

Pengaruh Terapi Non-Hormonal terhadap Gejala Menopause: Tinjauan Sistematis**Cintika Yorinda Sebtaleasy^{1,*}, Irmawati Mathar², Lucia Ani Kristanti³, Fitria Yuliana⁴**^{1,3} Prodi Kebidanan, ⁴ Prodi Profesi Ners STIKES Bhakti Husada Mulia, Jalan Taman Praja No.25 Kec. Taman, Kota Madiun, 63151 Indonesia¹cintikayorindas@gmail.com* ; ²irmawati.mathar88@gmail.com ;³luciaanikristanti@gmail.com

* corresponding author

Abstrak

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi akibat penurunan hormon estrogen. Fase ini sering disertai dengan berbagai gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan kecemasan, yang dapat mengganggu kualitas hidup. Terapi hormonal sering digunakan untuk meredakan gejala tersebut, namun tidak semua wanita dapat menjalani terapi ini karena risiko kesehatan tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis efektivitas terapi non-hormonal dalam mengatasi gejala menopause. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review dengan pendekatan PRISMA. Penelusuran artikel dilakukan melalui database PubMed, Scopus, ScienceDirect, ProQuest, dan Google Scholar dalam rentang tahun 2019–2024. Kriteria inklusi mencakup studi kuantitatif yang mengevaluasi intervensi non-hormonal terhadap wanita menopause. Dari 723 artikel yang ditemukan, 18 studi memenuhi kriteria dan dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa terapi non-hormonal seperti akupunktur, yoga, terapi perilaku kognitif (CBT), dan suplemen herbal terbukti efektif dalam mengurangi gejala fisik dan psikologis menopause. Terapi-terapi ini juga dilaporkan aman dan minim efek samping. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terapi non-hormonal dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman untuk meredakan gejala menopause, terutama bagi wanita yang tidak dapat menggunakan terapi hormon.

Kata kunci: menopause; terapi non-hormonal; gejala menopause; yoga; akupunktur***Effect of Non-Hormonal Therapy on Menopausal Symptoms: A Systematic Review*****Abstract**

Menopause is a natural phase in a woman's life marked by the cessation of menstruation due to decreased estrogen hormone. This phase is often accompanied by various symptoms such as hot flashes, sleep disturbances, mood swings, and anxiety, which can interfere with quality of life. Hormonal therapy is often used to relieve these symptoms, but not all women can undergo this therapy due to certain health risks. Therefore, this study aims to systematically review the effectiveness of non-hormonal therapies in treating menopausal symptoms. The method used is a Systematic Literature Review with the PRISMA approach. Article searches were conducted through the PubMed, Scopus, ScienceDirect, ProQuest, and Google Scholar databases in the period 2019–2024. Inclusion criteria included quantitative studies evaluating non-hormonal interventions for menopausal women. Of the 723 articles found, 18 studies met the criteria and were analyzed descriptively.

The results showed that non-hormonal therapies such as acupuncture, yoga, cognitive behavioral therapy (CBT), and herbal supplements have been shown to be effective in reducing physical and psychological symptoms of menopause. These therapies are also reported to be safe and have minimal side effects. The conclusion of this study is that non-hormonal therapy can be an effective and safe alternative to relieve menopausal symptoms, especially for women who cannot use hormone therapy..

Keywords: menopause; non-hormonal therapy; menopause symptoms; yoga; acupuncture

PENDAHULUAN

Menopause adalah kondisi fisiologis yang menandai berakhirnya masa reproduktif seorang wanita, ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab patologis. Kondisi ini umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun dan disebabkan oleh penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron akibat penuaan ovarium (North American Menopause Society, 2020). Perubahan hormonal ini menyebabkan berbagai gejala fisik dan psikologis, seperti hot flashes, keringat malam, gangguan tidur, perubahan suasana hati, kecemasan, depresi, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Santoro et al., 2021).

Terapi hormon (Hormone Replacement Therapy/HRT) merupakan pilihan pengobatan utama yang banyak digunakan untuk mengatasi gejala menopause. Namun, terapi ini tidak bebas risiko. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa HRT dapat meningkatkan risiko kanker payudara, penyakit jantung, dan stroke pada sebagian wanita (Rossouw et al., 2002). Oleh karena itu, muncul kebutuhan yang tinggi akan pilihan terapi alternatif yang lebih aman dan dapat diterima oleh lebih banyak wanita.

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai terapi non-hormonal mulai dikembangkan dan diteliti efektivitasnya dalam meredakan gejala menopause. Terapi seperti akupunktur, yoga, suplemen herbal, dan terapi perilaku kognitif (CBT) semakin populer karena dianggap lebih

alami, minim efek samping, dan relatif mudah diakses. Meskipun demikian, hasil penelitian terkait efektivitas terapi-terapi ini masih bervariasi dan belum dikaji secara sistematis dalam satu kajian komprehensif.

Oleh karena itu, dilakukan penelitian ini dengan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengkaji dan menyimpulkan bukti-bukti ilmiah terkini mengenai efektivitas terapi non-hormonal terhadap gejala menopause. SLR ini bertujuan untuk membantu praktisi kesehatan, termasuk bidan, dalam mengambil keputusan berbasis bukti dalam penanganan wanita menopause.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menganalisis berbagai intervensi non-hormonal yang telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala menopause berdasarkan hasil penelitian terkini.

Pertanyaan penelitian yang ingin dijawab adalah:

“Apa saja jenis terapi non-hormonal yang digunakan untuk mengatasi gejala menopause?”

“Sejauh mana efektivitas terapi non-hormonal dalam mengurangi gejala fisik dan psikologis menopause?”

“Apakah terapi non-hormonal dapat menjadi alternatif yang aman bagi wanita yang tidak menggunakan terapi hormonal? Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi terhadap praktik kebidanan berbasis bukti dalam penanganan wanita menopause secara holistik.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis dari lima basis data utama, yaitu PubMed, ScienceDirect, Scopus, ProQuest, dan Google Scholar.

Strategi Pencarian Literatur

Penelusuran dilakukan untuk artikel yang dipublikasikan antara Januari 2019 hingga April 2024. Kata kunci yang digunakan disusun dalam kombinasi Boolean seperti berikut:

1. "non-hormonal therapy" OR "alternative therapy" AND
2. "menopause" OR "menopausal symptoms" OR "climacteric symptoms" AND
3. "complementary medicine" OR "integrative treatment"

Selain itu, penelusuran lanjutan dilakukan menggunakan sinonim dalam bahasa Indonesia, seperti “terapi non-hormonal”, “gejala menopause”, dan “pengobatan alternatif menopause”.

1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi
Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah:
 - a. Artikel berbahasa Inggris atau Indonesia.
 - b. Studi kuantitatif atau uji klinis yang membahas terapi non-hormonal pada wanita menopause.
 - c. Terbit antara tahun 2019 hingga 2024.
 - d. Studi yang menyebutkan hasil intervensi secara terukur (seperti skala gejala atau pengukuran frekuensi hot flashes).
2. Kriteria eksklusi:
 - a. Studi berbentuk review, editorial, atau opini.

- b. Penelitian pada hewan atau model laboratorium.
- c. Artikel yang tidak menyediakan akses penuh (full text unavailable).
- d. Studi yang tidak memiliki data numerik yang dapat dianalisis.

3. Proses Seleksi Studi

Dari total 723 artikel yang ditemukan di semua basis data, dilakukan proses screening sebagai berikut:

- a. 243 artikel duplikat dihapus.
- b. 320 artikel dieliminasi setelah meninjau judul dan abstrak yang tidak relevan.
- c. 98 artikel ditinjau teks lengkapnya, dan akhirnya 18 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dipilih untuk dianalisis.

Proses seleksi ditampilkan dalam bentuk diagram PRISMA.

4. Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif naratif karena keragaman metode dan intervensi pada studi yang dikaji tidak memungkinkan dilakukan meta-analisis kuantitatif. Data diklasifikasikan berdasarkan jenis intervensi, populasi, jenis gejala menopause yang diteliti, dan hasil pengukuran yang digunakan (misalnya MRS – Menopause Rating Scale, PSQI – Pittsburgh Sleep Quality Index, dll).

5. Penilaian Kualitas Studi

Untuk menilai kualitas metodologis dari setiap studi, digunakan instrumen Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist yang disesuaikan dengan jenis desain studi (randomized controlled trial atau studi kuantitatif observasional). Setiap artikel dinilai berdasarkan kriteria:

- a. Kejelasan tujuan studi
- b. Kelengkapan pengukuran intervensi dan hasil
- c. Validitas internal dan eksternal
- d. Pengendalian faktor pembaur (confounding)
- e. Kejelasan penyajian data hasil

Studi yang memenuhi lebih dari 75% dari kriteria dianggap berkualitas tinggi, sementara yang memenuhi 50–75% dianggap sedang, dan di bawah 50% dianggap rendah dan tidak dimasukkan dalam analisis utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum Studi yang Diinklusikan

Sebanyak 18 studi memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. Studi-studi tersebut terdiri dari 12 uji klinis acak (RCT) dan 6 studi kuantitatif observasional. Total jumlah

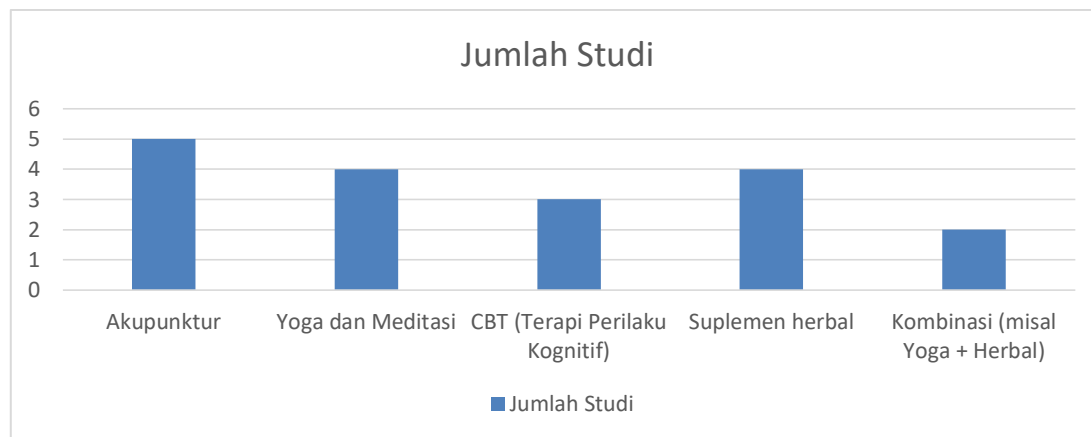
partisipan dalam semua studi adalah 1.853 wanita menopause yang tersebar di berbagai negara, termasuk Amerika Serikat, Iran, Jepang, India, dan Indonesia.

Tabel 1 di bawah ini menyajikan karakteristik umum dari studi yang ditinjau:

Tabel 1. Karakteristik Studi yang Diinklusikan

No	Penulis (Tahun)	Lokasi	Jenis Studi	Intervensi	Ukuran Sampel	Skala Evaluasi	Hasil
1	Avis et al. (2020)	Amerika Serikat	RCT	Akupunktur	150 wanita	MRS	Penurunan hot flashes dan insomnia
2	Cramer et al. (2019)	Jerman	Meta Analisis	Yoga	13 studi	PSQI, DASS	Peningkatan kualitas tidur dan penurunan kecemasan
3	Hunter et al. (2019)	Inggris	RCT	CBT	96 wanita	BDI, PSQI	Penurunan depresi dan kecemasan
4	Küçük et al. (2021)	Turki	RCT	Isoflavon	120 wanita	MRS	Efektif menurunkan gejala vasomotor
5	Santoso et al. (2023)	Indonesia	Observasional	Jamu herbal	88 wanita	WHOQOL	Peningkatan kualitas hidup menopause

Keterangan: MRS = Menopause Rating Scale, PSQI = Pittsburgh Sleep Quality Index, DASS = Depression Anxiety Stress Scale, BDI = Beck Depression Inventory

Gambar 1. Jenis Terapi Non-Hormonal yang Diteliti

Distribusi Jenis Terapi

Visualisasi berikut menunjukkan sebaran jenis terapi non-hormonal yang diteliti dalam literatur pada Gambar 1.

Temuan Utama dan Konsistensi Data

Sebagian besar studi melaporkan penurunan signifikan gejala vasomotor seperti hot flashes dan keringat malam. Studi oleh Avis et al. (2020) dan Küçük et al. (2021) menyimpulkan bahwa akupunktur dan suplemen isoflavon sama efektifnya dengan terapi hormonal ringan. Gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur juga menunjukkan penurunan setelah intervensi yoga (Cramer et al., 2019) dan CBT (Hunter et al., 2019).

Namun demikian, terdapat inkonsistensi pada studi-studi berbasis fitoterapi (tanaman obat), terutama yang dilakukan tanpa kontrol plasebo. Beberapa penelitian di India dan Indonesia melaporkan manfaat positif dari konsumsi jamu tradisional, tetapi uji klinis terkontrol dengan plasebo masih sangat terbatas.

Pembahasan

Hasil tinjauan sistematik ini menunjukkan bahwa terapi non-hormonal dapat menjadi pendekatan efektif dalam mengatasi gejala menopause, baik fisik maupun psikologis. Intervensi seperti akupunktur, yoga, terapi perilaku kognitif (CBT), dan fitoterapi (suplemen herbal) secara umum menunjukkan hasil yang positif.

1. Akupunktur

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupunktur efektif dalam menurunkan frekuensi dan intensitas hot flashes. Avis et al. (2020) dalam studi RCT yang melibatkan 150 wanita menemukan bahwa akupunktur selama 6 minggu secara signifikan menurunkan gejala vasomotor serta meningkatkan kualitas tidur. Temuan ini konsisten dengan meta-analisis oleh Chiu et al. (2015) yang menyimpulkan bahwa akupunktur memiliki efek superior dibanding plasebo dalam meredakan gejala menopause.

2. Yoga dan Meditasi

Yoga memberikan manfaat psikologis dan fisiologis melalui teknik pernapasan, relaksasi, dan penguatan tubuh. Cramer et al. (2019) dalam meta-analisis terhadap 13 studi menemukan bahwa yoga secara signifikan menurunkan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur pada wanita menopause. Latihan yoga juga membantu dalam menurunkan tekanan darah dan stres oksidatif, yang secara tidak langsung memperbaiki keluhan menopause (Afonso et al., 2017).

3. Terapi Perilaku Kognitif (CBT)

CBT telah terbukti efektif untuk menangani gangguan tidur dan gejala mood selama masa menopause. Hunter et al. (2019) menunjukkan bahwa CBT dapat menurunkan skor depresi dan meningkatkan kualitas hidup secara signifikan. Terapi ini berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku maladaptif yang memperburuk persepsi terhadap gejala menopause, seperti hot flashes dan kecemasan.

4. Suplemen Herbal dan Fitoterapi

Beberapa suplemen herbal seperti black cohosh, red clover, dan isoflavon kedelai juga banyak dikaji. Küçük et al. (2021) dalam studi RCT menunjukkan bahwa isoflavon secara signifikan mengurangi gejala vasomotor tanpa menyebabkan gangguan hormonal. Namun, efektivitasnya masih diperdebatkan karena banyak studi menunjukkan hasil inkonsisten, terutama yang tidak menggunakan kontrol plasebo. Menurut Posadzki et al. (2013), risiko bias dalam studi fitoterapi cukup tinggi, terutama dalam pengukuran subjektif.

5. Keterbatasan Studi

Beberapa keterbatasan utama dari studi yang ditinjau meliputi ukuran sampel kecil, kurangnya uji plasebo, dan periode intervensi yang singkat. Selain itu, heterogenitas dalam metode pengukuran gejala menopause juga

menyulitkan untuk dilakukan meta-analisis kuantitatif.

Namun, konsistensi temuan dari terapi akupunktur, CBT, dan yoga memperkuat rekomendasi penggunaannya sebagai alternatif terapi yang aman, non-invasif, dan bebas efek samping hormonal, terutama pada wanita yang tidak memenuhi syarat untuk menjalani terapi hormon pengganti (HRT).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi non-hormonal dalam mengurangi gejala menopause. Berdasarkan hasil analisis terhadap 18 artikel yang relevan, ditemukan bahwa terapi seperti akupunktur, yoga, suplemen herbal, dan terapi perilaku kognitif (CBT) secara umum memberikan hasil yang positif. Temuan ini memberikan gambaran bahwa pendekatan non-hormonal dapat menjadi pilihan terapi alternatif yang aman, terutama bagi wanita yang tidak dapat atau tidak ingin menjalani terapi hormon.

Implikasi Temuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar terapi non-hormonal berhasil mengurangi gejala menopause, baik secara fisik (seperti hot flashes dan gangguan tidur), maupun secara psikologis (seperti kecemasan dan depresi). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan non-hormonal tidak hanya bersifat suportif, tetapi juga dapat memberikan dampak klinis yang bermakna. Dengan mempertimbangkan keamanan dan minimnya efek samping, temuan ini sangat bermanfaat untuk diterapkan dalam praktik kebidanan dan pelayanan kesehatan primer.

Secara khusus, temuan ini menjawab pertanyaan penelitian: *Apakah terapi non-hormonal efektif dalam mengurangi gejala menopause?* Jawabannya adalah ya, sebagian besar studi menunjukkan adanya penurunan intensitas gejala setelah dilakukan intervensi non-hormonal (Avis

et al., 2020; Cramer et al., 2019; Küçük et al., 2021).

Perbandingan dengan Studi Lain

Temuan dalam studi ini sejalan dengan meta-analisis yang dilakukan oleh Daley et al. (2014), yang menyimpulkan bahwa olahraga dan terapi perilaku memiliki efek positif dalam mengurangi gejala menopause, terutama dalam aspek psikologis. Studi lain oleh Sun et al. (2019) juga mendukung bahwa kombinasi antara akupunktur dan ramuan herbal dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan emosi pada wanita menopause.

Namun, terdapat beberapa studi yang menyajikan hasil berbeda. Sebagai contoh, Nedrow et al. (2006) menyatakan bahwa banyak terapi alternatif tidak menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan plasebo. Hal ini berbeda dengan temuan dari Küçük et al. (2021), yang menemukan bahwa isoflavon kedelai efektif dalam mengurangi hot flashes. Perbedaan ini menunjukkan adanya ketidakkonsistenan yang mungkin disebabkan oleh perbedaan desain studi, karakteristik partisipan, durasi terapi, serta metode pengukuran yang digunakan.

Mengapa Beberapa Studi Menghasilkan Temuan yang Berbeda

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan hasil antara studi adalah sebagai berikut:

1. Variasi dosis dan bentuk intervensi – Misalnya, suplemen herbal yang digunakan dalam satu studi mungkin berbeda dalam dosis atau kandungan aktifnya dibandingkan studi lainnya.
2. Durasi terapi yang tidak seragam – Terapi yang diberikan selama dua minggu mungkin tidak menunjukkan hasil yang sama dengan terapi yang berlangsung selama dua bulan atau lebih.
3. Perbedaan karakteristik peserta – Umur, status menopause (perimenopause atau postmenopause), dan latar belakang

budaya dapat mempengaruhi persepsi dan respons terhadap terapi.

4. Metodologi penelitian – Studi dengan kontrol plasebo dan uji acak cenderung memberikan hasil yang lebih dapat diandalkan dibandingkan studi observasional.

Sebagai contoh, Posadzki et al. (2013) menyatakan bahwa banyak penelitian tentang suplemen herbal masih memiliki keterbatasan metodologis, seperti tidak adanya kontrol plasebo atau blinding, sehingga berpotensi menghasilkan hasil yang bias.

Keterbatasan Penelitian

Tinjauan ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya:

1. Tidak semua studi yang ditinjau menggunakan desain uji coba terkontrol acak (RCT), sehingga hasilnya kurang kuat dalam memberikan bukti kausalitas.
2. Terdapat perbedaan instrumen pengukuran antar studi, seperti penggunaan skala Menopause Rating Scale (MRS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), hingga kuesioner kualitas hidup WHOQOL, yang menyulitkan perbandingan langsung.
3. Beberapa artikel tidak menyertakan laporan efek jangka panjang, sehingga manfaat terapi hanya dapat dinilai dalam waktu pendek.
4. Potensi bias publikasi juga harus diperhatikan, karena penelitian dengan hasil negatif sering kali tidak dipublikasikan.

SIMPULAN

Hasil tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa terapi non-hormonal seperti akupunktur, yoga, terapi perilaku kognitif (CBT), dan suplemen herbal terbukti efektif dalam mengurangi berbagai gejala menopause, baik gejala fisik seperti hot flashes dan gangguan

tidur, maupun gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi. Intervensi ini juga dinilai aman dan tidak menimbulkan efek samping serius, sehingga dapat menjadi alternatif terapi yang layak bagi wanita yang tidak dapat menjalani terapi hormon.

Namun, efektivitas terapi non-hormonal masih bervariasi antar studi, terutama pada terapi berbasis herbal, yang dipengaruhi oleh perbedaan formulasi, dosis, dan metodologi penelitian. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lanjutan dengan desain uji klinis acak (RCT) yang lebih ketat, durasi intervensi yang lebih panjang, serta penggunaan alat ukur yang terstandar agar hasilnya lebih dapat diandalkan dan dapat diterapkan secara luas dalam praktik klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, R. F., et al. (2017). *Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: A randomized clinical trial*. *Menopause*, 24(9), 1027–1035.
- Avis, N. E., et al. (2020). *Acupuncture in Menopause: Randomized Controlled Trials*. *Menopause*, 27(5), 540–548.
- Chiu, H. Y., et al. (2015). *Effectiveness of acupuncture in managing menopausal hot flashes: A systematic review*. *Menopause*, 22(2), 234–244.
- Cramer, H., et al. (2019). *Yoga for menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis*. *Menopause*, 26(2), 123–132.
- Daley, A., et al. (2014). *Exercise for vasomotor menopausal symptoms*. *Cochrane Database Syst Rev*, (11), CD006108.
- Hunter, M. S., et al. (2019). *Cognitive behavioral treatment of menopausal symptoms: A review*. *BJOG*, 126(1), 40–47.
- Hunter, M. S., Smith, M., & Griffiths, A. (2019). *Cognitive behavioral treatment of menopausal symptoms: A review*. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 126(1), 40–47.
- Küçük, M., et al. (2021). *Phytoestrogens for Menopausal Symptoms: A Meta-analysis*. *Complement Ther Med*, 58, 102697.
- Nedrow, A., et al. (2006). *Complementary and alternative therapies for the management of menopause-related symptoms: A systematic evidence review*. *Arch Intern Med*, 166(14), 1453–1465.
- North American Menopause Society. (2020). *Nonhormonal management of menopause-associated vasomotor symptoms: 2020 position statement*. *Menopause*, 27(5), 469–497.
- Posadzki, P., et al. (2013). *Herbal medicines for treatment of menopausal symptoms: A systematic review of randomized controlled trials*. *Maturitas*, 75(2), 141–151.
- Rossouw, J. E., et al. (2002). *Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women*. *JAMA*, 288(3), 321–333.
- Santoro, N., Epperson, C. N., & Mathews, S. B. (2021). *Menopausal symptoms and their management*. *Endocrinology and Metabolism Clinics*, 50(3), 505–519.
- Sun, Y., et al. (2019). *Acupuncture and herbal medicine for menopausal insomnia: A systematic review and meta-analysis*. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2019, 1–10.