

Penyuluhan Tentang Hot Flushes Pada Wanita Perimenopause

Syarifah Sahirah¹, Ummu Kalsum², Andi Mustika Fadillah Rizki³

^{1,2,3}Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo

Correspondensi : syarifahsahirah@yahoo.co.id

ABSTRAK

Premenopause merupakan bagian proses penuaan alami wanita, yang ditandai dengan penurunan produksi estrogen ovarium yang biasanya timbul pada umur 50 tahun. Perimenopause adalah fase peralihan antara pramenopause dan pascamenopause. Beberapa wanita pada fase ini tampak keluhan vasomotorik dan keluhan sindrom premenstrual. Wanita pada masa menopause akan mengalami penurunan hormon estrogen dan hormon progesteron. Hal itu memicu terjadinya Hot flashes yang ditandai dengan merasa panas dari wajah hingga ke dada berkeringat pada malam hari, daya ingat mulai menurun, (insomnia), depresi dan merasa mudah Lelah. Pencegahan hot flashes bisa dilakukan dengan terapi biologis seperti mengkonsumsi susu kedelai atau tempe kukus, melakukan senam, serta terapi tertawa. **Tujuan kegiatan** pengabdian kepada masyarakat untuk mengembangkan wawasan Masyarakat melalui program penyuluhan edukasi dengan melakukan upaya preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi hot flashes pada ibu Perimenopause. **Metode penyuluhan** kegiatan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, tanya jawab dan diskusi dengan powerpoint dan leaflet. Evaluasi dilakukan dalam bentuk lisan dengan tanya jawab serta melihat antusias peserta pada saat kegiatan berlangsung.

Kata Kunci : Hot Flashes, Edukasi Kesehatan, Premenopause

ABSTRACT

Premenopause is part of a woman's natural aging process, which is characterized by a decrease in ovarian estrogen production which usually occurs at the age of 50 years. Perimenopause is the transition phase between premenopause and postmenopause. Some women in this phase experience vasomotor complaints and complaints of premenstrual syndrome. Women during menopause will experience a decrease in the hormones estrogen and progesterone. This triggers hot flashes which are characterized by feeling hot from the face to the chest, sweating at night, memory begins to decline (insomnia), depression and feeling tired easily. Prevention of hot flashes can be done with biological therapy such as consuming soy milk or steamed tempeh, doing exercise, and laughter therapy. The aim of community service activities is to develop community insight through educational outreach programs by carrying out preventive and promotive efforts to prevent and treat hot flashes in premenopausal mothers. The activity outreach method is carried out using interactive lectures, questions and answers and discussions using powerpoint and leaflets. Evaluation is carried out in oral form with questions and answers and seeing the enthusiasm of the participants during the activity.

Key words : Hot Flashes, Health Education, Premenopause

I. PENDAHULUAN

Premenopause merupakan bagian dari tahapan alamiah penuaan pada wanita, yang ditandai dengan penurunan produksi estrogen ovarium yang biasanya terjadi sekitar usia 50 tahun.

Perimenopause adalah fase transisi antara menopause dan pascamenopause. yama mana, Fase ini ditandai dengan tanda-tanda silus tidak teratur dengan perdarahan menstruasi berkepanjangan, dan terkadang menyebabkan rasa nyeri



saat menstruasi. Beberapa wanita pada fase ini mengalami keluhan vasomotor dan keluhan sindrom premenstruasi. Menopause didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang wanita tidak mengalami menstruasi sama sekali karena terjadinya penurunan hormone estrogen yang berdampak dalam berbagai gejala baik fisik maupun psikologi (Wahyuni,2018).

Gejala ketidakseimbangan hormone tersebut yakni terjadinya Hot flashes berkeringat di malam hari, daya ingat mulai menurun, susah tidur, depresi dan mudah Lelah (Locsin & Salvador, 2021)

World Health Organization (WHO) tahun 2022, menunjukkan adanya peningkatan jumlah wanita yang sedang mengalami menopause. Di Amerika, jumlah wanita menopause terus bertambah sebesar 1,3 juta setiap tahunnya, sementara di Asia jumlah Wanita menopause juga terus meningkat mencapai 373 juta jiwa.

Berdasarkan data dari World Health Organization diperkirakan terjadi peningkatan jumlah wanita pada fase klimakterium yang akan mencapai lebih satu miliar di tahun 2030. Proporsi di Asia diperkirakan akan meningkat dari

107 juta menjadi 373 juta di tahun 2025. Selain itu, berdasarkan perhitungan statistik, diperkirakan bahwa pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia yang hidup dalam usia menopause mencapai 262,6 juta wanita dan 30,3 juta pria, dan 24,7 juta orang pada usia andropause (Kemenkes RI, 2018)

Keluhan hot flashes banyak dijumpai pada wanita hampir diseluruh dunia, dimana prevalensi besarnya sekitar 70-80% pada wanita Eropa, 60% pada wanita Amerika, pada wanita Malaysia sekitar 57%, Cina 18% serta 10%-20% wanita di Jepang dan Indonesia (Proverawati, 2016). Munculnya keluhan tersebut puncaknya pada usia 54 dan 58 tahun. jika gejala vasomotorik tersebut disebabkan oleh tingkat kadar estrogen yang rendah, maka penanganannya adalah dengan pemberian estrogen (Suparni & Astutik, 2016)

Di Indonesia, rata-rata angka harapan hidup wanita sekitar 72,4 tahun lebih tinggi dibandingkan dengan pria yakni 68,4 tahun, Dengan demikian, sekitar sepertiga masa hidup perempuan akan dihabiskan pada masa menopause dengan semua perubahan hormon yang



menyertainya. Tanda-tanda menopause biasanya mulai muncul saat seseorang mencapai usia 40 tahun dan puncaknya terjadi pada usia 50 tahun. (Wahyuni,2018)

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020 jumlah penduduk wanita di Kabupaten Pangkep secara keseluruhan data perempuan sebanyak 170.180 jiwa, jumlah wanita usia 45-49 Tahun sebanyak 11.033 Jiwa.

Ibu menopause dengan hot flashes sering mengalami masalah karena merasa cemas dengan kondisinya, sehingga mereka menjadi gelisah dan kesulitan tidur. Cara menghindari hot flashes (rasa panas): gunakan pakaian tipis yang mudah dibuka atau dipakai kembali saat suhu tubuh tidak stabil; hindari makanan panas, pedas, minuman berkafein, dan alkohol karena dapat menyebabkan hot flashes dan keringat; bawalah tisu untuk mengusap wajah dan tubuh saat berkeringat; dan gunakan pakaian tidur dan alas tidur yang terbuat dari katun karena lebih nyaman dan dingin daripada yang terbuat dari bahan lain (Atika & Arisanti, 2022)

Beberapa terapi tambahan yang diberikan kepada wanita perimenopause termasuk terapi biologis, seperti konsumsi susu kedelai, terapi tertawa, senam, dan konseling untuk mempersiapkan wanita untuk menopause. Wanita perimenopause biasanya mengunjungi petugas kesehatan untuk mendapatkan obat untuk mengatasi keluhan mereka. Namun, tidak semua keluhan harus diobati dengan obat. Sering mengonsumsi obat dapat memiliki efek samping yang merugikan (Perdana & Dominica,2021).

Perasaan hangat yang intens ditandai dengan flashes panas. Selain itu, Anda mungkin mengalami kulit kemerahan dan berkeringat, serta detak jantung yang mungkin meningkat. Hot flashes dapat mengalami gejala ringan hingga berat, dan mereka juga dapat menyebabkan kecemasan, tidur terganggu, dan perubahan mood. Kejadian flashes panas ini sangat berbeda antara wanita (Claudia at al,2022)

Berdasarkan latar belakang dan kajian informasi di wilayah Desa Tamangapa ditemukan permasalahan perimenopause yang mengalami gejala



Hot flashes, Oleh karena itu kami Tim Dosen Program S1 Kebidanan Universitas Mega Buana Palopo berinisiatif untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat terkhusus pada Wanita Perimenopause. Melihat hal ini adalah suatu gangguan Kesehatan yang sering dikeluhkan oleh Wanita perimenopause, dikarenakan mereka masih kurang mengetahui bagaimana cara penanganan atau mengenali tanda dan gejala dari Hot flashes itu sendiri. Kejadian hot flashes itu sendiri memberikan gangguan kecemasan pada Wanita perimenopause. Ketika mereka tidak memiliki pengetahuan tentang hot flashes maka Wanita yang mengalami hot flashes akan beranggapan bahwa itu adalah suatu penyakit yang membahayakan dirinya. Dalam hal ini kami Tim Dosen akan memberikan edukasi terkait pencegahan dan penanganan hot flashes sehingga akan menambah pengetahuan, mengenali tanda dan gejala hot flashes serta cara pencegahannya Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat akan dilaksanakan di Desa Tamangapa Kec. Marang Pangkep mengikuti Kegiatan Posyandu

yang akan dilaksanakan oleh pihak Puskesmas dan Mitra dalam kegiatan ini adalah Wanita Perimenopause.

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Melihat penjelasan pada latar belakang masalah yang dihadapi oleh masyarakat adalah kurangnya pengetahuan tentang hot flashes serta gejala hot flashes pada wanita Premenopause. Tujuan penyuluhan kepada masyarakat ini adalah untuk mengembangkan wawasan Masyarakat melalui program penyuluhan edukasi dengan melakukan upaya preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi hot flashes pada ibu Perimenopause.

III. METODE PELAKSANAAN

A. Metode Kegiatan

Metode Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini telah disusun secara sistematis diantaranya :

1. Peninjauan langsung lokasi dan tempat kegiatan
2. Menentukan topik sesuai fenomena di lokasi kegiatan



3. Pengurusan surat dan perizinan dengan melibatkan beberapa stakeholder

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 02 Mei 2024 di wilayah Desa Tamangapa Posyandu Butiti. Setelah semua pengurusan surat perizinan selesai, sarana dan prasarana telah siap digunakan. Pada kegiatan ini juga melibatkan beberapa petugas Desa dan Petugas kesehatan yaitu Bidan Desa Posyandu Butiti . Kegiatan ini dirancang sebaik mungkin agar memudahkan peserta atau mitra untuk mengikuti dan memahami maksud kegiatan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode penyuluhan atau ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab interaktif antara penyuluh dan peserta kegiatan. Sebelum memulai kegiatan tim dosen sebagai pelaksana kegiatan ini membagikan keesioner untuk melihat bagaimana pengetahuan ibu premenopause tentang

kejadian hot flashes. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap sesuai rencana kegiatan yaitu :

1. Setelah semua peserta telah hadir, penyuluh memberikan informasi bahwa akan dilaksanakan penyuluhan tentang kejadian hot flushes pada wanita perimenopause kemudian selanjutnya tim membagikan kuesioner pre test
 2. Penyuluh menyampaikan materi tentang Tanda gejala hot flushes pada wanita perimenopause dan menopause
 3. Membuka sesi tanya jawab dengan memberikan kesempatan pada peserta untuk menanyakan hal-hal yang mungkin merasakan tanda dan gejala hot flushes. Setelah sesi tanya jawab dilakukan, selanjutnya tim kembali membagikan kuesioner post test kepada peserta kegiatan
 4. Evaluasi kegiatan penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.
- B. Alat dan bahan
- Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu :



1. Laptop
2. Lcd
3. Kuesioner pre test dan post test
4. Daftar hadir peserta

C. Susunan Acara Kegiatan

Berikut susunan acara kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Tentang Hot Flushes Pada Wanita Perimenopause”

Hari/ Tgl Kegiatan	Pukul	Kegiatan
Kamis, 02 Mei 2024	08.15	Tiba di Posyandu Butiti Desa Tamangapa
	08.30	Persiapan alat dan bahan kegiatan
	08.45	Registrasi peserta & Pengisian kuesioner
	09.00	Sambutan dan perkenalan
	09.15	Penyuluhan
	09.45	Diskusi / sesi tanya jawab
	10.20	Post test dan evaluasi kegiatan
	10.45	Penutup

D. Sasaran kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah para ibu perimenopause yang ada di

wilayah Posyandu Desa Tamangapa, Kecamatan Marang Kab. Pangkep.

E. Evaluasia kegiatan

Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui tingkat efektifitas dari kegiatan penyuluhan dengan melihat bagaimana peserta memahami dengan baik materi yang disampaikan. Evaluasi dilakukan dengan membagikan kuesioner setelah penyuluhan dan sesi tanya jawab selesai.

IV . HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan dapat dilihat setelah dilakukan evaluasi dari pengisian kuesioner yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Dari jumlah peserta yang hadir yaitu ibu perimenopause sebanyak 20 peserta. Berdasarkan pengisian kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu premenopaus tentang hot flushes dalam kategori kurang sebanyak 13 peserta dengan presentase (53,84%), sedangkan setelah dilakukan penyuluhan hasil pengisian kuesioner tingkat pengetahuan ibu perimenopause menjadi meningkat



yaitu dalam kategori baik sebanyak 15 peserta dengan presentase (33,34%).

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan ini maka dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu perimenopause tentang hot flushes masih kurang. Hal itu menjadi masalah karena menimbulkan kekhawatiran dengan gejala yang dirasakan. Sehubungan dengan hal ini beberapa penelitian terkait tentang hot flushes pada ibu perimenopause dan menopause.

Pohan (2022) mengatakan bahwa sekitar 85% dari semua wanita akan mengalami hot flashes saat masa menopause, hot flashes sangat bervariasi antara satu wanita ke wanita lain. Hot flashes ini bisa lebih parah pada wanita yang telah menjalani operasi, kemoterapi, atau terapi radiasi yang telah menyebabkan berakhirnya siklus menstruasi bulanan atau “periode”. Wanita yang sebelumnya telah diobati dengan terapi penggantian hormon (untuk gejala menopause) memiliki semburan panas yang parah untuk jangka waktu yang

lebih lama setelah pengobatan berhenti.

Fawwaz dkk, 2017 mengemukakan tempe merupakan salah satu makanan yang dibuat dari olahan kedelai yang mengandung isoflavon dengan konsentrasi lebih tinggi dibandingkan biji-bijian lainnya. Kedelai mengandung senyawa flavonoid yang lebih dikenal sebagai isoflavon, dimana isoflavon kedelai bermanfaat untuk kesehatan misalnya untuk penyakit kardiovaskuler, kanker, diabetes melitus, hipertensi, osteoporosis, obesitas dan menopause.

Departemen Kesehatan menganjurkan agar wanita menopause mengkonsumsi isoflavon 80 mg/hari, kadar tersebut dapat diperoleh dengan asupan 112 gram tahu (satu setengah potong sedang) atau 56 gram tempe / dua potong sedang. Mengkonsumsi olahan kedelai secara rutin akan mempengaruhi tubuh wanita menopause karena terdapat senyawa isoflavon yang mengandung hormon estrogen sehingga individu tidak lagi mengalami keluhan menopause yang pada dasarnya disebabkan karena

penurunan produksi hormon estrogen dalam tubuh. Semakin lama jangka waktu mengkonsumsi kedelai, efeknya akan semakin baik (Sulung & Novradayanti, 2019)

Dokumentasi Kegiatan



V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yaitu Penyuluhan tentang Hot flushes pada ibu perimenopause di Posyandu Butiti Desa Tamangapa berlangsung dengan sangat baik dan

terstruktur, keaktifan peserta mengajukan pertanyaan menjadi evaluasi untuk kegiatan selanjutnya. Kegiatan berjalan sesuai dengan harapan, semua atas bantuan pemerintah setempat dan antusias ibu perimenopause sebagai peserta untuk mengikuti kegiatan ini. Melalui penyuluhan ini menjadikan Tingkat pengetahuan bertambah dan mengurangi perasaan cemas untuk para ibu perimenopause. Kegiatan penyuluhan ini menjadi salah satu Program yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup seseorang.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Atika, M., & Arisanti, Z. (2022). Pengaruh Pemberian Olahan Kedelai (Glycinemax (L .) Merill) Dalam Mengurangi Gejala Menopause Pada Wanita Menopause. 6(April)
- BPS Indonesia. (2022). Perempuan dan Laki-laki di Indonesia 2022
- BPS Provinsi Sulawesi Selatan.(2020). Perempuan dan laki-laki di Sulawesi selatan 2020
- Ervina, M. S., & Wajudy, D. (2020). Scoping Review : Pengaruh Pemberian Sediaan Kacang Kedelai terhadap Gejala Hot Flushes pada Pasien Menopause. 430–435.



- Fawwaz, D. (2017). Kadar Isoflavon Aglikon pada Ekstrak Susu Kedelai dan Tempe. *Tekhnologi Dan Managemen Agroindustri*, 6(3), 152–158
- Haryono Rudi. Siap Menghadapai Menghadapai Menstruasi Menstruasi dan Menopause. Menopause. Yogyakarta: Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2016. 84 p.
- Kemendes RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018. Jakarta
- Nova, E. R., Veronica, S. Y., Sanjaya, R., & Sagita, Y. D. (2021). *Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush pada Wanita menopause*. 1(2), 45–50. <https://doi.org/10.47679/jchs.20217>
- Puspitasari, B. (2020). *Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause*. 9(2), 115–119.
- Proverawati. 2019. Menopause Dan Sindrome Premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pusat data dan Informasi Kesehatan RI, 2013
- Sulung, N., & Novradayanti, N. (2019). Pengaruh Pemberian Olahan Tempe Kukus Terhadap Gejala Hot Flashes Pada Ibu Menopause. 00, 496–506.
- Wari, E. (2017). Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Menopause Di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 9(1). <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3514514>