

# Pemberian Soya Yoghurt untuk Wanita Menopause (*Soghumen*) sebagai Alternatif Makanan Tinggi Kandungan Fitoestrogen

*Soya Yogurt to Menopausal Women (Soghumen) as an Alternative to Foods High in Phytoestrogen*

Astuti Dyah Bestari <sup>1,2\*</sup>

Linda Suhartini <sup>1</sup>

Devi Nuraeni <sup>1</sup>

Louis Angel Alwi <sup>1</sup>

Nadya Angelica <sup>1</sup>

Sasi Lintang Amelia <sup>1</sup>

Shici Hamaira Putri <sup>1</sup>

Evelin Azzahira Dwi <sup>1</sup>

Firna Asma An'nida <sup>1</sup>

Mila Juliyanti <sup>1</sup>

Avira Mutia Anjani <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D4 Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran

<sup>3</sup>Program Studi D3 Kebidanan Universitas Putra Abadi Langkat

email:

[astuti.dyah.bestari@unpad.ac.id](mailto:astuti.dyah.bestari@unpad.ac.id)

## Kata Kunci

Kedelai

Menopause

Yoghurt

## Keywords:

Soybeans

Menopause

Yoghurt

Received: May 2024

Accepted: July 2024

Published: Oktober 2024

## Abstrak

Setiap wanita akan mengalami periode menopause dalam hidupnya. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Hal tersebut sebagai akibat adanya adaptasi fisiologis hormonal khususnya estrogen dan progesteron. Menurunnya kadar estrogen menyebabkan beberapa keluhan seperti hot flashes, tubuh mudah nyeri, gangguan tidur, sakit kepala, dispareunia hingga gangguan mood. Untuk itu, diperlukan adaptasi yang baik agar dapat menjalani periode menopause dengan bahagia salah satunya adalah konsumsi makanan tinggi kandungan fitoestrogen. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada wanita mengenai perubahan fisiologis termasuk keluhan-keluhan yang biasa terjadi serta memberikan alternatif makanan tinggi kandungan fitoestrogen berupa yoghurt kacang kedelai bernama Soghumen (Soya Yoghurt untuk Menopause). Edukasi diberikan dalam bentuk video yang juga Soghumen diberikan kepada 8 orang wanita pre menopause dan menopause kemudian dilakukan wawancara untuk menilai persepsi terhadap produk yoghurt kacang kedelai. Persepsi responden terhadap Soghumen diantaranya rasa yang dinilai cukup enak dan hampir sama seperti produk yoghurt pada umumnya, tekstur terlalu cair, kemasan perlu disesuaikan dengan tekstur yoghurt yaitu lebih baik menggunakan botol bila akan dibuat cair, perlu ditambahkan rasa lain seperti buah-buahan. Secara umum, produk ini dapat diterima oleh wanita menopause sebagai alternatif makanan tinggi kandungan fitoestrogen. Penelitian lanjutan terkait produk perlu dilakukan dengan berkolaborasi dengan ahli gizi.

## Abstract

Every woman will experience the menopause period in her life. In this period changes occur both physically and psychologically. This is a result of physiological hormonal adaptations, especially estrogen and progesterone. Decreased estrogen levels cause several complaints such as hot flashes, easy body pain, sleep disorders, headaches, dyspareunia, and mood disorders. For this reason, good adaptations are needed to be able to experience the menopause period happily, one of which is consuming foods high in phytoestrogen content. This activity aims to provide education to women regarding physiological changes including common complaints and provide alternative foods high in phytoestrogen content in the form of soybean yoghurt called Soghumen (Soya Yoghurt for Menopause). Education was provided in the form of videos, which were also Soghumen, given to 8 pre-menopausal and menopausal women, then interviews were conducted to assess perceptions of soybean yogurt products. Respondents' perceptions of Soghumen include the taste being considered quite good and almost the same as yogurt products in general, the packaging needs to be adjusted to the texture of the yogurt, namely, it is better to use bottles, other flavors need to be added such as fruit. In general, this product can be accepted by menopausal women as an alternative to foods high in phytoestrogen content. Further research regarding products needs to be carried out in collaboration with nutrition experts.



© 2024 Astuti Dyah Bestari, Linda Suhartini, Devi Nuraeni, Louis Angel Alwi, Nadya Angelica, Sasi Lintang Amelia, Shici Hamaira Putri, Evelin Azzahira Dwi, Firna Asma An'nida, Mila Juliyanti, Avira Mutia Anjani. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](https://www.institutrisetkomunitas.com). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i10.7929>

**How to cite:** Bestari, A. D., Suhartini, L., Nuraeni, D., Alwi, L. A., Angelica, N., Amelia, S. L., Putri, S. H., et al. (2024). Pemberian Soya Yoghurt Untuk Wanita Menopause (*Soghumen*) Sebagai Alternatif Makanan Tinggi Kandungan Fitoestrogen. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(10), 1916-1924. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i10.7929>

## PENDAHULUAN

Salah satu siklus kehidupan yang akan dilewati oleh wanita setelah periode usia reproduktif adalah periode *menopause*. Diagnosis *menopause* dapat ditegakkan setelah seorang wanita tidak menstruasi kurang lebih selama satu tahun. (Apriyani *et al.*, 2022) Sebelum memasuki periode *menopause*, siklus menstruasi yang panjang dengan jumlah perdarahan yang berkurang akan dialami wanita. Periode ini disebut dengan pre *menopause*. Periode pre *menopause* hingga *menopause* biasa terjadi pada usia 40 – 50 tahun namun hal tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor kesehatan, keturunan dan pola hidup. Pada prosesnya, kedua periode ini membutuhkan proses adaptasi baik secara fisik maupun psikologis karena terjadinya perubahan hormon khususnya estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh indung telur (Nurfadilah *et al.*, 2022). Estrogen merupakan hormon penting bagi seorang wanita yang berperan utama pada regulasi menstruasi. Selain itu, estrogen berpengaruh pada kepadatan tulang, kesehatan kardiovaskular dan fungsi kognitif seorang wanita. (Puspitasari, 2020) Penurunan estrogen terjadi ketika wanita memasuki periode premenopause dan terus menurun saat memasuki periode *menopause*. Menurunnya kadar hormon estrogen dapat menimbulkan beberapa keluhan fisik maupun psikologis. Keluhan fisik yang dapat dialami antara lain hot flashes (sensasi panas ditubuh yang tiba-tiba), gangguan tidur, perubahan berat badan, rasa sakit saat berhubungan intim (dyspareunia), vagina kering, sakit kepala, kelelahan, inkontinensia urine, osteoporosis. Perubahan psikologis yang terjadi diantaranya perubahan mood (suasa hati), kecemasan, mudah tersinggung dan sensitif (Apriyani *et al.*, 2022).

Pengetahuan wanita terkait perubahan-perubahan fisiologis *menopause* masih cukup rendah dan hal tersebut sangat memengaruhi kehidupan pribadi dan sosialnya. (Kholifah, 2022), (Cipto *et al.*, 2020). Hasil survei yang dilakukan di kabupaten Sumedang pada tahun 2023 menyatakan bahwa dari 239 responden wanita *menopause* mengalami beberapa keluhan diantaranya hot flashes sebanyak 73 orang, dyspareunia sebanyak 21 orang, penurunan gairah seksual sebanyak 34 orang, nyeri sendi dan tulang sebanyak 160 orang, mudah lelah sebanyak 146 orang, gangguan tidur sebanyak 101 orang, gangguan psikologis (mudah marah, perasaan tertekan, resah) sebanyak 115 orang dan gangguan berkemih sebanyak 31 orang. Maka dari itu, diperlukan pendekatan agar wanita dapat tereduksi terkait hal tersebut dan perubahan pola hidup termasuk makanan yang sebaiknya dikonsumsi saat telah memasuki periode *menopause*. Produksi hormon estrogen yang menurun, dapat diupayakan pemenuhannya melalui sumber makanan tinggi estrogen khususnya fitoestrogen. Fitoestrogen merupakan senyawa alami yang memiliki kemampuan untuk memodulasi aktivitas dan fungsi estrogen. (Sumarni *et al.*, 2024) Penelitian menyebutkan bahwa konsumsi makanan tinggi kandungan fitoestrogen dapat membantu mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi pada masa *menopause*. Selain itu, hal ini dapat menjadi perlindungan tambahan dari penyakit-penyakit yang diakibatkan karena menurunnya kadar estrogen. Beberapa sumber pangan tinggi kadar fitoestrogen diantaranya produk kedelai, biji-bijian dan kacang-kacangan. Sumber lain penghasil fitoestrogen seperti apel, wortel, delima, oat (Sumarni *et al.*, 2024).

Salah satu sumber pangan tinggi fitoestrogen yang banyak dikonsumsi dan mudah diperoleh masyarakat adalah kedelai dan produk olahannya seperti tempe, tahu, susu dan *yoghurt*. *Yoghurt* merupakan produk olahan kedelai yang melalui proses fermentasi dan memiliki kandungan probiotik yang bermanfaat bagi pencernaan. Kombinasi sumber pangan kedelai dan *yoghurt* bukan hanya menghasilkan makanan tinggi fitoestrogen namun jg bermanfaat bagi pencernaan khususnya bagi wanita *menopause* yang seringkali mengalami keluhan pencernaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari dua kegiatan yaitu pembuatan video edukasi dan pembuatan alternatif makanan tinggi fitoestrogen berupa *yoghurt* kacang kedelai yang diberi nama Soghumen (*Soya Yoghurt untuk Menopause*). Video edukasi bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang perubahan fisiologi serta keluhan-keluhan yang umum dirasakan oleh wanita *menopause* melalui video edukasi. Pembuatan soghumen bertujuan untuk memberikan alternatif makanan tinggi fitoestrogen yang juga membantu menjaga kesehatan pencernaan.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *Service Learning* (SL) yang terintegrasi pada mata kuliah Asuhan Kesehatan Reproduksi dan Keluarga di Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. Salah satu topik pada mata kuliah ini adalah kesehatan reproduksi pada wanita *menopause*. *Service learning* bertujuan untuk menghubungkan kegiatan pendidikan dengan kebutuhan masyarakat di sekitar lingkungan kampus melalui pemberian layanan kepada masyarakat (Sutanto *et al.*, 2020), (Setyowati *et al.*, 2018). Pelaksana kegiatan ini adalah mahasiswa berjumlah 11 orang dan seorang dosen pembimbing. Kegiatan ini dilaksanakan secara bertahap sejak tanggal 24 April hingga 30 Mei 2024 di lingkungan Kampus Universitas Padjadjaran yaitu Desa Hegarmanah Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

### Tahap Persiapan

#### 1. Menentukan topik

Tim melakukan analisis situasi terkait kebutuhan edukasi bagi wanita *menopause*. Analisis situasi dilakukan dengan menggunakan dokumen Survei Mawas Diri yang telah dilakukan pada tahun 2023 di Desa Sayang Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. Berdasarkan hasil tersebut, dari 30 responden belum mengetahui perubahan fisiologis maupun keluhan yang umum terjadi pada periode *menopause*. Berdasarkan hal tersebut, maka tim akan membuat edukasi tentang perubahan fisiologis periode *menopause* dan membuat alternatif makanan yang kaya akan kandungan fitoestrogen untuk mengurangi keluhan-keluhan periode *menopause*.

#### 2. Melakukan telaah literatur

Telaah literatur dilakukan untuk mencari sumber pangan yang tinggi kandungan fitoestrogen sebagai bahan makanan yang akan diberikan kepada wanita *menopause*. Tim telah mengkaji sebanyak 10 jurnal dan diperoleh hasil sumber pangan dengan kandungan fitoestrogen yang tinggi dan mudah didapatkan adalah kacang kedelai. Tim kemudian memutuskan untuk mengolah kacang kedelai menjadi *yoghurt* dan diberi nama Soghumen. Produk olahan kedelai berupa *yoghurt* dipilih karena rasa yang menyegarkan diharapkan dapat membantu keluhan *hot flashes*. Selain itu, kandungan probiotik diharapkan mampu mengatasi keluhan pencernaan seperti sembelit. Berdasarkan hal tersebut, kemudian tim mempelajari cara membuat *yoghurt* dengan bahan dasar kacang kedelai.

#### 3. Membuat video edukasi

Video edukasi berisi perubahan fisiologis periode *menopause* serta keluhan-keluhan yang mungkin akan dialami oleh wanita. Selain itu, video berisi cara pembuatan *yoghurt* kacang kedelai yang mudah untuk dibuat kembali oleh masyarakat khususnya wanita *menopause*. Sebelum membuat video, tim membuat *storyboard* agar memudahkan dalam membuat video edukasi sesuai yang diharapkan.

### Tahap Pelaksanaan

#### 1. Pembuatan Soghumen

Tahap pembuatan *yoghurt* berbahan kacang kedelai ini telah melalui beberapa kali percobaan hingga diperoleh formulasi yang dirasa sesuai. Bahan-bahan yang digunakan adalah bahan yang mudah ditemukan antara lain susu kedelai dan *yoghurt*. Berikut ini langkah-langkah pembuatan Soghumen:

- Sterilisasi semua alat seperti panci, spatula, sendok, dan wadah tertutup menggunakan air panas.
- Tuang 1 liter susu kedelai ke dalam panci yang telah di steril.
- Panaskan menggunakan kompor dengan api kecil sambil diaduk perlahan.
- Setelah susu sudah dirasa cukup hangat (bisa dipastikan dan dirasakan dengan menaruh sedikit susu di atas punggung tangan), matikan kompor dan angkat susu.
- Tuangkan 3-4 sendok makan yogurt plain dengan bakteri hidup ke dalam panci yang berisi susu kedelai tersebut.
- Aduk yogurt dengan susu hingga rata secara keseluruhan.
- Pindahkan susu kedelai yang sudah tercampur dengan *yogurt* plain ke dalam wadah tertutup yang sudah steril.
- Tutup rapat dan bungkus menggunakan kain sehingga tidak menyediakan ruang udara bisa masuk agar proses inkubasinya berjalan dengan sempurna.

- Saat proses inkubasi terjadi, diamkan cairan yogurt agar bakteri tumbuh dan berkembang. Pastikan disimpan di suhu ruang dan dalam keadaan gelap. Proses ini akan memakan waktu selama 24 jam. Semakin lama didiamkan maka tingkat keasaman akan semakin tinggi dan tekstur akan menjadi lebih kental.
- Setelah mendinginkan selama 24 jam atau lebih, buka kain dan dinginkan *yogurt* yang telah mengental ke dalam lemari es beberapa jam sebelum dikonsumsi agar yogurt lebih awet atau menambahkan waktu sebelum kadaluarsa sebanyak 1 hingga 2 minggu.



Gambar 1. Proses Pembuatan Soghumen.



Gambar 2. Kemasan Soghumen.

## 2. Menyebarluaskan video edukasi

Video edukasi yang telah selesai dibuat telah diunggah pada *channel youtube* agar sebaran edukasi semakin luas. Selain itu, video dibagikan kepada wanita *menopause* bersamaan dengan pemberian soghumen.

## 3. Uji produk kepada masyarakat

Soghumen dibagikan kepada wanita *premenopause* dan *menopause* kemudian dinilai persepsinya terhadap produk soghumen. Penilaian persepsi meliputi rasa, tekstur, kemasan dan pendapat mengenai kelayakan soghumen untuk dipasarkan. Penilaian persepsi dilakukan dengan menggunakan pertanyaan terbuka melalui metode wawancara.

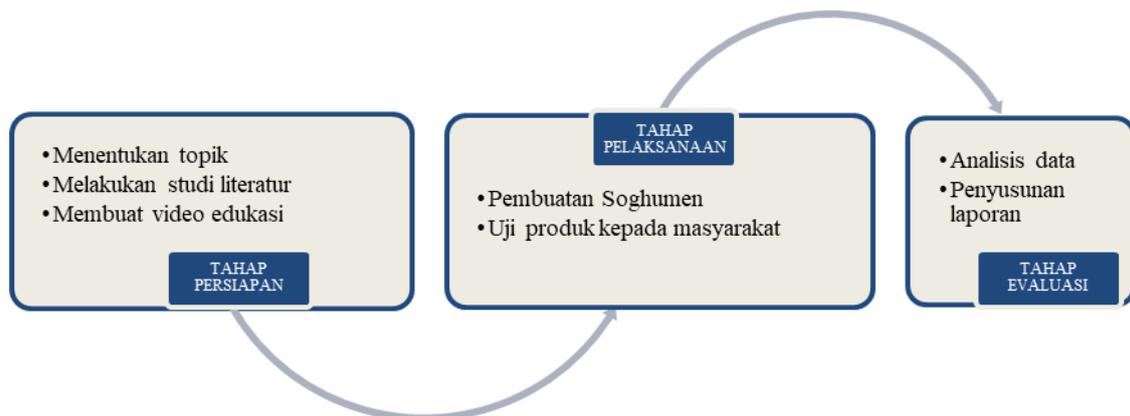
## Tahap Evaluasi

### 1. Analisis data

Analisis data dilakukan saat semua kegiatan telah selesai dilakukan yaitu saat semua produk soghumen telah diberikan. Hasil wawancara mengenai persepsi wanita *menopause* terhadap produk soghumen kemudian dianalisis dan hasil dituangkan dalam bentuk tabel.

### 2. Penyusunan laporan

Laporan dibuat setelah semua tahapan selesai dikerjakan, kemudian laporan diserahkan kepada semua pihak yang terkait. Pertanggungjawaban tidak hanya dalam bentuk laporan namun artikel publikasi kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 3. Alur Pelaksanaan Kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Video Edukasi

Edukasi atau promosi kesehatan merupakan suatu proses terencana yang bertujuan untuk mencapai target kesehatan tertentu dengan menggunakan berbagai media pembelajaran. (Nurmala, 2018), (Apriyani *et al.*, 2022) Kegiatan ini menggunakan media berbentuk audio visual agar dapat dinikmati baik secara penglihatan maupun pendengaran. Media audio visual gerak atau video dipilih dalam kegiatan ini agar memudahkan responden dalam menyerap pengetahuan (Pagara *et al.*, 2022). Penggunaan media audio visual berbentuk video bergerak dapat meningkatkan daya tarik telinga dan mata sehingga membantu retensi pengetahuan (Maharani *et al.*, 2021) Pembuatan video edukasi yang berisi fisiologis termasuk keluhan yang umum dialami oleh wanita *menopause* dibuat berdasarkan hasil telaah literature yang telah dilakukan sebelumnya (Apriyani *et al.*, 2022), (Nurawigati, 2024), (Kholifah, 2022). Penurunan kadar estrogen dan progesteron dapat menyebabkan beberapa keluhan antara lain:

#### 1. Hot flushes

Keluhan ini dirasakan seperti sensasi terbakar atau rasa panas dan berkeringat yang terjadi dibagian tubuh atas seperti area dada yang menjalar ke leher hingga dada. Keluhan ini dapat dirasakan berat di malam hari sehingga dapat menyebabkan kesulitan tidur (*insomnia*).

#### 2. Vaginal dryness dan dispareunia (nyeri saat berhubungan seksual)

Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan penipisan dinding vagina dan berkurangnya produksi cairan pada saat adanya rangsangan. Selain itu, vagina akan memendek, menyempit dan berkurang elastisitasnya. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya rasa sakit pada saat bersenggama hingga menurunnya libido. Bila hal ini terus berlanjut akan mengakibatkan area genital terluka dan memicu timbulnya infeksi.

3. Inkontinensia urine

Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine yang tidak dapat dikendalikan. Penurunan kadar estrogen menyebabkan lemahnya otot-otot yang mengontrol proses berkemih. Hal ini menyebabkan bagian uretra menjadi tidak elastis sehingga sulit untuk menutup sempurna. Pada saat kandung kemih penuh, tetesan urine akan keluar dan tidak dapat dikontrol (Suparman *et al.*, 2008).

4. Pengeroposan tulang

Keluhan yang biasa dirasakan oleh wanita *menopause* adalah mudah merasakan nyeri. Estrogen memiliki peran untuk membatasi jumlah resorpsi tulang. Pada masa *menopause*, resorpsi tulang akan terjadi lebih cepat dibandingkan proses pembentukan tulang baru. Hal ini menyebabkan hilangnya jaringan tulang dan kepadatan tulang menurun.

5. Perubahan psikologis

Perubahan ini sangat dipengaruhi oleh faktor individu seperti tingkat pendidikan, pergaulan, dukungan eskternal. Secara umum seorang wanita yang telah memasuki masa *menopause* akan mengalami kecemasan kehilangan daya tarik fisik yang kemudian akan meimbulkan ketidakstabilan emosional. Keluhan yang umum dirasakan seperti sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, kepercayaan diri menurun, perasaan takut tua, tidak menarik lagi, takut tidak memenuhi kebutuhan seksual pasangan, penurunan daya ingat bahkan hingga depresi.

6. Berkurangnya nafsu makan

Salah satu fungsi estrogen adalah mengontrol keinginan makan. Gangguan makan atau *eating disorder* lebih banyak dialami oleh wanita pada masa *perimenopause* bila dibandingkan sebelum maupun sesudah *menopause*.

Informasi yang tepat sangat mendukung seorang wanita *menopause* dalam menjalani perubahannya. Pada era masyarakat 5.0 seperti saat ini, media edukasi yang diberikanpun harus mampu beradaptasi dengan derasnya arus informasi dan perkembangan teknologi (Mundir, 2022). Untuk memudahkan akses oleh masyarakat, video berdurasi 6 menit 43 detik ini telah diunggah pada kanal Youtube Kebidanan Unpad dengan tautan berikut ini :

<https://www.youtube.com/watch?v=IUTReaj5BHo&t=84s>.

**Pemberian soghumen**

Keluhan yang terjadi saat *menopause* dapat dikurangi dengan pemberian hormon estrogen dan progesteron dari luar tubuh. Namun, hal tersebut dapat mengakibatkan masalah lain seperti terjadinya kanker payudara, endometrium maupun ovarium (Nurfadilah *et al.*, 2022). Alternatif yang terus dikembangkan untuk mengurangi keluhan *menopause* adalah pemberian fitoestrogen. Fitoestrogen atau isoplavon merupakan senyawa yang dihasilkan oleh tanaman tertentu dan memiliki sifat mirip dengan estrogen pada wanita meskipun dengan struktur kimia yang berbeda. (Nurawigati, 2024) Isoplavon terkandung pada beberapa sumber makanan seperti buah-buahan dan sayuran, namun kandungan tertinggi terdapat pada kacang kedelai. (Nurfadilah *et al.*, 2022) Kementerian Kesehatan menganjurkan wanita *menopause* untuk mengkonsumsi isoflavon sebanyak 80 mg per hari. Kandungan ini dapat diperoleh bila mengkonsumsi sebanyak 112 gram tahu atau 56 gram tempe. (Nurfadilah *et al.*, 2022) Tahu dan tempe merupakan makanan yang sangat mudah dijumpai hampir disemua rumah tangga di Indonesia. Makanan ini termasuk murah dan mudah dalam pengolahan. Namun, mengkonsumsinya setiap hari tentunya akan menimbulkan kebosanan dan diperlukan suatu inovasi dalam pengolahan kedelai. Salah satu keluhan yang sering muncul pada masa *menopause* adalah *hot flushes* dan mudah berkeringat, untuk itu makanan segar merupakan salah satu alternatif yang dapat dipikirkan.

*Yoghurt* merupakan produk fermentasi susu termasuk susu kedelai yang tinggi akan protein nabati. Dengan sajian yang dingin akan menambah kesegaran dalam mengkonsumsinya. Soghumen berbahan dasar susu kedelai dengan kandungan isoplavon yang tinggi bermanfaat sebagai suplemen pengganti estrogen bagi wanita *menopause*. Selain itu, bermanfaat juga untuk menurunkan kolesterol total dan LDL (kolesterol jahat) namun tidak mempengaruhi kadar HDL (kolesterol baik) dalam tubuh. Pemberian susu kedelai pada wanita *menopause* terbukti dapat mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi (Nurfadilah *et al.*, 2022).



Gambar 4. Pemberian Produk Soghumen.

Responden atau peserta pada kegiatan ini adalah sebanyak 8 orang wanita *pre menopause* dan *menopause* di sekitar Desa Hegamanah. Responden diberikan edukasi terkait perubahan fisiologis *menopause* kemudian diberikan Soghumen. Setelah responden mencicipi Soghumen, dilakukan wawancara untuk menilai produk dengan hasil sebagai berikut:

Tabel I. Persepsi Masyarakat tentang Soghumen.

Responden	Usia responden	Pertanyaan				
		Bagaimana rasa Soghumen ?	Bagaimana tekstur Soghumen ?	Bagaimana kemasan Soghumen?	Apakah soghumen layak diperjualbelikan ?	Apa masukan untuk soghumen ?
1	68	Rasanya enak	Suka	Kurang cocok, sebaiknya lebih menarik dan berwarna cerah	Layak	Perlu diberi varian rasa karena tidak semua orang menyukai rasa original
2	50	Enak, terasa kedelainya	Sudah seperti yoghurt di pasaran	Kemasan lebih baik botol	Bisa diperjualbelikan	Kemasan lebih baik botol agar lebih terlihat produknya
3	43	Terlalu asam dan masih terasa kedelainya	kurang kental	Kemasan lebih baik botol agar tidak dikira es krim	Layak	Ditambahkan varian rasa lain
4	42	Rasa masih terlalu asam karena saya kurang suka asam	Kurang tau	Kurang cocok karena akan ada yang mengira puding	Layak	Ditambah varian rasa lain
5	44	Hampir sama seperti yoghurt dengan susu	Lembut	Kemasan lebih baik botol agar lebih praktis dan tidak	Layak dengan target pasar tertentu	Rasa kurang manis dan kemasan

		biasa, tapi ini masih terasa kedelainya		mudah tumpah		baiknya diganti botol
6	38	Rasa pas, tidak terlalu asam dan tidak terlalu manis	Terlalu cair	Lebih efisien dengan botol agar tidak sulit membukanya	Layak	Tekstur dipadatkan dengan kemasan botol
7	38	Enak, rasa asam seperti yoghurt pada umumnya dan keledainya sangat terasa	Terlalu cair dan lembut	Kemasan lebih baik dalam bentuk botol	Layak	Perbaiki kemasan
8	50	Rasanya <i>balance</i> antara asam yoghurt, susu dan keledainya	Kalau untuk kemasan minuman cocok, tetapi bila yoghurt kental terlalu cair	Kemasan lebih baik dalam bentuk botol	Layak	Untuk rasa semua sudah pas, kemasannya baiknya botol, volume kemasan sebaiknya dicantumkan beserta nilai gizinya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini, video edukasi tentang perubahan fisiologis periode *menopause* dapat dengan mudah diakses oleh masyarakat melalui kanal *youtube*. Produk olahan kacang kedelai berupa *yoghurt* (Soghumen) dapat diterima oleh wanita *menopause*. Soghumen dapat diterima dengan baik berdasarkan rasa serta tekstur. Hal ini dirasakan layak untuk dapat diperjualbelikan maupun diproduksi oleh sendiri. Kemasan Soghumen perlu diperbaiki dan disesuaikan dengan teksturnya yang cenderung cair yaitu menggunakan kemasan botol agar lebih mudah dikonsumsi. Pilihan rasa sebaiknya ditambahkan rasa buah-buahan agar menambah kesegaran.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ketua Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran dan Koordinator mata kuliah Asuhan Kesehatan Reproduksi dan Keluarga yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Ucapan terimakasih berikutnya kami sampaikan kepada Bidan Desa Hegarmanah beserta masyarakat khususnya wanita *pre menopause* dan *menopause* yang turut berperan aktif pada kegiatan ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Himpunan Mahasiswa Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang telah membantu dan memfasilitasi unggahan video edukasi pada *channel Youtube*.

## REFERENSI

- Apriyani, T. and Fatrin, T. (2022) 'Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perubahan Fisiologis Menjelang Dan Saat Menopause Untuk Menjadikan Lansia Produktif Di Kelurahan Plaju Palembang', *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 2(April), pp. 185-190. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>.
- Cipto, Siswoko and Epi, S. (2020) 'Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menghadapi Masa Menopause Pendahuluan Metode Penelitian Hasil dan Pembahasan', *Jurnal Studi Keperawatan*, 1(1), pp. 1-3. <https://doi.org/10.31983/j-sikep.v1i1.5644>
- Kholifah, E. (2022) 'The Relationship of Knowledge, Physical and Psychological Changes with the Adjustment of Premenopausal', *Jurnal Kebidanan*, 11(2), pp. 70-78. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.208>

- Maharani, M., Rachman, M. Z. and Suharno, B. (2021) 'Pengaruh Edukasi Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Bagi Pengguna Social Media Instagram The Effect Of Video Media Education On Knowledge Of Physical Activity For Instagram Social Media Users', Oktober, **10(2)**, pp. 201-208. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i2.2436>
- Mundir (2022) *Teknologi Pendidikan*. Malang: Edulitera.
- Nurawigati, P. (2024) 'Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Dan Aromatherapi Mawar Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikembar Tahun 2023', **4**, pp. 1584-1592. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10672>
- Nurfadilah, K., Azzahroh, P. and Suciawati, A. (2022) 'Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Gejala Hot Flush pada Wanita Klimakterium', *Jurnal Kebidanan*, **11(2)**, pp. 164-170. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.199>
- Nurmala (2018) 9 786024 730406. Available at: <https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku Promosi Kesehatan.pdf>.
- Pagara, H., Syawaludin, Ahmad Krismanto, W. and Sayidiman (2022) *Media Pembelajaran*. Gunungsari: Badan Penerbit UNM.
- Puspitasari, B. (2020) 'Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause', *Jurnal Kebidanan*, **9(2)**, pp. 115-119. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i2.164>
- Setyowati, E. and Permata, A. (2018) 'Service Learning: Mengintegrasikan Tujuan Akademik Dan Pendidikan Karakter Peserta Didik Melalui Pengabdian Kepada Masyarakat', *Bakti Budaya*, **1(2)**, p. 143. <https://doi.org/10.22146/bb.41076>
- Sumarni, D. et al. (2024) 'Pengaruh Pemberian Kedelai (Glycine Max L.) Terhadap Keluhan Hot Flush Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten', **4(6)**, pp. 2305-2312. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i6.14458>
- Suparman and Rompas (2008) 'Inkontinensia Urin pada Perempuan', *Majalah Obstetri Ginekologi Indonesia*, **32(1)**, pp. 48-54.
- Sutanto, I., Effendy, D. and Franciska, N. (2020) 'Metode Service Learning sebagai Model Pembelajaran Sejarah Studi Kasus: Proses Pembelajaran Desain Interior untuk Komunitas Roodebrug Soerabaia', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. Available at: <https://eprints.uny.ac.id/67103/1/Metode Service Learning sebagai Model Pembelajaran Sejarah -Imelda S dkk.pdf> .