

## PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI KEBUTUHAN MASA PERIMENOPAUSE DAN PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP PENURUNAN GEJALA HOT FLUSH PADA WANITA PERIMENOPAUSE

Alfiah<sup>1\*</sup>, Hidayani<sup>2</sup>, Magdalena Tri Putri<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Program Studi pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

\*Email korespondensi: [fiyahalfi167@gmail.com](mailto:fiyahalfi167@gmail.com)\*

### ABSTRACT

*Hot flashes are a common symptom among perimenopausal women, experienced by up to 80% of women worldwide due to a decline in estrogen and progesterone levels. This condition can increase the risk of heart disease and osteoporosis if left untreated. Management can be achieved through health education and non-pharmacological interventions, such as consuming soy milk and watching educational videos related to perimenopausal needs. This study aims to determine the effect of educational videos and soy milk consumption on reducing hot flash symptoms in perimenopausal women. The research method used a qualitative approach with a case study design involving two women aged 40–45 years at the TPMB Bidan Hj. E in Bogor Regency who experienced hot flashes, with a 14-day intervention and observation using symptom scores. The results showed a decrease in scores for both participants: from 12 to 3 for Participant I and from 15 to 8 for Participant II. A comparison indicated that soy milk consumption was more effective in reducing symptoms than educational videos. In conclusion, the intervention reduced hot flash symptoms, with soy milk proving more effective than educational videos. This study is expected to enhance women's knowledge and preparedness in managing menopause.*

**Keywords:** Educational Video, Hot Flash Symptoms, Perimenopause, Soy Milk

### ABSTRAK

Hot flush merupakan gejala umum pada wanita perimenopause yang dialami hingga 80% wanita di dunia akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan osteoporosis jika tidak ditangani. Penanganan dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan serta intervensi non-farmakologis, seperti konsumsi susu kedelai dan video edukasi terkait kebutuhan masa perimenopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh video edukasi dan konsumsi susu kedelai terhadap penurunan gejala hot flush pada wanita perimenopause. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus pada dua wanita usia 40–45 tahun di TPMB Bidan Hj. E Kabupaten Bogor yang mengalami hot flush, dengan intervensi selama 14 hari dan observasi menggunakan skor gejala. Hasil menunjukkan penurunan skor pada kedua partisipan, yaitu dari 12 menjadi 3 pada Partisipan I dan dari 15 menjadi 8 pada Partisipan II. Perbandingan menunjukkan bahwa konsumsi susu kedelai lebih efektif dalam menurunkan gejala dibandingkan video edukasi. Kesimpulannya, intervensi dapat menurunkan gejala hot flush, dengan susu kedelai lebih efektif dibandingkan video edukasi. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause.

**Kata Kunci:** Video Edukasi, Gejala Hot Flush, Perimenopause, Susu Kedelai

## PENDAHULUAN

*Hot flashes* didefinisikan sebagai sensasi panas yang disertai keringat berlebih dan kemerahan pada kulit, yang terjadi secara episodik dan dialami oleh banyak wanita pada masa perimenopause (Shariff et al., 2023). *Hot flashes* (rasa panas mendadak) umumnya terjadi saat wanita memasuki perimenopause (40 Tahun) dan bisa berlangsung beberapa tahun hingga lebih dari satu dekade seiring menurunnya hormon estrogen. Angka kejadian hot flashes pada wanita perimenopause di Indonesia cukup tinggi, diperkirakan sekitar 75-80% wanita akan mengalaminya (Azizah, 2021).

Sindrom premenopause merupakan kumpulan gejala fisik dan psikologis yang terjadi akibat perubahan hormon menjelang menopause. Kondisi ini dialami oleh banyak perempuan di dunia, dengan prevalensi sekitar 70–80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, 10% di Jepang, dan 10% di Indonesia. Gejala yang sering muncul meliputi perubahan suasana hati (*mood swings*), jantung berdebar, gangguan tidur, kecemasan, depresi, peningkatan berat badan, kelelahan, serta penurunan hasrat seksual (Raswati Teja & Puspita Dewi, 2022).

Dari semua gejala tersebut, hot flush dilaporkan sebagai salah satu gejala yang paling mengganggu yang mengenai hingga 80% wanita di seluruh dunia. 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 paling sering dikeluhkan dan menjadi pemberat utama dalam menghadapi masa menopause (Rahmadayanti & Apriyani, 2023). Penyebab terjadinya hot flashes pada Wanita masa perimenopause adalah akibat dari penurunan hormon estrogen dan hormon progesteron. (Maydianasari et al., 2020). Hot flush yang

tidak ditangani dapat menyebabkan resiko penyakit jantung dan osteoporosis. Upaya untuk mencegah dampak dari hot flush dapat dengan menggunakan terapi hormone untuk mengurangi gejala menopause (Azizah, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2025, prevalensi menopause di seluruh dunia mencapai 38,9%. Artinya, dari total 4,8 miliar wanita di dunia, sekitar 1,8 miliar di antaranya telah mengalami fase perimenopause. Menurut data WHO, pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. WHO juga memperkirakan 1,2 miliar wanita berusia > 50 tahun akan mengalami menopause pada tahun 2030, serta tumbuh sebesar 3% setiap tahunnya. Sehingga dapat di asumsikan jumlah wanita perimenopause tahun ini yang akan mengalami menopause pada tahun 2030 adalah sebanyak itu (World Health Organization, 2025).

Di Indonesia tahun 2023, jumlah penduduk perempuan usia 45-49 adalah 9.514,7 ribu dan usia rentang 50-54 adalah 8.450,9 ribu. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 60 juta perempuan menopause. Terdapat prevalensi perimenopause sebesar 15,2% di Indonesia. Angka ini mengindikasikan bahwa dari jumlah total 118 juta perempuan Indonesia, sekitar 18,1 juta di antaranya telah mengalami masa perimenopause. (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023). Pada tahun 2020, terdapat 3,8 juta wanita berusia 40-45 tahun di Jawa Barat yang telah mengalami gejala perimenopause (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2022). Data yang didapatkan dari TPMB Bidan Hj.E pada Tahun 2024 terdapat sekitar 45 kunjungan dengan keluhan ketidaknyamanan pada masa premenopause hot flush (Laporan TPMB Bidan Hj.E, 2024).

Faktor yang mempengaruhi gejala hot flashes pada Wanita perimenopause menurut

Agus Santi br Ginting dan Wulan berdasarkan penelitiannya tahun 2025 yaitu tingkat kecemasan merupakan faktor dominan yang memengaruhi kejadian hot flashes pada perempuan perimenopause, diikuti oleh gaya hidup. Faktor usia, IMT, dan pengaruh konsumsi obat tidak menunjukkan pengaruh signifikan dalam model ini. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian pada aspek psikologis dan perilaku dalam strategi penanganan hot flashes (Br Ginting & Wulan, 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Prihantini & Wulandari, 2022), menunjukkan bahwa edukasi dengan media video mampu meningkatkan pengetahuan tentang perimenopause pada kader posyandu. Fungsi pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual yaitu memungkinkan sasaran untuk menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran dan memungkinkan penciptaan pesan belajar melalui penglihatan. Menstimulus atau mampu merebut saluran masuknya pesan atau informasi kedalam jiwa manusia melalui mata dan telinga serta mampu untuk membuat orang pada umumnya mengingat dari apa yang mereka lihat dan dengar dari tayangan program. Media audiovisual juga dapat mempermudah orang menyampaikan dan menerima informasi, mendorong keinginan orang untuk mengetahui lebih banyak informasi dari yang ditayangkan.

Menurut (Lilis et al., 2023), didapatkan 4 intervensi untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita perimenopause, 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. Edukasi mengenai kebutuhan masa perimenopause mengenai diet gizi seimbang

dan aktivitas fisik dapat membantu kesiapan Wanita perimenopause.

Temuan oleh (Lubis et al., 2022), memaparkan kedelai merupakan salah satu sumber fitoestrogen karena struktur molekul isoflavon kedelai mirip dengan struktur molekul estrogen. Susu kedelai mengandung isoflavon yaitu daidzein dan genistein. Fitoestrogen lebih lemah 100 hingga 100.000 kali dari hormon endogen estrogen dan bertindak mirip dengan modulator reseptor estrogen selektif. Jenis fitoestrogen yang paling kuat adalah isoflavone.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Septaria et al., 2025), menunjukkan bahwa rerata tingkat *hot flushes* pada ibu perimenopause sebelum diberikan intervensi susu kedelai adalah 8,98, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 4,00, dengan selisih penurunan sebesar 4,98. Hasil Uji Paired Sample T Test diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 atau <0,005. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh antara Tingkat hot flashes sebelum dan sesudah diberikan intervensi susu kedelai.

Data yang didapatkan dari TPMB Bidan Hj.E pada Tahun 2024 terdapat sekitar 45 kunjungan dengan keluhan ketidaknyamanan pada masa premenopause hot flush. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang wanita perimenopause dengan keluhan hot flush yang datang ke TPMB Bidan Hj.E 6 orang mengalami kecemasan, 10 orang tidak pernah dan jarang olahraga, 8 orang sering mengkonsumsi makanan pedas dan berkafein, 2 orang pernah mengkonsumsi alcohol.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Populasi penelitian ini adalah 2 orang wanita perimenopause usia 40-45 tahun yang berkunjung di TPMB Bidan Hj.E Kabupaten Bogor dengan keluhan gejala hot flush.

Kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi partisipan, pasien perimenopause yang berkunjung di TPMB Bidan Hj.E Kabupaten Bogor, wanita perimenopause yang memiliki gejala hot flush, wanita perimenopause usia 40-45 tahun, wanita perimenopause yang tidak mengkonsumsi obat/terapi hormone untuk hot flashes. Kriteria eksklusi wanita perimenopause dengan diabetes, wanita perimenopause dengan alergi kedelai, wanita perimenopause yang sedang mengalami masalah pencernaan (gastritis dan diare), wanita perimenopause dengan gangguan hormone, wanita perimenopause dengan gangguan penyerapan mineral, wanita perimenopause dengan riwayat batu ginjal oksalat. Penelitian ini dilakukan di TPMB Bidan Hj.E Kabupaten Bogor pada Bulan Januari pada Tahun 2026. Metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ini menggunakan lembar catatan harian hot flush dan lembar observasi. Catatan harian hot flush yang disediakan oleh peneliti dan diisi sendiri setiap hari oleh partisipan selama 14 hari pemberian intervensi. Untuk mengevaluasi perbandingan efektifitas yang

diberikan, dilakukan pengamatan sebanyak 3 kali kunjungan pada hari ke 1, 7 dan 14.

Prosedur penelitian peneliti memberikan penjelasan kepada Wanita Perimenopause tersebut terkait dengan intervensi yang akan diberikan. Apabila Partisipan bersedia menjadi Partisipan penelitian, maka diwajibkan untuk mengisi informed consent terkait persetujuan dijadikan Partisipan. Sebelum dilakukan intervensi, terlebih dahulu peneliti mengukur kadar gejala hot flush dengan catatan harian hot flush, peneliti memberikan video edukasi kebutuhan masa perimenopause untuk menurunkan gejala hot flush sebanyak 1 video yang akan diberikan pada hari pertama dan dapat di putar kapan saja oleh partisipan, peneliti memberikan 250ml susu kedelai 2 kali sehari selama 14 hari untuk menurunkan gejala hot flush, dilakukan kunjungan sebanyak 3x pada wanita perimenopause yaitu pada hari ke-1, ke-7 dan ke-14. hasil yang didapatkan diobservasi kembali, peneliti mengukur besarnya skala hot flush menggunakan catatan harian hot flush.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

### Pengaruh Pemberian Intervensi Susu Kedelai

Intervensi	Kunjungan I	Kunjungan II	Kunjungan III	Penurunan Gejala Hot Flush
Tanggal & Waktu	15/1/2026	21/1/2026	28/1/2026	
Pemberian Sudu Kedelai				
Partisipan I	12	8	3	9

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa Partisipan I pada kunjungan pertama didapatkan hasil perhitungan skor gejala hot flush yaitu 12, pada kunjungan kedua hasil perhitungan skor gejala hot flush menurun menjadi 8 dan pada kunjungan terakhir didapatkan hasil perhitungan skor gejala hot

flush yaitu 3. Penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa wanita perimenopause dengan gejala hot flush yang diberikan intervensi susu kedelai mengalami penurunan gejala hot flush yang cukup signifikan.

**Tabel 2.**  
**Pengaruh Pemberian Intervensi Video Edukasi**

Intervensi	Kunjungan I	Kunjungan II	Kunjungan III	Penurunan Gejala Hot Flush
Tanggal & Waktu	22/1/2026	28/1/2026	4/2/2026	
Pemberian Video Edukasi				
Partisipan II	15	12	8	7

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa Partisipan II pada kunjungan pertama didapatkan perhitungan skor gejala hot flush yaitu 15, pada kunjungan kedua hasil didapatkan hasil perhitungan skor gejala hot flush yaitu 12 dan pada kunjungan terakhir didapatkan hasil perhitungan skor gejala hot

flush yaitu 8. Penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa wanita perimenopause dengan gejala hot flush yang diberikan intervensi video edukasi mengalami penurunan gejala yang cukup baik.

**Tabel 3.**  
**Hasil Perbandingan Pemberian Intervensi Susu Kedelai dan Video Edukasi**

Intervensi	Kunjungan I	Kunjungan II	Kunjungan III	Penurunan Gejala Hot Flush
Tanggal & Waktu	15/1/2026	21/1/2026	28/1/2026	
Pemberian Susu Kedelai				
Partisipan I	12	8	3	9
Pemberian Video Edukasi				
Partisipan II	15	12	8	7

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa penurunan skor gejala hot flush pada Partisipan I sebanyak 9 dan pada Partisipan II sebanyak 7. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi susu kedelai lebih signifikan dalam menurunkan gejala hot flush pada wanita perimenopause dibandingkan dengan pemberian intervensi video edukasi.

### **Pengaruh Pemberian Intervensi Susu Kedelai**

Intervensi susu kedelai pada wanita perimenopause dilakukan selama 14 hari dan dilakukan tiga kali observasi yaitu pada hari pertama sebelum diberikan intervensi susu kedelai, hari ketujuh dan keempat belas

setelah diberikan intervensi susu kedelai.

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa Partisipan I pada kunjungan pertama didapatkan hasil perhitungan skor gejala hot flush yaitu 12, pada kunjungan kedua hasil perhitungan skor gejala hot flush menurun menjadi 8 dan pada kunjungan terakhir didapatkan hasil perhitungan skor gejala hot flush yaitu 3. Penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa wanita perimenopause dengan gejala hot flush yang diberikan intervensi susu kedelai mengalami penurunan gejala hot flush yang cukup signifikan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lubis et al., 2022), data

bases memaparkan kedelai merupakan salah satu sumber fitoestrogen karena struktur molekul isoflavon kedelai mirip dengan struktur molekul estrogen. Susu kedelai mengandung isoflavon yaitu daidzein dan genistein. Fitoestrogen lebih lemah 100 hingga 100.000 kali dari hormon endogen estrogen dan bertindak mirip dengan modulator reseptor estrogen selektif. Jenis fitoestrogen yang paling kuat adalah isoflavone.

Berbagai penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh susu kedelai terhadap penurunan gejala hot flush memiliki hasil terdapat pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap penurunan gejala hot flush. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh (Indah Mayasari & Danur Jayanti, 2022), 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.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Septaria et al., 2025), Hasil penelitian Rerata Tingkat Hot Flashes Pada Ibu perimenopause Sebelum Diberikan Susu Kedelai di TPMB S adalah 8.98 dan sesudah adalah 4.00 yang berarti mengalami penurunan dengan selisih 4.95. Hasil Uji Paired Sample T Test diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 atau  $< 0,005$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh antara Tingkat hot flashes sebelum dan sesudah diberikan intervensi susu kedelai.

Menurut asumsi peneliti pemberian intervensi susu kedelai dapat membantu menurunkan gejala hot flush karena mengandung fitoestrogen yang dibutuhkan oleh tubuh selama masa perimenopause.

### **Pengaruh Pemberian Intervensi Video Edukasi**

Intervensi video edukasi kepada

wanita perimenopause dengan gejala hot flush dilakukan selama 14 hari dan dilakukan tiga kali observasi yaitu pada hari pertama sebelum diberikan intervensi video edukasi, hari ketujuh dan keempat belas setelah diberikan intervensi video edukasi.

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa Partisipan II pada kunjungan pertama didapatkan perhitungan skor gejala hot flush yaitu 15, pada kunjungan kedua hasil didapatkan hasil perhitungan skor gejala hot flush yaitu 12 dan pada kunjungan terakhir didapatkan hasil perhitungan skor gejala hot flush yaitu 8. Penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa wanita perimenopause dengan gejala hot flush yang diberikan intervensi video edukasi mengalami penurunan gejala yang cukup baik.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prihantini & Wulandari, 2022), menunjukkan bahwa edukasi dengan media video mampu meningkatkan pengetahuan tentang perimenopause pada kader posyandu. Fungsi pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual yaitu memungkinkan sasaran untuk menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran dan memungkinkan penciptaan pesan belajar melalui penglihatan. Menstimulus atau mampu merebut saluran masuknya pesan atau informasi kedalam jiwa manusia melalui mata dan telinga serta mampu untuk membuat orang pada umumnya mengingat dari apa yang mereka lihat dan dengar dari tayangan program. Media audiovisual juga dapat mempermudah orang menyampaikan dan menerima informasi, mendorong keinginan orang untuk mengetahui lebih banyak informasi dari yang ditayangkan.

Menurut (Aminimoghaddam & Abolghasem, 2019), dalam jurnalnya yang menggali tentang manajemen hot flush menyebutkan pengobatan hot flashes dapat dibagi menjadi tiga area berbeda diantaranya

obat-obatan (hormonal dan non-hormonal), pengobatan komplementer dan alternatif, serta perubahan gaya hidup. Beberapa perubahan gaya hidup dapat meredakan gejala vasomotor. Dalam hal ini, mengenakan pakaian yang ringan dan sejuk dapat menjaga suhu lingkungan dalam kisaran yang wajar. Meditasi, yoga, dan olahraga teratur dapat mengurangi stres dan kecemasan; serta menghindari apa pun yang dapat memicu hot flashes, misalnya, kafein, alkohol, merokok, dan makanan pedas atau cabai.

Menurut asumsi peneliti pemberian intervensi video edukasi dapat membantu menurunkan gejala hot flush karena wanita dengan pengetahuan tentang perimenopause dan hot flush akan lebih siap menghadapi perimenopause termasuk gejala hot flush. Pendidikan kesehatan adalah segala upaya terencana untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, maupun masyarakat. Dibandingkan dengan metode lain pendidikan kesehatan melalui video merupakan cara yang lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan wanita perimenopause.

### **Perbandingan Intervensi Susu Kedelai dan Video Edukasi**

Intervensi pemberian susu kedelai dan video edukasi kepada wanita perimenopause dengan gejala hot flush dilakukan selama 14 hari dan dilakukan tiga kali observasi yaitu pada hari pertama sebelum diberikan intervensi susu kedelai dan video edukasi, hari ketujuh dan keempatbelas setelah diberikan intervensi susu kedelai dan video edukasi. Penelitian ini juga membandingkan partisipan yang dilakukan intervensi susu kedelai dan partisipan yang dilakukan intervensi video edukasi untuk menurunkan gejala hot flush di Puskesmas Ciawi Tahun 2026.

Berdasarkan hasil penelitian

menunjukkan bahwa penurunan skor gejala hot flush pada Partisipan I sebanyak 9 dan pada Partisipan II sebanyak 7. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi susu kedelai lebih signifikan dalam menurunkan gejala hot flush pada wanita perimenopause dibandingkan dengan pemberian intervensi video edukasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Lilis et al., 2023), didapatkan 4 intervensi untuk menurunkan gejala hot flashes pada wanita perimenopause, 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. Edukasi mengenai kebutuhan masa perimenopause mengenai diet gizi seimbang dan aktivitas fisik dapat membantu kesiapan Wanita perimenopause.

Menurut asumsi peneliti pemberian susu kedelai lebih signifikan dalam menurunkan gejala hot flush pada wanita perimenopause dibandingkan video edukasi karena partisipan dengan intervensi susu kedelai hanya perlu meminum susu yang sudah disiapkan. Sedangkan partisipan dengan video edukasi harus mempersiapkan diet seimbang sendiri, merubah gaya hidupnya, mengelola stress dan sebagainya sesuai dengan materi dalam video.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan analisa yang dilakukan oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa diketahui adanya penurunan gejala hot flush pada partisipan wanita perimenopause yang diberikan intervensi susu kedelai sebanyak 9. Diketahui penurunan gejala hot flush pada partisipan wanita perimenopause yang diberikan intervensi video edukasi sebanyak 7. Hasil penelitian menunjukkan penurunan gejala hot flush pada wanita perimenopause

yang diberikan susu kedelai lebih cepat dibandingkan yang dilakukan intervensi video edukasi dengan selisih yaitu skor 2.

Diharapkan bagi perimenopause lebih meningkatkan pengetahuan tentang hot flush dan perimenopause sehingga dapat menyiapkan diri menghadapi menopause. Wanita perimenopause diharapkan dapat mengaplikasikan penerapan diet seimbang, perubahan gaya hidup, pengelolaan stress dan aktivitas fisik guna menurunkan gejala hot flush selama masa perimenopause.

Diharapkan dapat menjadikan tambahan sebagai bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa dalam kegiatan penelitian dibidang kesehatan sekaligus sebagai bentuk aplikasi ilmu pengetahuan dalam kehidupan nyata.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah berperan dalam penelitian ini, khususnya dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan laporan. Terima kasih juga kepada pihak Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bidan Hj. E Kabupaten Bogor yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa, saya mengucapkan terima kasih kepada para responden atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat hingga laporan ini dapat diselesaikan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

Aminimoghaddam, Soheila, and Nastaran Abolghasem. 2019. "A Review of Management of Perimenopausal Hot Flashes." *Journal of Obstetrics,*

*Gynecology and Cancer Research.*

Azizah, Novia Nur. 2021. "Studi Literatur Pengaruh Minuman Sari Kedelai Terhadap Hot Flashes Pada Wanita Menopause." Universitas Muhammadiyah Malang.

Badan Pusat Statistik Indonesia. 2023. "Sensus Penduduk 2020 - Indonesia." (09):1-44.

Br Ginting, Agus Santi, and Wulan Wulan. 2025. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hot Flashes Pada Mahasiswa Kebidanan Di Masa Perimenopause." *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia.* doi:10.33221/jiki.v15i02.3954.

Dinas Kesehatan Jawa Barat. 2022. "Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2022." Dinkes Jabar.

Indah Mayasari, Senditya, and Nicky Danur Jayanti. 2022. "Terapi Komplementer Konsumsi Susu Kedelai (Glycine Max L. Merr.) Terhadap Kejadian Hot Flush Pada Wanita Perimenopause." *Jurnal Kebidanan Indonesia.* doi:10.36419/jki.v14i1.758.

Lilis, Yuanita Syaiful, Indri Nur Anggraini, and Mono Pratiko Gustomi. 2023. "Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Melalui Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Video Pada Ibu Premenopause." *Cahaya Kampus 2* (1):8-15. doi:https://journal.unigres.ac.id/index.php/CahayaKampus/article/view/225.

Lubis, R. E., R. ASFUR-Jurnal Ilmiah Kohesi, and undefined 2020. 2022. "Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (Glycine Max L. Merr.) Terhadap Gejala Menopause Pada Ibu-Ibu Pengajian Aisyiyah." *Kohesi.Sciencemakarioz.Org.*

Maydianasari, Lenna, Nonik Ayu Wantini, Paulinus Deni Krisnanto, and Saverinus Domi. 2020. "Buku Ajar Fisika Kesehatan Dan Biokimia Dalam

- Praktik Kebidanan.” in Respati Press.
- Prihantini, Wahyu, and Retno Wulandari. 2022. “Pengaruh Edukasi Video Tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Pada Wanita Di Kelompok Paguyupan Kader Posyandu Kelurahan Jombor.” *Jurnal Kesehatan*.
- Rahmadayanti, Ade Marlisa, and Titin Apriyani. 2023. “Konsumsi Susu Kedelai Untuk Mengurangi Hot Flush Pada Pre Menopause.” *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. doi:10.32583/pskm.v13i3.1007.
- Raswati Teja, Ni Made Ayu Yulia, and Ni Wayan Erviana Puspita Dewi. 2022. “Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Self Efikasi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Pra Menopause Melalui Media Video Animasi Di Desa Marga Tabanan.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. doi:10.33024/jkpm.v5i8.6756.
- Septaria, Kristhi, Agus Santi Br Ginting, Shinta Mona Lisca, Yuliandari Astiazi, Fathia Afriza Kurniawati, Siti Jenab, and Rania Jaelani. 2025. “Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penurunan Keluhan Hot Flashes Pada Perimenopause.” *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*. doi:10.33024/jikk.v12i9.20395.
- Shariff, Fonda Octarianingsih, Mohammad Sirojuddin, and Kevin Andara Setya Prameswari. 2023. “Studi Literatur : Gejala Vasomotor Menopause.” *Jurnal Medika Malahayati*. doi:10.33024/jmm.v6i4.9171.
- World Health Organization. 2025. “Ageing Dan Health.”