

INTERVENSI UNTUK MENURUNKAN GEJALA HOT FLASHES PADA WANITA MENOPAUSE: A SCOPING REVIEW

Lilis Mamuroh^{1*}, Furkon Nurhakim², Sukmawati³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: lilis.mamuroh@unpad.ac.id

Disubmit: 15 April 2024 Diterima: 14 Juli 2024 Diterbitkan: 01 Agustus 2024
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.14867>

ABSTRACT

Hormonal changes that begin during the menopausal transition affect many biological systems, including diseases related to the central nervous system including metabolism, body weight, musculoskeletal, urogenital, skin atrophy, sexual dysfunction and vasomotor symptoms (hot flashes). To determine interventions that can reduce symptoms of hot flashes in postmenopausal women. This study uses a scoping review method with the databases used are Garuda, Cinahl (EBSCO), PubMed, ProQuest, and SAGE. The articles used in this study are primary research articles using the Randomized Control Trial and Quasi Experiment methods in English and Indonesian, full text and free access with the time span for the publication of the article is the last 5 years (2017-2022). There were 4 interventions to reduce the symptoms of hot flashes in menopausal women, including giving soy milk, giving Kudzu Flower-Mandarin Peel, elderly exercise, and aerobic exercise. There are several interventions to reduce the symptoms of hot flashes in postmenopausal women which are grouped into diet-based interventions and physical activity-based interventions.

Keywords: Hot Flashes, Intervention, Menopause

ABSTRAK

Perubahan hormonal yang dimulai selama transisi menopause memengaruhi banyak sistem biologis, termasuk penyakit terkait sistem saraf pusat meliputi metabolisme, berat badan, perubahan muskuloskeletal, urogenital, atrofi kulit, disfungsi seksual serta gejala vasomotor (hot flashes). Untuk mengetahui intervensi yang dapat menurunkan gejala hot flashes pada wanita menopause. Penelitian ini menggunakan metode scoping review dengan database yang digunakan yaitu Garuda, Cinahl (EBSCO), PubMed, ProQuest, dan SAGE. Artikel yang digunakan pada penelitian ini adalah artikel penelitian primer dengan metode Randomized Control Trial dan Quasi Experiment yang berbahasa Inggris dan Indonesia, full text dan free access dengan rentang waktu terbit artikel adalah 5 tahun terakhir (2017-2022). Didapatkan 4 intervensi untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita menopause, diantaranya yaitu pemberian susu kedelai, pemberian Kudzu Flower-Mandarin Peel, senam lansia, dan senam aerobik. Terdapat beberapa intervensi untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita menopause yang dikelompokkan menjadi intervensi berbasis diet dan intervensi berbasis aktivitas fisik.

Kata Kunci: Hot Flashes, Intervensi, Menopause

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) terdapat pertambahan jumlah wanita yang memasuki usia lansia yang diperkirakan meningkat hingga lebih dari satu miliar di tahun 2030. Proporsi di Asia diperkirakan pada tahun 2025 akan mengalami peningkatan dari 107 juta menjadi 373 juta. Sedangkan menurut Badan Sensus Penduduk, perkembangan jumlah lansia di Indonesia terjadi dalam jangka waktu kurang lebih 50 tahun. Dalam periode tersebut, persentase penduduk lansia Indonesia mengalami lonjakan dua kali lipat dibanding sebelumnya. Pada tahun 2020, persentase lansia mencapai 9,92 persen atau sekitar 26,82 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2021). Menopause terjadi karena adanya perubahan hormonal. Seiring bertambahnya usia wanita, folikel ovarium akan berkurang jumlahnya dan terjadi penurunan sel granulosa ovarium yang merupakan penghasil utama estradiol dan inhibin. Dengan kurangnya penghambatan dari estrogen dan inhibin pada gonadotropin, follicle-stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH) akan meningkat. Kadar FSH biasanya lebih tinggi dari kadar LH karena LH dibersihkan dari darah lebih cepat. Penurunan kadar estrogen mengganggu hypothalamic-pituitary-ovarian axis. Akibatnya terjadi kegagalan perkembangan endometrium yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, hingga berhenti total (Ervina & Wajudy, 2022).

Perubahan hormonal yang dimulai selama transisi menopause memengaruhi banyak sistem biologis, oleh karena itu, tanda dan gejala menopause termasuk penyakit terkait sistem saraf pusat meliputi metabolisme, berat badan, perubahan muskuloskeletal,

urogenital, atrofi kulit, disfungsi seksual serta gejala vasomotor. Banyak wanita mengalami berbagai gejala selama menopause dan perimenopause dan gejala ini sering terjadi dalam jangka waktu pendek dan berkurang atau menghilang dari waktu ke waktu. Gejala yang paling umum seperti gejala vasomotor (misalnya hot flushes dan berkeringat), efek pada suasana hati (misalnya suasana hati yang buruk) dan gejala urogenital (misalnya kekeringan vagina). Dilaporkan lebih dari 80% wanita mengalami hot flashes (HFs) selama menopause yaitu adanya sensasi panas, berkeringat, kemerahan, kecemasan, dan kedinginan yang berlangsung selama 1-5 menit, hot flushes dapat menyebabkan penderitaan yang cukup besar terutama ketika parah dan sering (Bansal, 2019). Hot flushes ini diakibatkan karena beberapa faktor seperti obesitas, keturunan Afrika, status sosial ekonomi yang lebih rendah, adanya pre menstruasi sindrom, gaya hidup menetap, dan merokok.

Banyak faktor yang berpengaruh pada usia menopause. Diantaranya faktor social demografi (tahun lahir, status perkawinan, status pendidikan, status pekerjaan) (Baziad, 2015). Faktor reproduksi yang berpengaruh yaitu paritas, usia menarche, usia pertama melahirkan, riwayat penggunaan kontrasepsi oral (Yazdkhasti et al, 2015). Faktor gaya hidup yang berpengaruh yaitu status merokok, aktivitas fisik (Proverawati dan Sulistywati, 2017). Semakin cepat usia menarche maka semakin lambat usia menopause, demikian pula sebaliknya makin lambat usia menarche makin cepat menopause (Saifudin, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Supatmi & Yumni (2020)

mengungkapkan bahwa semakin sering wanita melahirkan anak maka semakin lama pula mengalami menopause. Wanita yang memiliki anak lebih dari satu akan lebih cepat mengalami menopause dikarenakan terjadinya peningkatan progesterone yang signifikan sehingga mengakibatkan terjadinya inhibisi pelepasan folikel.

Hot flushes mempunyai ciri khas dimulai dengan sensasi tiba-tiba terasa panas yang intens melibatkan wajah dan dada bagian atas yang dengan cepat menyebar ke seluruh tubuh. Sensasi berlangsung dari 2 sampai 4 menit dan ditandai dengan keringat yang banyak, menggigil, palpitasi, dan kecemasan. Frekuensi hot flushes bervariasi dari serangan sesekali dalam seminggu hingga sekali atau dua kali setiap jam. Hot flushes sering muncul sebagai keringat malam dan terkait dengan gangguan tidur. Ketika parah hal ini dapat mengakibatkan gangguan dalam aktivitas hidup sehari-hari dan memiliki dampak negatif pada kualitas hidup (Bansal, 2019). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui berbagai intervensi non-farmakologis yang dapat menurunkan gejala Hot Flashes pada wanita menopause, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Menopause berasal dari kata men berarti bulan, pause, pausis, paudo berarti periode atau tanda berhenti, sehingga menopause secara definitif diartikan sebagai berhentinya menstruasi. Menopause merupakan kondisi dimana seorang perempuan yang tidak mengalami haid selama 12 bulan dan dijumpai kadar FSH darah meningkat dan kadar estrogen nya menurun. Fase menopause terjadi pada usia 45-55

tahun, sebagai akibat proses penuaan perempuan dari tahap reproduktif ke tahap non reproduktif melalui tahapan awal pra menopause, menopause dan post menopause (Listiana, 2020).

Pengertian Hot flushes adalah gejala yang paling umum terjadi pada ibu menopause. Hot flushes merupakan gejala yang dialami saat menopause atau perimenopause, penderita hot flushes akan mengalami rasa panas yang sangat dengan berkeringat dan detak jantung yang cepat, dan biasanya berlangsung sekitar 2 sampai 30 menit setiap terjadi hot flushes. Sensasi panas atau hot flushes biasanya dirasakan di daerah wajah dan dada namun tidak jarang juga terjadi di daerah lain seperti belakang leher, dan dapat menyebar ke seluruh tubuh. Sebagian ibu menopause dapat jatuh pingsan apabila gejala ini cukup kuat. Tidak hanya sensasi panas di dalam tubuh, namun permukaan kulit, terutama di wajah, akan terasa panas apabila disentuh. Penggunaan istilah "hot flushes" dikarenakan sensasi panas tersebut biasanya disertai dengan kemerahan (Veronica, 2023).

Gejala yang berlebihan dapat menyebabkan rosacea. Hot flushes dapat terjadi beberapa kali dalam seminggu atau konstan terjadi sepanjang hari, dengan frekuensi kejadian berkurang seiring dengan waktu. Hot flushes dapat terjadi beberapa tahun sebelum menopause dan terjadi selama satu tahun setelahnya. Hot flushes dapat lebih sering terjadi dengan keadaan cuaca yang panas atau di dalam ruangan yang sangat panas, panas dari luar menyebabkan frekuensi gejala hot flushes meningkat (Listiana, 2020).

Faktor yang mempengaruhi Hot flushes 1) Efek samping obat Sensasi gerah dan keringatan tiba-tiba akibat hot flushes bisa terjadi karena efek samping obat yang

dikonsumsi. Beberapa jenis obat yang menimbulkan efek samping hot flushes adalah obat antidepresan, obat kemoterapi kanker payudara, dan obat penghilang rasa sakit. 2) Kelebihan berat badan Penumpukan lemak dalam tubuh dapat memperlambat kerja metabolisme tubuh. Saat metabolisme tubuh berjalan lambat, artinya tubuh lambat dalam membakar lemak. Lemak adalah sumber energi yang dipakai tubuh untuk menghangatkan tubuh. Itu sebabnya orang yang memiliki banyak cadangan lemak akan lebih mudah merasa hangat atau kepanasan (Sebtalesy, 2019). 3) Masalah kesehatan tertentu Masalah kesehatan yang bisa menyebabkan sensasi hot flushes, seperti hipertiroid dan tumor pankreas. Makanan dan minuman Makanan pedas, minuman berkafein, dan minuman alkohol bisa menyebabkan sensasi kegerahan dalam tubuh. Makanan pedas merangsang ujung-ujung saraf lidah untuk mengaktifkan peningkatan suhu tubuh yang menimbulkan reaksi fisik, termasuk pelebaran pembuluh darah, berkeringat, menangis, dan kulit memerah. Suhu kamar tidur terlalu panas Tidur dalam kondisi ruangan yang panas kering, misalnya karena pakai selimut terlalu tebal atau bahan baju tidur tidak menyerap keringat, bisa menyebabkan kegerahan dan berkeringat di malam hari. Cemas dan stres yang berlebihan Rasa cemas, khawatir, maupun stres yang terlalu berlebihan dapat meningkatkan risiko mengalami hot flushes, hormon adrenalin tubuh akan meningkat yang akan menghasilkan sensasi hangat dari dalam tubuh.

Tindakan Untuk Menangani Hot flushes 1) Terapi pergantian hormon Terapi ini termasuk efektif namun memiliki efek samping seperti peningkatan risiko kanker payudara,

stroke, demensia, dan risiko-risiko jangka pendek maupun jangka panjang lainnya. 2) Isoflavon Isoflavon banyak ditemukan pada kedelai, ginseng dan sayur semanggi merah. Kandungan yang berperan dalam mengurangi hot flushes yaitu genistein dan daidzein dan dikenal juga dengan phytoestrogen. 3) Manajemen gaya hidup Mengenakan pakaian tidur yang ringan, dan berlapis di siang hari sehingga bisa melepas pakaian jika terlalu panas, menjauhi pemicu hot flushes seperti alkohol, kafein (soda, kopi, coklat), dan panas atau makanan pedas, melakukan olahraga untuk mengurangi jumlah dan kekuatan hot flushes. Mengurangi stres Mengurangi stress dengan bersantai, mendengarkan musik dan massage mampu menurunkan terjadinya hot flushes (Asta, 2020).

Cara menilai hot flushes Pengukuran hot flushes dapat dilakukan dengan instrument, seperti Hot Flash Range Scale (HFRS) yaitu kuisioner yang digunakan untuk mengukur hot flushes dan dikembangkan oleh Hunter pada tahun 1995 untuk beberapa tujuan, seperti untuk memberikan ukuran yang valid dan memiliki nilai hot flushes yang terstandart, untuk memudahkan peneliti untuk menafsirkan dan penilaian klinis yang berguna untuk menilai masalah hot flushes pada ibu menopause (Veronica, 2023).

METODOLOGI PENELITIAN

Desain yang akan digunakan dalam tinjauan literatur ini adalah scoping review. Kerangka yang digunakan pada scoping review adalah identifikasi pertanyaan penelitian, identifikasi hasil studi yang relevan, pemilihan studi, memetakan data, menyusun, meringkas dan melaporkan hasil (sitasi tahapan scoping review).

Proses pencarian artikel akan dilakukan dengan menggunakan beberapa kata kunci yang relevan

berdasarkan PCC's Framework yang dijelaskan dalam tabel 1.

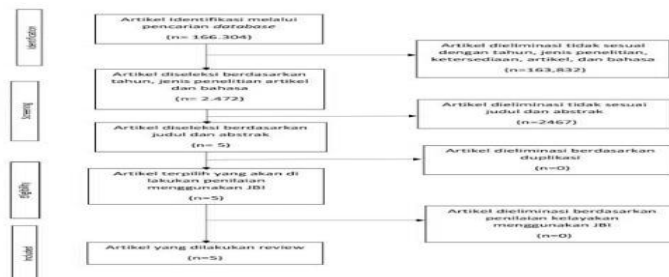
Tabel 1. Search Strategy

<i>PCC's Framework</i>	<i>Search Strategy</i>
<i>Population</i>	<i>Menopause OR Menopausal or Post Menopause</i> Wanita menopause ATAU Klimakterium
<i>Content</i>	<i>Intervention OR Therapy</i> <i>OR Treatment</i> Intervensi ATAU Terapi
<i>Context</i>	<i>Reduction of hot flashes</i> Mengurangi gejala hot flashes

Database yang akan digunakan dalam pembuatan studi literatur ini terdiri dari Garuda, Cinahl (EBSCO), PubMed, ProQuest, dan SAGE. Selanjutnya penulis akan mengumpulkan artikel dengan topik yang relevan setelah mengeliminasi hasil studi yang tidak memenuhi hasil kriteria inklusi. Artikel yang digunakan pada penelitian ini adalah artikel penelitian primer dengan metode Randomized Control Trial dan Quasi Experiment untuk menggambarkan intervensi yang dapat menurunkan gejala Hot Flashes pada wanita menopause. Artikel yang digunakan merupakan artikel berbahasa inggris dan indonesia, full text dan free access, dengan rentang waktu terbit artikel adalah 5 tahun terakhir (2017-2022), dan fokus artikel membahas intervensi untuk menurunkan gejala Hot Flashes.

Penulis telah melakukan proses seleksi studi dengan menggunakan

PRISMA Flow Diagram 2009 berdasarkan panduan. Dari hasil seleksi jurnal yang telah digunakan sesuai kata kunci, kemudian divalidasi terhadap kriteria inklusi. Setelah itu, dilakukan ekstraksi data melalui tabel untuk mengetahui kelayakan dan menciptakan artikel yang sesuai untuk dilakukan scoping review. Ekstraksi data dilakukan secara manual berdasarkan artikel yang telah diperoleh. Data primer dari laporan yang diterima adalah penulis dan tahun penelitian, judul, negara, tujuan, desain penelitian, jumlah dan karakteristik sampel, instrumen, intervensi yang diberikan dan hasil penelitian. Diagram PRISMA Extension for Scoping Review (PRISMA-ScR) pada Bagan 1 menggambarkan proses pemilihan artikel sesuai judul, isi, serta kriteria inklusi artikel penelitian, sehingga diperoleh 5 artikel yang memenuhi syarat.



Gambar 1. Prisma Flow Chart

HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Nilai Kelayakan Artikel yang Disintesis

No.	Penulis	Desain Penelitian	Intervensi	JBI
1.	Nova, E. R., et al., (2021)	Quasi Experimental	Pemberian susu kedelai 250 ml sebanyak 2 kali sehari selama 14 hari	8/9 (89%)
2.	Hetty Maria Sihotang (2018)	Quasi experiment	Diberikan susu kedelai 100 mg/hari selama 90 hari	6/9 (66,6%)
3.	Kim et al., 2020	Randomized Controlled Trial	Diberikan suplemen kapsul berisi gabungan ekstrak bunga kudzu dan kulit mandarin (KM) 1150 mg/hari selama 12 minggu	11/13 (84,6%)
4.	Claudia et al., 2022	Quasi experiment	Senam lansia	6/9 (66,6%)
5.	Khoirunnisa (2019)	Quasi experiment	Senam Aerobik	7/9 (77,7%)

Jurnal dianalisis dengan menggunakan metode penilaian kelayakan artikel menggunakan JBI (Joanna Briggs Institute) Critical Appraisal Tools dengan standar artikel yang baik jika hasil penilaian

diatas 60%. Penelitian ini mencakup beberapa aspek seperti tahun publikasi, tujuan penelitian, desain penelitian, sampel, intervensi, dan hasil.

Tabel 3. Sintesis Data Tabel

Penu- lis dan Tahun	Judul	Negara	Tujuan	Des- ain Peneli- tan	Populasi dan Sampel	Instrum- en	Intervensi	Hasil penelitian
Nova, E. R., et al (2021)	Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penuruna n Gejala Hot Flush pada Wanita Klimakte- riu m	Indonesi a	Untuk mengetahui pengaruh susu kedelai terhadap pengurangan gejala hot flush pada wanita klimakteriu m di Puskesmas Cempaka Kabupaten Sungkai Jaya, Kabupaten Lampung Utara pada tahun 2021.	Quasi Experi- mental	Populasi: Wanita klimakteriu m berusia 45- 55 tahun yang mengalami hot flush di Puskesmas Cempaka Sampel: 24 orang	Menopo- use Rating Scale (MRS)	Pemberian susu kedelai 250 ml sebanyak 2 kali sehari selama 14 hari	Ada Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Pra Menopause Di Puskesmas Cempaka Kecamatan Sungkai Jaya Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021 p value 0,000 (<0,05)

<p>Hetty Maria Sihotaning (2018)</p>	<p>Efektifitas Susu Kedelai Terhadap Penurunan</p>	<p>Indonesia</p>	<p>untuk menentukan pengaruh susu kedelai terhadap</p>	<p>Quasi Experimantal</p>	<p>30 orang wanita klimakterium yang mengalami</p>	<p>Menopause Rating Scale (MRS)</p>	<p>Diberikan susu kedelai 100 mg/hari selama 90 hari</p>	<p>Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda non parametrik dengan uji Wilcoxon.</p>
	<p>Gejala Flush Wanita Klimakterium</p>	<p>Hot Pada</p>	<p>penurunan gejala hot flush pada wanita klimakterium</p>	<p>hot flushes di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru</p>			<p>Hasil analisis bivariat dengan membandingkan nilai pre dan posttest menunjukkan nilai $\rho=0,001$ ($\rho<0,05$). Simpulannya pemberian susu kedelai berpengaruh terhadap penurunan gejala hot flush pada wanita klimakterium</p>	
<p>Kim et al., (2020)</p>	<p>Efficacy and Safety of Kudzu Flower-Mandarin Peel on Hot Flashes and Bone Markers in Women during the Menopausal Transition: A Randomized Controlled Trial</p>	<p>Korea Selatan</p>	<p>Untuk mengkaji keefektifitas dan keamanan suplemen kapsul berisi gabungan ekstrak bunga kudzu dan kulit mandarin pada wanita dengan gejala hot flashes selama masa menopause</p>	<p>Randomized Controlled Trial</p>	<p>Populasi: Wanita sehat berusia 45-60 tahun dengan gejala hot flashes selama masa menopause Sample: 84 orang</p>	<p>- Kupperman Index (KI) - Menopause Specific Quality of Life Questionnaire (MenQOL) - Hot Flashes Average Score (HFs)</p>	<p>Memberikan suplemen kapsul berisi ekstrak bunga kudzu dan kulit mandarin (KM) 1150 mg/hari selama 12 minggu</p>	<p>KM secara signifikan menurunkan skor HF ($p=0,041$) dan tingkat keparahan HF ($p<0,001$), dengan perbedaan rata-rata dari minggu pertama hingga minggu ke-12. Tidak ada efek samping dan perubahan hormonal yang serius. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi KM dapat meningkatkan kualitas hidup bagi wanita menopause yang memiliki berbagai gejala salah satunya Hot Flashes.</p>

Claudia et al., 2022	Penurunan Hot Flashes pada Menopause dengan Senam Lansia	Palu, Indonesia	Untuk mengatasi pengaruh senam lansia terhadap penurunan hot flashes pada menopause	Quasi experimental	66 orang wanita di Puskesmas telaga biru yang sehat dan tidak dalam masa pengobatan atau pengawasaan dokter	- Instrumen senam lansia - Hot Flashes Average Score (HFs)	Melakukan senam lansia selama 30 menit keesokan harinya mengisi kuesioner	nilai mean sebelum senam lansia 13.98 dan Terdapat penurunan hot flashes yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia diperoleh nilai $p < 0,001$. Sedangkan nilai mean sebelum 13.98 dan mean setelah 21.00 semakin besar nilai mean maka semakin besar penurunan hot flashes
Khoirunnisa (2019)	Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Hot flashes Pada Wanita Perimenop	Indonesia	Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam aerobik low impact terhadap tingkat hot flashes Di Magelang Tengah Tahun 2019	Quasi experimental	Populasi dalam penelitian ini wanita perimenop use di Magelang Tengah dengan jumlah 3.703 orang, dengan jumlah sampel 38 responden yang diambil dengan teknik proporsional random sampling	Daily Diary of Hot Flashes (DDHF)	Memberikan terapi senam aerobik low impact pada kelompok intervensi dipandu oleh instruktur senam yang memiliki sertifikat	Penelitian ini menunjukkan bahwa senam aerobik low impact efektif untuk menurunkan tingkat hot flashes. Menggunakan uji Mann Whitney didapatkan hasil nilai p-value yaitu 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 yang artinya Ho ditolak.

Dari hasil pencarian artikel didapatkan 5 artikel yang diidentifikasi dan layak untuk ditinjau. Artikel yang didapat menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, menggunakan metode experimental dengan desain Randomized Control Trial (RCT) dan Quasi Experiment, dan diterbitkan pada rentang waktu tahun 2017-

2020. Artikel berasal dari Indonesia dan Korea Selatan yang membahas mengenai intervensi untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita menopause. Dari hasil pencarian dan analisis didapatkan 5 artikel dan 4 intervensi untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita menopause, intervensi tersebut diantaranya yaitu

pemberian susu kedelai, pemberian Kudzu Flower-Mandarin Peel, senam lansia, dan senam aerobik.

PEMBAHASAN

Dari hasil pencarian dan analisis didapatkan 5 artikel dan 4 intervensi untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita menopause. Intervensi tersebut dapat dikelompokkan menjadi intervensi berbasis diet dan intervensi berbasis aktivitas fisik.

Pemberian Susu Kedelai

Susu kedelai mengandung fitoestrogen yang memiliki kandungan isoflavan yang mempunyai kandungan hampir sama dengan estrogen sehingga dapat menurunkan keluhan pada ibu masa pre menopause dengan cara isoflavan akan mengikat reseptor estrogen yang berada di hipotalamus, menstimulasi termoregulator, menyebabkan vasodilatasi aliran darah perifer, menghambat penguapan, sehingga pelepasan berkurang dan dapat mengatasi keluhan premenopause (Ritonga, 2021).

Isoflavan merupakan senyawa bioaktif yang memiliki aktivitas biologi seperti estrogen, sehingga seringkali disebut sebagai fitoestrogen. Kelompok isoflavan termasuk ke dalamnya kacang-kacangan dan biji-bijian. Fitoestrogen adalah senyawa estrogenik nabati, yang dianggap *selective estrogen receptor modulator* (SERMs) alami karena memiliki kemampuan untuk merangsang efek agonis dan antagonis. Fitoestrogen sangat beragam dari segi struktur, kekuatan estrogenik, dan ketersediaan sumber-sumber pada makanan seperti kedelai, sereal, dan biji-bijian. Fitoestrogen mengikat reseptor estrogen yang berada pada

hipotalamus. Menstimulasi termoregulator, menyebabkan vasodilatasi aliran darah perifer, menghambat penguapan, sehingga pelepasan berkurang yang mengatasi hot flashes (Anggrahini, 2019).

Berdasarkan penelitian terkait hasil analisis penelitian dari seluruh artikel yang telah dikaji menunjukkan bahwa pemberian sediaan kacang kedelai yang memiliki kandungan fitoestrogen di dalamnya dapat berperan menurunkan gejala hot flushes pada pasien menopause. Berdasar atas hasil kajian artikel dalam penelitian ini juga diperoleh adanya perbedaan jumlah dosis dan lama waktu pemberian sediaan kedelai yang diberikan pada partisipan. Meskipun berbeda dosis dan lama waktu, akan tetapi seluruhnya menunjukkan hasil berupa penurunan gejala hot flushes pada pasien menopause. Adanya penggunaan dosis yang berbeda tersebut dapat menjadi dasar dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan dosis sediaan kedelai yang paling efektif dalam menurunkan gejala hot flushes pada pasien menopause. Perbedaan dosis dan lama waktu pemberian dapat mempengaruhi besarnya efek yang dihasilkan. Efek yang ditimbulkan akan bergantung dari berapa banyak reseptor yang dapat diikat oleh zat aktif yang dimiliki sediaan kedelai tersebut (Ervina, 2022).

Kudzu Flower-Mandarin Peel (KM)

Bunga Kudzu atau biasa disebut bunga pueraria mengandung tectorigenin, tectoridin dan tectorigenin 7-O-xylitylglucoside yang memiliki afinitas pengikatan yang lebih rendah terhadap reseptor

estrogen (ER) dibandingkan dengan isoflavon kedelai. Sedangkan Mandarin, adalah buah jeruk yang populer (keluarga Rosaceae). Kulit jeruk mandarin yang telah dikeringkan kaya akan flavonoid, seperti hesperidin, naringin, dan narirutin yang dapat memperbaiki metabolisme pembentukan tulang. Pada wanita menopause, zona termoregulasi menjadi lebih sempit, karena adanya penurunan level estrogen dalam tubuh yang dapat mempengaruhi disfungsi termoregulasi di hipotalamus sehingga terjadi gejala Hot Flashes. Terdapat penelitian yang menggabungkan ekstrak Kudzu Flower- Mandarin Peel (KM) dan melakukan penelitian selama 7 minggu didapatkan bahwa Terapi ekstrak KM dapat memberikan efek di hipotalamus yaitu menurunkan sirkulasi FSH dan LH tanpa merubah level hormon estrogen dalam tubuh (Han Na-Ra et al., 2018).

Intervensi Berbasis Aktivitas Fisik Senam Lansia

Senam lansia merupakan teknik yang mudah untuk dilakukan kapan saja, terdapat manfaat yang mampu membantu menurunkan kecemasan, stress dan meningkatkan kualitas tidur dengan baik (Darsini & Arifin, 2018). Sesuai dengan penelitian Yurintika, et al 2015 terdapat hasil yang positif dilakukannya senam lansia yang mampu meningkatkan kebugaran tubuh, mobilitas meningkat, kualitas pernafasan membaik dan peningkatan kekuatan pada otot, serta keinginan ADL yang meningkat. Selain itu, secara psikologis memberi dampak menurunkan ketegangan, kecemasan, dan meningkatkan hormon endorfin hingga menjadi hormon norepinefrin yang mampu meningkatkan perasaan senang, rasa sakit hilang dan

menghilangkan depresi (Putri & Listiowati, 2015).

Senam Aerobik

Senam adalah gerakan yang dibuat secara teratur dan berirama yang bermanfaat untuk kebugaran tubuh dan seluruh otot. Aerobik adalah kegiatan jasmani yang seluruh aktivitasnya menggunakan oksigen untuk mencapai kebugaran stamina tubuh seseorang. Senam aerobik adalah gerakan senam yang diciptakan secara sengaja dengan diberi irama music yang menarik, sehingga menciptakan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi waktu.

Berdasarkan penelitian terkait, pada kelompok kontrol rata-rata kualitas hidup sebelum melakukan senam aerobik low impact adalah 70,36 dan sesudah melakukan senam aerobik low impact rata-rata meningkat menjadi 72,42. Terlihat perbedaan nilai mean antara sebelum dan sesudah senam adalah 2,06 dengan standar deviasi 11,26. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,341 yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik low impact. Senam aerobik low impact merupakan aktivitas yang berdampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Wiarso, 2013). Senam aerobik low impact jika dilakukan dengan baik, berkesinambungan dengan intensitas yang memadai, dapat menjadi stimulator bagi tubuh, yang dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik, psikologis dan kesehatan sehingga kualitas hidup juga akan meningkat (Perdana, 2017).

Menurut Tilarso (2008) dalam Khoirunnisa (2019), senam aerobik adalah gerakan senam

mencampurkan antara latihan jogging, running, walking, dan jumping dengan memberikan irama musik sebagai pelengkap. Salah satu senam aerobik yang dianjurkan untuk wanita perimenopause yaitu aerobik jenis low impact yang merupakan latihan menggerakkan seluruh otot terutama otot besar dengan gerakan terus menerus berurutan dan dengan benturan ringan atau Low Impact. Menurut Nygard (2012) dalam Khoirunnisa (2019), gerakan senam aerobik low impact berpengaruh langsung terhadap saraf vagus bermielin yang dapat mempengaruhi aktivitas otak sehingga meningkatkan kinerja hipotalamus yang bekerja pada pengaturan suhu dalam tubuh dan menurunkan frekuensi hot flashes. Keuntungan lain yang dapat dirasakan yaitu dapat melebarnya pembuluh darah, melawan depresi, meningkatkan koordinasi tubuh yang sudah memasuki usia renta, dan meningkatkan fungsi jantung. Sistematis senam aerobik low impact yaitu pemanasan dilakukan selama 15 menit, latihan inti I dilakukan kurang lebih 20 menit, latihan inti II dilakukan selama kurang lebih 15 menit, dan pendinginan selama kurang lebih 10 menit (Khoirunnisa, 2019).

KESIMPULAN

Hot Flashes umumnya dapat terjadi ketika wanita mengalami menopause dan ciri khasnya yaitu adanya sensasi panas, berkeringat, kemerahan, kecemasan dan kedinginan yang berlangsung selama 1-5 menit serta dapat memberikan trauma pada penderitanya. Terdapat berbagai macam intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita ketika mengalami menopause. Berdasarkan hasil telaah literatur didapatkan 4 intervensi dari 5 artikel untuk

menurunkan gejala hot flashes pada wanita yang mengalami menopause yang dapat dikelompokkan berdasarkan menjadi intervensi berbasis diet dan intervensi berbasis aktivitas fisik. Program intervensi berbasis diet yang dapat dilakukan adalah pemberian susu kedelai dan pemberian Kudzu Flower-Mandarin Peel dan program intervensi berbasis aktivitas yang dapat dilakukan adalah senam lansia dan senam aerobik. Ke empat intervensi tersebut dapat diaplikasikan untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita ketika mengalami menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrahini, K., & Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali, S. H. (2019). Pengaruh Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Keluhan Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 6(02). <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v6i02.135>
- Asta, A., Yuanita, W., & Fifa, M. (2020). Efektifitas Terapi Hypnosis untuk Mencegah Depresi Postpartum.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020 (M. S. R. Dwi Susilo (ed.)). <https://www.bps.go.id/publication/download.html?>
- Bansal. (2019). Menopausal Hot Flashes: A Concise Review. *Journal of Mid-Life Health* 6-13. <https://doi.org/10.4103/jmh.jmh>
- Baziad A. (1015) Menopause dan Andropause . Edisi I, Jakarta : EGC
- Claudia, J. G., Ali Abdul, N., Nurhidayah, N., Mohamad, S., Ibrahim, F., & Astuti, E. R. (2022). Penurunan Hot Flashes

- pada Menopause dengan Senam Lansia. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i1.769>
- Ervina, M. S., & Wajudy, D. (2022). Scoping Review: Pengaruh Pemberian Sediaan Kacang Kedelai terhadap Gejala Hot Flushes pada Pasien Menopause. 2, 430-435.
- Ervina, M. S., Widjajanegara, H., & Satyaputra, D. W. (2022, January). Scoping Review: Pengaruh Pemberian Sediaan Kacang Kedelai terhadap Gejala Hot Flushes pada Pasien Menopause. In *Bandung Conference Series: Medical Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 430-435).
- Han, N.R.; Nam, S.Y.; Hong, S.; Kim, H.Y.; Moon, P.D.; Kim, H.J.; Cho, H.; Lee, B.; Kim, H.M.; Jeong, H.J. (2018). Improvement effects of a mixed extract of flowers of *Pueraria thomsonii* Benth. and peels of *Citrus unshiu* Markovich on postmenopausal symptoms of ovariectomized mice. *Biomed. Pharm.* 2018, 103, 524-530.
- Hetty Maria Sihotang, N. S. (2018). Efektifitas Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium. *Excellent Midwifery Journal*, 1(4), 61-67.
- Khoirunnisa, P. A. (2019). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Hot Flashes Pada Wanita Perimenopause Di Magelang Tengah Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Kim, J. E., Jeong, H., Hur, S., Lee, J., & Kwon, O. (2020). Efficacy and safety of kudzu flower-mandarin peel on hot flashes and bone markers in women during the menopausal transition: A randomized controlled trial. *Nutrients*, 12(11), 1-13. <https://doi.org/10.3390/NU12113237>
- Listiana, E., Anggorowati, A., & Susilowati, D. (2020). *Pengaruh Effleurage Massage terhadap Hot Flushes Ibu Menopause* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Nova, E. R., Veronica, S. Y., Sanjaya, R., & Sagita, Y. D. (2021). Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush pada Wanita Klimakterium. *Journal of Current Health Sciences*, 1(2), 45-50.
- Perdana, R. M., & Maliya, A. (2017). Senam Ergonomik dan Aerobic Low Impact Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 10(2), 8-19.
- Proverawati A, Silistiywati E, (2017) Menopause dan sindrom Premenopause Yogyakarta : Nuha Medika
- Putri, A. A. H., & Listiowati, E. (2015). Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause. *Biomedika*, 7(1), 19-26. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v7i1.1670>
- Ritonga, N., Limbong, Y. S., Sitorus, R., & Anuhgerah, D. E. (2021). Efektivitas Pemberian Susu Kedelai Dalam Mengatasi Keluhan Pada Masa Pre Menopause Di Klinik Bidan Maiharti Kisaran Barat Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 136-143. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.590>

- Saifuddin , AB (2014) Buku Panduan Praktis pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sebtalesty, C. Y., & Irmawati Mathar, S. K. M. (2019). *Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Supatmi & Yumni, F.L (2020) Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini (Vol 6, Issue 2)
- Veronica, S. Y., Artiwi, A., Ulandari, E., Pratiwi, F., Nur'aini, I., Lestari, W. A., & Pratiwi, Y. A. (2023). Upaya Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Pangung. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1456-1461.
- World Health Organization (2019) Menopause:
<http://www.who.int/>
- Yazdkhasti , M , Simbar M, & Abdi. F. (2015) Empowement and Coping Strategies in Menopause Wome : A Review, Iranian RedCrescent Medical
- Yurintika, F., Sabrian, F., & Dewi, Y. I. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia. Jurnal Online