

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENGURANGAN KELUHAN *HOT FLUSH* PADA IBU MASA MENOPAUSE

¹⁾Widya Putri Astuti, ²⁾Ryka Juaeriah, ³⁾Titin Juliawati

^{1,2)}Dosen Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

³⁾Mahasiswa Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

Abstrak

Menopause merupakan masa dimana berhentinya menstruasi atau haid untuk selamanya. Gejala utama dari sindroma menopause adalah dari kejadian *hot flushes*, angka kejadian di Eropa sekitar 70-80%, di Malaysia 57% dan 18% Cina, 14% di Singapore. Keluhan *hot flushes* meliputi rasa panas dan berkeringat, biasanya dibagian atas tubuh. Fitoestrogen termasuk kelompok kimia yang ditemukan dalam tanaman kandungan utamanya Isoflavon yang berfungsi sebagai hormon estrogen. Fitoestrogen berperan dalam Salah satu makanan yang banyak mengandung isoflavon yang merupakan kelompok kimia fitoestrogen adalah kacang hijau. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap pengurangan keluhan *hot flush* pada masa menopause. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen* dengan *pre post without control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Menopause di RT 11 RW 04 Desa Kalijati Barat Kecamatan Kalijati Kabupaten Subang yang memiliki keluhan *hot flush* pada masa menopause yaitu sebanyak 15 orang. Analisis data menggunakan *paired t-test* dengan hasil terdapat penurunan rerata keluhan hot flush sebelum dan setelah diberikan perlakuan yaitu 1.005 menjadi 0.733 dengan nilai $p < 0.0012$ ($p > 0.05$). Dari hasil penelitian pemberian kacang hijau pada ibu menopause mampu menurunkan keluhan *hot flush*.

Kata Kunci : Menopause, *hot flush*, kacang hijau

THE EFFECT OF GREEN BEAN CREATION ON THE REDUCTION OF HOT FLUSH COMPLAINTS DURING MENOPAUSE

Abstract

Menopause is the time when menstruation stops permanent. The main symptom of menopausal syndrome is the incidence of hot flushes, the incidence in Europe is around 70-80%, in Malaysia 57% and 18% in China, 14% in Singapore. Complaints of hot flashes include feeling hot and sweating, usually in the upper body Phytoestrogens are a group of chemicals found in plants, the main content of which is isoflavones as estrogen hormones. Phytoestrogens play a role in One of the foods that contain lots of isoflavones which are a chemical group of phytoestrogens is green beans. The purpose of this study was to determine the effect of giving green bean juice to reduce hot flush complaints during menopause. This study used a quasi-experimental design with pre post without control group design. The population in this study were Menopause Mothers in RT 11 RW 04 West Kalijati Village, Kalijati District, Subang Regency who had complaints of hot flushes during menopause, as many as 15 people. Data analysis used paired t-test with the result that there was a decrease in the average complaint of hot flush before and after being given treatment, from 1.005 to 0.733 with p value of 0.0012 ($p > 0.05$). From the results of the study, giving green beans to postmenopausal women was able to reduce hot flush complaints.

Keywords : Menopause, *hot flush*, green beans

Korespondensi:

Widya Putri Astuti

Program Studi D III Kebidanan STIKes Budi Luhur

Jl. Kerkoff No. 243, Leuwigajah, Cimahi Selatan, Jawa Barat, Indonesia, 40532

0813-9573-3625

wiedhist@gmail.com

Pendahuluan

Menopause merupakan suatu peristiwa fisiologis yang disebabkan oleh menuanya ovarium yang mengarah pada penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan dari ovarium. Kekurangan hormon ini menimbulkan berbagai gejala somatik, vasomotor, urogenital, dan psikologis yang mengganggu kualitas hidup wanita secara keseluruhan (Chuni, dkk, 2011). Menopause merupakan fase transisi emosional pada kehidupan wanita. Berakhirnya periode menstruasi sering kali disertai sejumlah gejala, seperti hot flashes, berkeringat malam, fatigue, insomnia, depresi, ansietas, gangguan daya ingat, gejala urogenital, dan sering menyebabkan gangguan kualitas hidup. Dari semua gejala tersebut, hot flashes dilaporkan sebagai salah satu gejala yang paling mengganggu yang mengenai hingga 80% wanita.

Gejala utama dari sindroma menopause adalah dari kejadian hot flushes, angka kejadian di Eropa sekitar 70-80%, di Malaysia 57% dan 18% Cina, 14% di Singapore. Keluhan hot flushes meliputi rasa panas dan berkeringat, biasanya dibagian atas tubuh (Francis, 2017). Bagian yang dirasakan dimulai dari area dada, menjalar hingga ke leher dan wajah (Andrews, 2010). Hot flushes 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 (Suparni & Astutik, 2016).

Saat masa menopause, kadar estrogen wanita akan menurun secara signifikan. Fitoestrogen adalah kelompok tanaman, baik biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan yang memiliki sifat khasiat menyerupai hormon estrogen. Isoflavon bisa mengikat sel-sel reseptor estrogen, sehingga tubuh seolah tidak merasakan jika terjadi penurunan dramatis. Dalam hal ini bisa meringankan banyak gejala menopause seperti perubahan mood, hot flushes, dan rasa lapar.

Fitoestrogen termasuk kelompok kimia yang ditemukan dalam tanaman yang berfungsi sebagai Isoflavon merupakan jenis flavonoid dan serat larut air yang terdapat di kacang hijau dapat mengatur lipogenesis di hati dengan cara meningkatkan katabolisme sel lemak dalam pembentukan energi dan seratnya mengikat lemak di dalam usus serta mengakibatkan turunnya kadar kolesterol total. Isoflavon terbukti dapat mengurangi keluhan menopause dan lama haid bertambah 1–2 hari dibandingkan dengan sebelumnya (Achadiat, 2012). Pada wanita yang memproduksi sedikit estrogen, isoflavon (fitoestrogen) dapat menghasilkan cukup aktivitas estrogen untuk mengatasi simptom akibat monopouse, misalnya hot flushes. Suatu penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mengkonsumsi 48 gram tepung kedelai per hari mengalami gejala hot flushes 40 % lebih rendah. Dari segi epidemiologi, wanita Jepang yang konsumsi isoflavonnya tinggi jarang dijumpai simptom post menopausal. Penelitian yang lain menunjukkan dengan menggunakan suplementasi sebanyak 100 mg isoflavon selama 6 bulan dapat menurunkan Hot Flushes, keringat malam dan kekeringan vagina (Biben, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Novi C dkk tentang pemberian ekstrak kacang hijau selama 14 hari dapat menurunkan keluhan-keluhan yang biasa terjadi pada masa menopause.

Hasil studi pendahuluan dan wawancara di Desa Kalijati Barat wilayah kerja Puskesmas Kalijati RW 04 berdasarkan data dari kader RW terdapat 50 orang wanita menopause. Peneliti melakukan wawancara kepada wanita menopause sebanyak 15 orang wanita menopause, dan seluruhnya mengeluhkan sering mengeluarkan keringat, mudah merasa lelah, susah tidur, terasa panas pada bagian sekitar wajah dan leher bahkan seluruh tubuh atau disebut *hot flush*. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang “Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap pengurangan keluhan *hot flush* pada masa menopause”.

Metode

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode observasional menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Sampel pada penelitian ini yaitu ibu menopause yang mengalami keluhan hot flush di RT 11 RW 04 Desa Kalijati dengan jumlah 15 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan sebelumnya melakukan *pre test* yaitu penilaian keluhan hot flush yang dirasakan oleh ibu menopause. Selanjutnya dengan pemberian sari kacang hijau sebanyak 250 ml sehari 2 kali selama 14 hari. Melakukan *post test* yaitu menilai keluhan hot flush yang dirasakan oleh ibu menopause. Analisa data menggunakan *paired t-test*.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi keluhan *Hot Flush* sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau

Keluhan <i>hot flush</i>	Sebelum	%	Setelah	%
Ya	15	100	4	26,7
Tidak	0	0	11	73,3
Jumlah	15	100	15	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Pengurangan Keluhan *Hot Flush* Pada Masa Menopause

Keluhan <i>hot flush</i>	Selisih perubahan		Mean sebelum	Mean sesudah	Nilai p
	Sebelum	Setelah			
Ya	15	4			
Tidak	0	11	1,005	0,733	0,0012
Total	15	15			

Sumber: Data Primer, 2020

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan sebanyak 15 orang (100%) yang mengalami keluhan hot flush sebelum diberikan sari kacang hijau dan setelah diberikan sari kacang hijau menjadi 4 orang (26,7%), sedangkan berdasarkan Table 2 di atas terlihat bahwa terdapat pengurangan keluhan *hot flush* sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau, dengan nilai rata-rata *pretest* 1,005 menjadi 0,733 nilai rata-rata. Dan terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau dengan pengurangan keluhan hot flush dengan nilai p 0,0012 < 0,05.

Dari hasil penelitian didapatkan 15 orang ibu menopause mengalami keluhan *hot flush* sebelum diberikan sari kacang hijau dan setelah diberikan sari kacang hijau yang mengalami keluhan *hot flush* menjadi 4 orang. Menopause terjadi akibat turunnya level estrogen. Terdapat dua jenis hormon pada wanita yaitu *Follicle Stimulating Hormone (FSH)* dan *Luteinizing Hormone (LH)* yang diperlukan dan penting untuk perkembangan reproduksi yang normal, dan bersama-sama membantu produksi estrogen pada wanita. LH menstimulir produksi endrogen (suatu prekursor estrogen), sedangkan FSH menstimulasi perkembangan follikuler dan aktivitas enzim aromatase. Aromatase adalah enzim yang dapat merubah endrogen menjadi estrogen. Selama menopause berkurangnya suplai follikel menyebabkan hormon LH dan FSH yang tidak

digunakan meningkat, yang membuat kadar estrogen menurun dan menghentikan proses menstruasi (Koswara, 2006).

Pada penelitian wanita pramenopause, penggunaan fitoestrogen memperpanjang fase folikuler secara bermakna dan meningkatkan kadar progesteron, sedangkan FSH dan LH menurun. Penelitian khasiat suplementasi fitoestrogen terhadap endometrium wanita pasca menopause didapatkan tidak terjadinya stimulasi endometrium, namun beberapa gejala atau keluhan terjadi pada penggunaan kacang kedelai, lebih dari 6 bulan terjadi keluhan insomnia sedangkan *hot flush*, keringat malam dan kekeringan vagina mengalami perbaikan dibanding dengan golongan *placebo* (Biben, 2012).

Frekuensi timbulnya *hot flash* sebenarnya tidak dapat diduga sebelumnya, mungkin hanya sekali dalam beberapa jam, atau bahkan selama 15 menit selama berjam-jam. Ada perempuan yang mengalami arus panas hanya sebagai keringat yang melebihi biasanya. Ini termasuk gejala yang sangat ringan dan sama sekali tidak tampak oleh orang lain. Ada juga yang mengalaminya sebagai peningkatan suhu badan secara tiba-tiba yang menyebabkan wajah menjadi kemerahan dan keringat mengucur di seluruh tubuh. Berkeringat pada waktu malam disebut keringat malam dan mungkin saja diikuti atau tidak diikuti rasa panas. Rasa panas ini tidak membahayakan dan akan cepat berlalu. Sisi buruknya hanyalah rasa tidak nyaman, tanpa disertai rasa sakit. Banyak penelitian telah dilakukan untuk mempelajari potensi isoflavon dalam memberikan efek seperti hormon. Potensi isoflavon dalam memberikan efek vasomotor pada wanita menopause telah di buktikan. Pengurangan beratnya dan frekuensi *hot flush* pada wanita menopause oleh isoflavon sangat bervariasi dan hanya bersifat ringan.

Pada hasil penelitian dapat dilihat ibu menopause yang mengalami hot flush menunjukkan rata-rata frekuensi *hot flush* sebelum diberikan sari kacang hijau sebesar 1,005 dan setelah diberikan sari kacang hijau sebesar 0,733. Fitoestrogen adalah kelompok tanaman termasuk biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan yang berkhasiat menyerupai hormon estrogen atau dapat berinteraksi dengan reseptor estrogen. Dari kelompok fitoestrogen ini yang paling banyak diteliti adalah kelompok lignan, termasuk kedalamnya buah-buahan dan sayur-sayuran, kelompok isoflavon termasuk kedalamnya kacang-kacangan dan biji-bijian, dan kelompok kumestan termasuk kedalamnya sejenis rumput-rumputan dan biji bunga matahari. Dari ketiga zat aktif tersebut (lignan, kumestan, isoflavon), isoflavone merupakan yang paling banyak diteliti dan dimanfaatkan untuk kesehatan tubuh dan biasanya terdapat dalam hasil olah kacang kedelai/biji-bijian tersebut (Biben, 2012).

Pada wanita yang memproduksi sedikit estrogen, isoflavone (fitoestrogen) dapat menghasilkan cukup aktivitas estrogen untuk mengatasi simptom akibat simptom akibat menopause salah satunya adalah *hot flush*. Suatu penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mengkonsumsi 48 gram tepung kedelai per hari mengalami gejala hot flush 40% lebih rendah. Dari segi epidemiologi, wanita Jepang yang konsumsi isoflavonnya tinggi jarang dijumpai simptom menopause (Koswara,2006). Pada wanita Jepang yang mengkonsumsi berbagai produk kacang kedelai, ternyata kadar isoflavon menunjukkan angka yang tinggi diseluruh Asia/Eropa. Ekskresi isoflavon melalui air kemih ini sangat bersifat individual namun pada umumnya akan mencapai nilai yang sama pada pemberian produk kacang kedelai yang mengandung 50-100 mg isoflavone (Biben, 2012).

Sebanyak 19 penelitian yang melibatkan 1200 wanita ditinjau kembali di Amsterdam. Kesimpulannya mengkonsumsi 54 mg isoflavon per hari selama 2 minggu mampu mengurangi frekuensi *hot flashes* 20,6% dan mengurangi tingkat keparahan gejala sampai 26 %. Dimana setiap wanita menopause membutuhkan 50-100 mg isoflavon setiap hari untuk mendapatkan manfaat yang maksimal. Hasil pengamatan berdasarkan penelitian yang lain menunjukkan bahwa wanita Asia tidak menderita terlalu berlebihan akibat simptom menopause dan lebih sedikit menderita penyakit degeneratif kronis yang disebabkan menopause.

Kebiasaan makan orang Asia menyebabkan adanya perbedaan ini, khususnya konsumsi kedelai dan produk-produk kedelai. Isoflavon yang terdapat dalam kedelai, terbukti dapat meniru

peranan dari hormon wanita yaitu estrogen. Estrogen berikatan dengan reseptor estrogen sebagai bagian dari aktivitas hormonal, menyebabkan serangkaian reaksi yang menguntungkan tubuh. Pada saat kadar hormon estrogen menurun, akan terdapat banyak kelebihan reseptor estrogen yang tidak terikat, walaupun afinitasnya tidak sebesar estrogen, isoflavon yang merupakan fitoestrogen dapat juga berikatan dengan reseptor tersebut. Jika tubuh mengkonsumsi isoflavon, maka akan terjadi pengaruh pengikatan isoflavon dengan reseptor estrogen yang menghasilkan efek menguntungkan, sehingga mengurangi simptom menopause. (Koswara, 2006).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap pengurangan keluhan hot flush pada ibu masa menopause” yang dilakukan melalui observasi. Pada penelitian yang dilakukan diperoleh kesimpulan, yaitu terdapat penurunan keluhan *hot flush* pada ibu menopause sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau serta terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu masa menopause yang mengalami keluhan *hot flush* dengan nilai $p_{0,0012} < (0,05)$. Pemberian sari kacang hijau dapat direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh ibu-ibu masa menopause yang mengalami keluhan *hot flush*.

Daftar Pustaka

- Achdiat, C.M., (2012). Fitoestrogen untuk wanita menopause. *Medika*
- Amran, R., Abadi, A., Theodorus, T. and Widiastuti, E., (2012). Phytoestrogen genistein and black cohosh and marker of bmd in menopausal women. *Media Medika Indonesiana*.
- Biben H.A. 2012. Seminar Ilmiah Nasional Esterogen Sebagai Sumber Hormon Alami. Universitas Padjajaran: Bandung.
- Dewi NCP, Probosari E. 2013. Pengaruh Ekstrak Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus*) terhadap Kadar Kolesterol LDL Serum Tikus Hiperkolesterolemia. *Journal of Nutrition Collage*. Vol 2, No 4
- Koswara, Sutrisno.2006. Isoflavon, Senyawa Multi-Manfaat Dalam Kedelai.ebookpangan, Institut Teknologi Pertanian
- Sitohang HM, Nelfi S. 2018. Efektifitas susu kedelai terhadap penurunan gejala hot flush pada wanita klimakterium. *Excellent Midwifery Journal*, vol. 1 no. 2:61-67
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). Menopause masalah dan penanganannya. Yogyakarta: Deepublish. Diperoleh tanggal 22 Februari 2018 dari <https://books.google.co.id/books?isbn=6024531524>
- Notoatmodjo Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta
- Noerpramana, Noor Pramono. 2006. Fitoserum:Terapi Terkini dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Menopause: Jakarta