

PENGARUH KOMSUMSI TEMPE KUKUS TERHADAP *HOT FLUSHES* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

The Influence of Steamed Tempeh Consumption on Hot Flashes in Pregnant Women in The Third Trimester

Ani T Prianti^{1*}, Harmawati Rustam², Mirna¹, Fadjriah Ohorella¹

¹Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

²Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Universitas Kurnia Jaya Persada

*Korespondensi: anhyanhy401@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a period during which the body's immune function declines due to hormonal changes when pregnant, especially in cases of overweight or obesity, which also increases the risk of experiencing hot flashes. Hot flashes are normal symptoms but still require immediate management. Tempeh is a traditional Indonesian food made from soybeans that is rich in isoflavones. The aim of this research is to determine the effect of steamed tempeh consumption on the management of hot flashes in pregnant women in their third trimester at the Antang Public Health Center in 2024. The type of research used is quantitative research with a pre-experimental design, one group pre-test – post-test. The number of respondents in this study is 36 respondents. The technique used is purposive sampling. The statistical test results using the Wilcoxon signed-rank test show a p value of (0.000), which is less than 0.05 ($p < \alpha$). The consumption of steamed tempeh affects the management of hot flushes in pregnant women in the third trimester in the working area of the Antang Health Center.

Keywords: *Steamed tempeh, Hot flushes, Pregnant women*

ABSTRAK

Masa kehamilan adalah masa dimana kondisi tubuh mengalami penurunan fungsi imun karena kadar hormon tubuh saat hamil yang melonjak dalam kondisi overweight atau obesitas, risiko mengalami *hot flashes* juga akan meningkat. *Hot flashes* termasuk gejala yang normal namun tetap membutuhkan penanganan segera. Tempe adalah makanan tradisional Indonesia yang terbuat dari kedelai yang kaya akan isoflavin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Komsumsi Tempe Kukus Terhadap Penanganan *Hot flushes* Pada ibu hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Antang tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain pre eksperimen one group pre test – post test. Responden penelitian ini sebanyak 36 responden. Teknik *purposive sampling*. Adapun hasil uji statistik menggunakan Uji *wilcoxon* signed rank test diperoleh nilai *p* adalah (0,000) nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($p < \alpha$). Komsumsi tempe kukus berpengaruh terhadap penanganan *hot flushes* pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Antang.

Kata Kunci : Tempe Kukus, *Hot flushes*, Ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah saat tubuh Anda mengalami overdrive. Setelah pembuahan, pesan-pesan kimiawi dikirim ke berbagai bagian tubuh untuk mempersiapkan diri menghadapi jalan panjang di depan.¹ Kandung kemih yang menuntut, mulas dan sesak napas terus-menerus adalah beberapa efek samping yang harus dihadapi. Membangun bayi dari awal tidak mudah dan tubuh Anda memastikan tahu itu.² Salah satu gejala yang kurang dikenal adalah perasaan panas yang tiba-tiba yang luar biasa.³ Ketika Anda bangun di kolam keringat atau merasa seolah-olah Anda tiba-tiba terlempar ke tungku, ada kemungkinan Anda mengalami *hot flash*.²

Karakteristik utama dari *hot flash* adalah ketika tubuh tiba-tiba merasakan kenaikan tajam suhu Anda tanpa peringatan. Setiap episode berbeda dan sulit untuk memprediksi seberapa sering tubuh mendapatkannya atau intensitasnya.⁴ Ini dapat berlangsung selama beberapa detik atau berlangsung selama beberapa menit.⁵ Ini umumnya mempengaruhi tubuh bagian atas, terutama kepala, leher dan dada, meskipun ada beberapa kasus yang jarang terjadi di mana ia dapat mempengaruhi tubuh bagian bawah juga.⁶

Gejala tersebut yang paling banyak dikeluhkan oleh wanita hamil di trimester III yaitu *hot flushes*, dimana 40% orang merasakan *hot flushes*, 38% sulit tidur, 37% merasa lelah saat bekerja atau beraktivitas, 35% sering lupa. 33% mudah tersinggung, 31%-29,3% mengalami depresi, 26% nyeri sendi, dan 21% merasakan sakit⁴ yang berlebihan dari seluruh jumlah wanita hamil terutama pada trimester III (

Data epidemiologi menunjukkan prevalensi *hot flushes* tertinggi yaitu 60% berada pada usia 52-54 tahun . Gejala *hot flushes* pada wanita hamil banyak dialami oleh wanita hampir diseluruh dunia, seperti

70%-80% wanita di Eropa, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dann 14% wanita di Singapore. Ketika panas hilang, akibat mekanisme keringat yang menurunkan suhu tubuh wanita hamil mengalami kedinginan, semburan panas berlangsung dari beberapa detik menjadi 10 menit, namun biasanya terjadi rata-rata 4 menit.³

Setelah peneliti melakukan survey awal penelitian kemudian dilanjutkan dengan pengambilan data ke Puskesmas Antang dengan responden wanita hamil trimester III (28 – 40 Minggu), dan dilakukan terhadap 20 responden, kemudian didapatkan data sebanyak 12 responden atau 60 % diantaranya mengalami *hot flushes*.

Setelah didapatkan data responden yang mengalami *hot flushes* kemudian dilakukan intervensi pemberian tempeh kukus, untuk menilai bagaimana pengaruh pemberian tempeh kukus dalam penanganan masalah *hot flushes* pada ibu hamil trimester III Sehingga Menjadi alternatif solusi dalam penanganan ketidaknyamanan pada masa kehamilan.

BAHAN DAN METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen *pre experiment* “one group pre test – post test” yaitu sebelum perlakuan dilakukan pada sebuah kelompok tanpa kelompok kontrol, dilakukan terlebih dahulu penilaian atau pengukuran pada kelompok tersebut, selanjutnya dilakukan perlakuan kelompok tersebut di nilai kembali. Dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi tempe kukus terhadap penanganan *hot flushes* pada wanita hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Antang Tahun 2024.

Penelitian dimulai dimana peneliti memberikan tempeh kukus setiap pagi hari untuk dikonsumsi ibu pada siang hari, sebanyak 500 gram pada ibu hamil untuk

dikomsumsi selama 1x kali dalam sehari selama 1 minggu. Peneliti memilih tempe kukus sebagai makanan yang baik untuk ibu hamil sebab dengan mengukus tempe menghasilkan Per seratus gram tempe kukus mengandung 75 kalori, 2,03 gram lemak, 10,54 gram karbohidrat, dan 4,07 protein, yang artinya tempe kukus tentunya jauh lebih sehat dibandingkan dengan tempe goreng. Adapun lama waktu pengukusan tempe yaitu selama 10 menit.

Proses penelitian berlangsung dengan melakukan pretest yaitu melakukan penilaian awal dengan menyebarkan kuisioner yang menggambarkan seberapa parah Hot Flushes mempengaruhi ibu hamil kemudian dilakukanlah pretest, kemudian setelah mengetahui gambaran kejadian Hot Flushes pada ibu hamil kemudian diberikan intervensi pemberian tempe kukus selama 1x dalam 1 hari selama 1 minggu, dan di hari terakhir penelitian kemudian dilakukan kembali pengukuran derajat Hot Flushes pada ibu hamil atau posttest, setelah itu dilakukanlah pengolahan data untuk menilai apakah ada pengaruh pemberian tempe kukus terhadap penanganana Hot Flushes pada ibu hamil.2024. Penelitian ini telah dilaksanakan di Puskesmas Antang pada 1 Agustus - 23 November 2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentasi responden setelah Komsumsi Tempe Kukus

<i>Hot Flushes</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	10	27.2
Sedang	18	50
Parah	8	22,2

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi dan persentase sebelum komsumsi tempe kukus terhadap penanganan *hot flushes*

di pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Antang Makassar tahun 2024 menunjukkan bahwa dari 36 responden, sebagian besar responden mengalami *hot flushes* sedang, yaitu sebanyak 18 orang (50,0%), diikuti oleh responden yang mengalami *hot flushes* ringan sebanyak 10 orang (27,8%), dan yang paling sedikit mengalami *hot flushes* parah sebanyak 8 orang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan persentasi responden setelah Komsumsi Tempe Kukus

<i>Hot Flushes</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	24	66,6
Sedang	9	25
Parah	2	47,2

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa setelah responden mengkonsumsi tempe rebus sebagian besar mengalami perubahan gejala menjadi gejala ringan yaitu sebanyak 24 responden (66,6%) sedangkan responden dengan gejala hot flushes sedang sebanyak 9 responden (25%) dan masih terdapat responden dengan gejala hot flushes parah sebanyak 2 orang (47,2%).

Tabel 3. Hasil uji wilcoxon pengaruh Komsumsi tempe kukus terhadap penanganan *hot flushes* Pada Ibu Hamil

<i>Pretest Post Test</i>	<i>N</i>	<i>Mean Range</i>	<i>Sum Of Range</i>	<i>Sig (P Value)</i>
Negatif Rank	27	14,00	378,00	
Positif Rank	0	,00	,00	0,000
Ties	9			

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian tempe kukus terhadap penanganan *hot flushes*, dimana setelah diberikan perlakuan tingkat *hot flushes*

menurun dibuktikan dengan persentase nilai kategori yang sebelumnya didominasi kategori sedang menjadi kategori ringan dan bahkan sampai tidak ada keluhan. Hasil nilai *p value* juga menunjukkan 0,000 artinya ada perbedaan sebelum dan setelah perlakuan.

Hot flushes merupakan salah satu gangguan akibat perubahan neurovegetatif pada masa kehamilan. Perubahan timbul akibat ketidakstabilan hormon dan penurunan sistem imun, gangguan ini muncul akibat adanya penurunan kadar estrogen.⁷ Rasa panas ini dirasakan pada area dada yang terus dirasakan ke leher hingga kepala dan kulit tampak kemerahan pada area tersebut.⁸ Meski merasakan panas, namun suhu badan tetap normal. Saat rasa panas tersebut muncul, disertai dengan keluarnya keringat yang banyak. Kondisi ini yang mengakibatkan ketidaknyamanan pada wanita Ibu hamil terutama pada trimester III.

Tempe adalah makanan yang dibuat dari fermentasi biji kedelai atau beberapa bahan lain yang menggunakan kapang rhizopus. Sediaan fermentasi ini secara umum dikenal sebagai "ragi tempe". Kapang yang tumbuh pada kedelai menghidrolisis senyawa-senyawa kompleks menjadi senyawa sederhana yang mudah dicerna oleh manusia⁴. Tempe kaya akan serat pangan, kalsium, vitamin B dan zat besi. Berbagai macam kandungan dalam tempe mempunyai nilai obat, seperti *antibiotika* untuk menyembuhkan infeksi dan antioksidan pencegah penyakit degeneratif.⁸ Isoflavon dalam kedelai mampu berikatan dengan *receptor estrogen* didalam tubuh. Senyawa isoflavon teruji memiliki efek hormonal, yang spesifiknya pada efek estrogenik. Efek estrogenik ini terhubung dengan struktur isoflavon yang dapat dikonversi menjadi equol. Equol sendiri memiliki struktur fenolik yang hampir sama dengan hormon estrogen, yang mana hormon estrogen berdampak terhadap kesehatan

reproduksi, maka terdapatnya isoflavon pada tubuh bersifat estrogenik.⁹

Penelitian ini sejalan dengan tentang Terapi komplementer konsumsi susu kedelai (*glycine max l. merr.*) terhadap kejadian *hot flushes* pada wanita Hamil di Kelas Ibu Hamil Desa Sambigede Kecamatan Sumberpucung Kabupaten Malang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap kejadian *hot flushes* pada wanita hamil 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.²

Penelitian lainnya yang mendukung penelitian ini adalah penelitian tentang Pengaruh Pemberian olahan Tempe kukus Terhadap Gejala *Hot Flushes* Pada Ibu hamil di wilayah Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukit tinggi didapatkan rata-rata gejala *hot flushes* pada responden sebelum (Pretest) pemberian olahan tempe kukus adalah 4,00 (SD 0,635) dan sesudah (Posttest) adalah 2,49 (SD 0,421) dengan *P-value* 0,00. Hubungan pemberian tempe kukus terhadap penurunan gejala *hot flushes* sangat penting karena tempe merupakan jenis kacang - kacangan atau isoflavon yang mengandung fitoestrogen. Olahan tempe kukus merupakan terapi non farmakologis yang lebih alami dan lebih efektif untuk di konsumsi pada ibu menopause dalam penurunan gejala *hot flushes* yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian pada wanita hamil trimester III tidak semua berhasil mengalami penurunan tingkat *hot flushes* nya, disebabkan oleh beberapa faktor, seperti waktu konsumsi tempe tidak konsisten terutama bagi responden yang bekerja, porsi atau waktu pemberian tempe kukus yang diberikan masih kurang untuk kategori *hot flushes* parah, kebiasaan makan tempe yang diolah dengan cara digoreng sehingga tempe yang diolah dengan cara dikukus kurang disukai, makanan atau minuman lainnya yang dikonsumsi

responden yang dapat mempengaruhi efektivitas dari tempe kukus, serta tingkat stress yang lebih tinggi.¹⁰

Pembahasan merupakan bagian inti yang berisi alasan-alasan yang menjelaskan hasil penelitian yang diperoleh dan didukung oleh penelitian terdahulu yang mendukung ataupun penelitian yang tidak sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Pembahasan juga dapat diinterpretasikan dan dibahas dengan menggunakan teori yang sudah ada.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada perbedaan sebelum dan setelah pemberian tempe kukus pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Antang Tahun 2024, sehingga dapat disimpulkan efektif untuk penanganan *hot flushes*, dimana *nilai p value* 0,000 atau $P < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sandy DM. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Kehamilan Resiko Tinggi. *Khidmah*. 2022;4(1):465-469. doi:10.52523/khidmah.v4i1.377
2. Damayanti, D., Wardani, R. S., & Indrawati ND. Studi Deskriptif Tingkat Pengetahuan Tentang Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Bpm Ny.A Pundenarum Demak. *J Kebidanan*. 2015:74-80.
3. Meti Patimah. Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Din J Pengabd Kpd Masy*. 2020;4(3):570-578. doi:10.31849/dinamisia.v4i3.3790
4. Veronica SY, Mukaromah A, Putri DB, Alfianti D, Setiani S, Febrica S. Olahan Tempe Kukus Mengurangi Keluhan Hot Flush Pada Masa Menopausedi Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Panggung. *SELAPARANG J Pengabd Masy Berkemajuan*. 2023;7(2):1450. doi:10.31764/jpmb.v7i2.14230
5. Sapti M. Standar Asuhan Kebidanan. Kemamp Koneksi Mat (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi). 2019;53(9):1689-1699.
6. Puspitasari RL, Elfidasari D, Perdana AT. Sosialisasi Tempe Sebagai Sumber Protein Bagi Ibu Hamil Dan Ibu Menyusui. *J Pemberdaya Masy Univ Al Azhar Indones*. 2019;1(1):12. doi:10.36722/jpm.v1i1.333
7. Sumarni D, Badriyah N, Satriyani S, Sarminah S, Wijayanto WP. Pengaruh Pemberian Kedelai (*Glycine Max L.*) Terhadap Keluhan Hot Flush pada Wanita Menopause di Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara. *MAHESA Malahayati Heal Student J*. 2024;4(6):2305-2312. doi:10.33024/mahesa.v4i6.14458
8. Nova ER, Veronica SY, Sanjaya R, Sagita YD. Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush pada Wanita Klimakterium. *J Curr Heal Sci*. 2021;1(2):45-50. doi:10.47679/jchs.20217
9. Marcelya S, Salafas E. Faktor Pengaruh Risiko Kehamilan “4T” pada Ibu Hamil. *Indoneian J Midwifery*. 2018;1(2):120-127. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/article/downloadSuppFile/96/2>.
10. Khairani LILIS. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Kunjungan Pemeriksaan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas 4 Ulu Palembang. 2012.