

## ABSTRAK

Sindrom premenopause seringkali dijumpai pada wanita hampir di seluruh dunia. Hampir seluruh wanita dilaporkan merasa terganggu akan keluhan ini, salah satunya ialah *hot flashes*. Hal ini dikarenakan *hot flashes* dapat menyebabkan keringat yang menimbulkan ketidaknyamanan hingga insomnia. Faktor dari *hot flashes* atau sensasi panas sendiri ini ialah salah satunya usia. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa efektif dari pemberian edamame terhadap penurunan *hot flashes* pada wanita premenopause di Desa Kalijaten, Kecamatan Taman, Sidoarjo.

Studi ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan tipe rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Populasi ialah wanita premenopause sebanyak 437 dengan digunakan *purposive sampling* dan mendapatkan besar sampel sebanyak 45 wanita premenopause. Variabel independen yaitu, sedangkan variabel dependen yaitu *hot flashes* dengan alat ukur penelitian menggunakan kusioner baku *Daily Diary of Hot Flashes* (DDHF) 3 Kategori. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan  $\alpha < 0,05$ .

Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan pemberian edamame, hampir setengah dari wanita premenopause mengalami *hot flashes* sedang, sedangkan sesudah diberikan pemberian edamame, sebagian besar wanita premenopause mengalami *hot flashes* ringan. Hasil uji *Wilcoxon*  $p\text{-value} = 0,023$   $\alpha < 0,05$  yang berarti bahwa edamame terbukti efektif terhadap penurunan *hot flashes*. Pemicu terjadinya *hot flashes* sendiri ialah usia, yang dimana wanita yang memiliki usia lebih tua memiliki prevalensi kejadian *hot flashes* yang lebih tinggi.

Simpulan peneliti ialah edamame terbukti efektif dalam mengatasi *hot flashes* pada wanita premenopause. Saran peneliti wanita-wanita premenopause di Desa Kalijaten, Kecamatan Taman, Sidoarjo mampu untuk berkomitmen menerapkan pengaplikasian mengkonsumsi edamame secara rutin, sehingga dapat mencegah maupun mengatasi keluhan-keluhan yang dialami pada masa memasuki menopause, terutama *hot flashes*. Hal ini karena *isoflavon* sebagai senyawa fitoestrogen yang terkandung di dalam edamame mampu menggantikan hormon estrogen, sehingga keluhan ini dapat diatasi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan faktor lain yang dapat menyebabkan *hot flashes* selain usia, seperti berat badan.

**Kata kunci :** Premenopause, *Hot, Flashes*, Edamame

## ABSTRACT

*Premenopausal syndrome is often found in women almost all over the world. Almost all women reported feeling disturbed by this complaint, one of which was hot flashes. This is because hot flashes can cause sweating which can cause discomfort and even insomnia. One factor in hot flashes or the sensation of heat itself is age. The aim of the research was to determine the effectiveness of giving edamame in reducing hot flashes in premenopausal women in Kalijaten Village, Taman District, Sidoarjo.*

*This research uses a pre-experimental research design with a one group pre-test and post-test design. The population was 437 premenopausal women. Purposive sampling was used and a sample size of 45 premenopausal women was obtained. The independent variable is, while the dependent variable is hot flashes with research measuring instruments using the standard Daily Diary of Hot Flashes (DDHF) 3 Category questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon test with  $\alpha < 0.05$ .*

*The research results showed that before giving edamame, almost half of premenopausal women experienced moderate hot flashes, whereas after being given edamame, most premenopausal women experienced mild hot flashes. Wilcoxon test results  $p\text{-value} = 0.023$   $\alpha < 0.05$ , which means that edamame has been proven to be effective in reducing hot flashes. The trigger for hot flashes itself is age, where older women have a higher prevalence of hot flashes.*

*The researchers' conclusion is that edamame has proven effective in treating hot flashes in premenopausal women. Researchers suggest that premenopausal women in Kalijaten Village, Taman District, Sidoarjo are able to commit to implementing the practice of consuming edamame regularly, so that they can prevent and overcome complaints experienced when entering menopause, especially hot flashes. This is because isoflavones as phytoestrogen compounds contained in edamame are able to replace the hormone estrogen, so that this complaint can be overcome. Future researchers are advised to add other factors that can cause hot flashes besides age, such as body weight.*

**Keywords:** *Premenopause, Hot, Flashes, Edamame*