

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu proses alami dalam kehidupan manusia adalah menua. Penuaan menyebabkan berbagai perubahan pada seseorang, yang bersifat umum dan tidak dapat dihindari. Pada lansia, terdapat berbagai risiko perkembangan, salah satunya adalah menopause pada wanita. Menopause adalah fase di mana menstruasi berhenti, menandakan berakhirnya fungsi reproduksi wanita (Suparni dan Eko, 2016). Umumnya, menopause terjadi pada wanita berusia 45-55 tahun dan dikonfirmasi setelah 12 bulan tanpa menstruasi. Kondisi ini disebabkan oleh penurunan kadar estrogen dalam darah serta berkurangnya fungsi ovarium. Gejala menopause bervariasi pada setiap individu, dengan beberapa wanita mengalami gejala yang lebih parah. Selain itu, menopause juga dapat memunculkan sindrom yang memengaruhi kesehatan fisik, emosional, mental, dan sosial seorang wanita (WHO, 2022).

Pada wanita menopause akan mengalami perubahan secara fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang dialami yaitu menstruasi tidak teratur, rasa panas (*hot flushes*), vagina terasa kering, penurunan massa otot, dan penurunan kepadatan tulang. Sedangkan pada perubahan psikologis ditemui gejala depresi, sering merasa letih, gangguan intensitas tidur, dan penurunan gairah seksual. Salah satu masalah yang muncul dari gejala menopause adalah *hot flushes* (Yulizawati *et al.*, 2022).

Hot flushes adalah sensasi panas atau semburan panas yang tidak normal pada wajah dan tubuh bagian atas, seperti leher dan dada. Gejala ini sering terjadi pada malam hari dan dapat menyebabkan keringat berlebih. Durasi *hot flushes* bervariasi, dari beberapa detik hingga menit, dan dapat berlangsung selama 2-5 tahun ketika seorang wanita memasuki masa menopause atau sedang mengalaminya. Gejala ini umumnya mereda sekitar 4-5 tahun setelah menopause. Wanita menopause yang mengalami *hot flushes* biasanya merasakan panas ekstrem yang menyebar dari dada ke belakang leher dan wajah, menyebabkan ketidaknyamanan. Kondisi ini dapat memicu keringat berlebihan, kemerahan, serta gejala lain seperti kelemahan, jantung berdebar, dan kecemasan, yang pada akhirnya bisa mengganggu kualitas tidur (Soedjarwo *et al.*, 2024).

Jumlah perempuan menopause di dunia diperkirakan mencapai 1,3 miliar pada tahun 2020, WHO melaporkan bahwa sekitar 70-80% dari 1,3 miliar wanita mengalami *hot flushes* selama menopause. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, terdapat sekitar 32,4 juta wanita menopause di Indonesia. Prevalensi *hot flushes* di Indonesia mencapai 89,5% pada wanita menopause.

Berbagai metode telah dikembangkan untuk mengatasi keluhan menopause, termasuk pengobatan farmakologis seperti Terapi Penggantian Hormon (*Hormone Replacement Therapy*) serta metode non-farmakologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis adalah mengonsumsi tanaman yang

mengandung fitoestrogen. Fitoestrogen adalah senyawa alami dalam tumbuhan yang memiliki struktur kimia dan aktivitas biologis menyerupai estrogen. Senyawa ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu isoflavon, lignan, dan coumestan. Fitoestrogen diketahui memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk menurunkan gejala *hot flushes*, mengurangi kadar lipid darah, meningkatkan kepadatan mineral tulang, serta berperan dalam pencegahan dan penghambatan pertumbuhan sel kanker. Selain itu, fitoestrogen juga dapat memberikan efek pada sel-sel kelenjar endometrium, yang berkontribusi terhadap kesehatan sistem reproduksi wanita (Rusnaldi *et al.*, 2022).

Komponen isoflavon merupakan sumber utama fitoestrogen dalam makanan dan banyak ditemukan dalam berbagai tanaman seperti kacang kedelai, buncis, kurma, kubis merah, brokoli, dan gandum. Di antara sumber isoflavon tersebut, kacang kedelai memiliki kandungan tertinggi, yaitu sekitar 3,5 mg per gr kedelai. Isoflavon dalam kedelai berbentuk glikosida, yang terdiri dari 64% genistin, 23% daidzin, dan 13% glisitin. Bentuk aktif dari glikosida adalah aglikon, yang terbentuk melalui pelepasan glukosa dari glikosida oleh enzim glukosidase dalam lumen usus. Setelah glukosa dilepaskan, senyawa ini kemudian diserap dan dimetabolisme menjadi berbagai jenis metabolit spesifik yang dapat berikatan dengan reseptor estrogen dalam sel manusia. Struktur kimia isoflavon sangat mirip dengan estrogen, sehingga mampu berinteraksi dengan beberapa reseptor estrogen dalam tubuh. Konsumsi isoflavon dapat membantu menyeimbangkan kadar estrogen, yang pada akhirnya dapat mengurangi keluhan akibat menopause. Kandungan isoflavon

dalam makanan berbasis kedelai bervariasi tergantung pada proses pengolahannya. Salah satu produk kedelai yang mengandung isoflavon adalah susu kedelai (Rusnaldi *et al.*, 2022).

Susu kedelai dibuat dengan mengambil sari dari biji kedelai sehingga tidak membuang unsur-unsur penting dalam kedelai. Salah satu unsur penting dalam susu kedelai adalah kandungan senyawa isoflavon yang sangat berguna dalam mengurangi berbagai gejala serta keluhan menopause (Anggrahini, 2019). Kandungan yang terdapat di dalam susu kedelai adalah fitoestrogen merupakan kelompok tanaman seperti kacang-kacangan, biji-bijian, sayur-sayuran, dan buah-buahan yang memiliki sifat menyerupai hormon estrogen. Fitoestrogen diketahui juga memiliki potensi sebagai alternatif terapi sulin hormon untuk mengurangi gejala menopause seperti *hot flushes* yang diakibatkan berkurangnya hormon estrogen di dalam tubuh (Ariyanti & Apriliana, 2016).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, wanita menopause disarankan untuk mengonsumsi isoflavon sebanyak 80 mg per hari. Mengingat bahwa setiap 1 gr kacang kedelai mengandung sekitar 3,5 mg isoflavon, maka dibutuhkan sekitar 22,8 gr kedelai per hari untuk memenuhi rekomendasi tersebut. Dalam penelitian ini, kedelai akan diolah menjadi susu kedelai dalam takaran 250 ml per porsi, yang kemudian dikonsumsi satu kali sehari selama 14 hari.

Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia 2018, terdapat sekitar 280.000 wanita berusia 45-64 tahun di Tangerang Selatan. Prevalensi *hot flushes* menunjukkan bahwa sekitar 70-80% wanita mengalami *hot flushes* saat menopause. Ini berarti bahwa sekitar 39.200-44.800 wanita di Tangerang Selatan mengalami *hot flushes* pada tahun 2018. Dilihat dari studi pendahuluan 30 dari 40 menopause di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan mengalami *hot flushes*, beberapa wanita menopause di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan mengatakan gejala *hot flushes* cukup mengganggu aktivitas sehari-hari sampai mengganggu waktu tidur di malam hari sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan 30 dari 40 menopause di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan mengalami *hot flushes*. Di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan sendiri belum pernah diberikan intervensi susu kedelai, sehingga peneliti ingin melihat apakah ada pengaruh pemberian susu kedelai (*Glycine Max*) terhadap tingkat *hot flushes* pada menopause di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian susu kedelai (*Glycine Max*) terhadap tingkat *hot flushes* pada menopause di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mengetahui tingkat gejala *hot flushes* yang timbul sebelum pemberian susu kedelai (*Glycine Max*) pada menopause di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan.
- 2) Mengetahui tingkat gejala *hot flushes* yang timbul setelah pemberian susu kedelai (*Glycine Max*) pada menopause di Kampung.
- 3) Mengetahui pengaruh pemberian susu kedelai (*Glycine Max*) pada wanita menopause di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bagi masyarakat di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan gejala menopause, memberikan alternatif pengobatan alami untuk mengurangi gejala *hot flushes*, membantu meningkatkan kualitas hidup wanita menopause, dan mendorong peran aktif masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan menopause.

1.4.2 Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai susu kedelai adalah salah satu cara untuk mengatasi *hot flushes* pada menopause dan meningkatkan kualitas hidup dan kenyamanan selama menopause.

1.4.3 Bagi Peneliti

Melalui proses penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan peneliti dalam merancang, melaksanakan, dan menganalisis penelitian secara ilmiah. Ini termasuk keterampilan dalam pengumpulan data, pengolahan data statistik, serta penyusunan laporan penelitian yang baik. Diharapkan dari terlaksananya penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang pengelolaan gejala *hot flushes*.

