 08 Oktober 2025 di wilayah kerja Puskesmas Asam Kumbang kepada 8 wanita yang berusia 45-50 tahun dan belum mengalami menopause saat berkunjung ke Puskesmas Asam Kumbang. Seluruh subjek yang diwawancarai sudah mengalami gejala perimenopause. Dari 8 wanita yang diwawancarai 6 orang (75%) mengalami gejala *hots flush* dan mengalami menstruasi tidak teratur, darah menstruasi yang sangat banyak atau sangat sedikit, sedangkan 2 orang (25%) terjadi gangguan menstruasi dan merasakan kesemutan pada kaki dan tangan, serta mudah lelah. Dari semua subjek tersebut didapatkan hasil bahwa belum mengetahui intervensi yang harus dilakukan saat muncul keluhan perimenopause tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala *Hot Flush* pada Wanita Perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Asam Kumbang Tahun 2026”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan yang dapat dirumuskan untuk dijadikan penelitian adalah Bagaimana pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan gejala *hot flush* pada wanita perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Asam Kumbang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan gejala *hot flush* pada wanita perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Asam Kumbang Tahun 2026

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata gejala *hot flush* pada wanita perimenopause sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai di wilayah kerja Puskesmas Asam Kumbang tahun 2026.
- b. Diketahui pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan gejala *hot flush* pada wanita perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Asam Kumbang tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif bagi semua wanita yang mengalami keluhan perimenopause dalam mengurangi gejala perimenopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti mendapat pengalaman dan pengetahuan dalam melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan gejala *hot flush* pada wanita perimenopause.

b. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan bahan pertimbangan mengenai pelayanan kesehatan khususnya dengan perimenopause pada wanita agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan.

c. Bagi Akademik

Diharapkan dapat bermanfaat sekaligus sebagai landasan skripsi dalam membuat asuhan kebidanan yang tepat.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan gejala *hot flush* pada wanita perimenopause. Variabel independen penelitian ini adalah pemberian susu kedelai dan variabel dependen penurunan gejala hot flush pada wanita perimenopause. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Asam Kumbang pada bulan Maret - Agustus tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita perimenopause yang berkunjung pada bulan Januari- Maret 2026 di Wilayah Kerja Puskesmas Asam Kumbang yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang. Teknik

pengambilan sampel adalah *total Sampling*. Desain penelitian bersifat *Pra Eksperimen* dengan rancangan *One Group pretes/ Posttest design*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan diolah menggunakan uji *paired t test*.

