



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



MODUL

KESIAPAN IBU MENGHADAPI MASA KLIMAKTERIUM



Penyusun :
ELLY DWI WAHYUNI, SST, M.Keb
WAHYUDIN RAJAB, SKp, M.Epid

POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2019

Modul

Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Klimakterium



Penyusun :

**ELLY DWI WAHYUNI, SST, M.Keb
WAHYUDIN RAJAB, SKp, M.Epid**

**POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2019**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DAFTAR ISI	ii
A. Pengertian Klimakterium.....	1
B. Menopause	3
C. Perubahan – Perubahan Masa Klimakterium dan Menopause	5
D. Upaya Menyiasati Keluhan Masa Menopause	7
 DAFTAR PUSTAKA	



A. KLIMAKTERIUM

Klimakterium merupakan suatu proses fisiologis dalam siklus kehidupan wanita. Klimakterium masa peralihan yang dilalui wanita dari periode produktif ke periode non reproduktif. Ini fase terakhir dalam kehidupan wanita atau setelah masa reproduksi berakhir (Kasdu, 2002).



- ▶ **Klimakterium** adalah masa yang bermula dari akhir masa reproduksi sampai awal masa senium dan terjadi pada wanita berumur 40-65 tahun.

Menginjak usia 50 tahun wanita akan mulai menyambut masa-masa usia emasnya. Namun di sisi lain wanita juga harus mulai menghadapi masa-masa penuh gejala, ketika Anda mulai memasuki masa menopause.

Masa menopause memang bukan masa yang mudah bagi wanita, itu sebabnya kami sebut sebagai masa penuh gejala. Seiring dengan berhentinya aktivitas reproduksi

yang ditandai dengan tidak munculnya lagi periode menstruasi, sebagian besar wanita juga mengeluhkan sejumlah perubahan kondisi tubuh, kerentanan tubuh mengalami keluhan kesehatan sampai mood yang demikian mudah berubah-ubah ditambah sejumlah keluhan lain.

Berikut yang perlu Anda Ketahui mengenai Periode hidup seorang wanita :

MASA-MASA KLIMAKTERIUM

	Pra menopause (46-50 tahun) <ul style="list-style-type: none">• Kurun waktu 4-5 tahun sebelum menopause
	Peri menopause (50 tahun) <ul style="list-style-type: none">• Peralihan dari masa pra menopause ke menopause
	Menopause (50-55 tahun) <ul style="list-style-type: none">• Henti haid seorang wanita
	Pasca menopause (> 55 tahun) <ul style="list-style-type: none">• Kurun waktu 1 tahun setelah menopause.
	Senium (> 60 tahun) <ul style="list-style-type: none">• Wanita telah mencapai keseimbangan baru dalam hidup

Klimakterium terdiri dari 3 fase besar :

a. **Premenopause**

Pada fase ini seorang perempuan akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologis/kejiwaan, terjadi perubahan fisik. Berlangsung 5 tahun.

Terjadi pada usia 48-55 tahun. Dimulainya siklus haid yang tidak teratur, memanjang, sedikit, atau banyak, yang kadang-kadang disertai dengan rasa nyeri.

b. Perimenopause

Fase dalam proses menua (aging), yaitu ketika seorang wanita mengalami peralihan dari masa reproduktif ke masa non-reproduktif. Pada fase ini, wanita akan mengalami menopause.

c. Menopause :

Masa berhentinya menstruasi secara permanent yang diikuti gejala-gejala yang terkadang membuat wanita merasa cemas.

d. Pascamenopause :

Masa setelah menstruasi terakhir sampai gejala hilang, atau sampai akhir kehidupan. Kurun waktunya 3-5 tahun setelah menopause.

e. Senium :

Masa sesudah pascamenopause, ketika telah tercapai keseimbangan baru dalam kehidupan wanita, sehingga tidak ada lagi gangguan vegetatif maupun psikis

B. Menopause

Menopause adalah haid terakhir pada wanita, yang juga sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seorang wanita. Oleh karena itu, tidak jarang seorang wanita takut menghadapi saat menopausenya. Kehidupan menjelang dan setelah menopause inilah yang sering disebut sebagai 'masa senja' atau masa klimakterium.

Bagaimana menopause terjadi?

Menopause alami bukan karena tindakan medis atau pembedahan. Menopause terjadi secara bertahap. Berikut ini adalah beberapa tahapannya:

- Ini biasanya dimulai beberapa tahun sebelum menopause, ketika ovarium secara bertahap menurunkan produksi estrogen. Premenopause berlangsung sampai menopause, titik ketika ovarium berhenti melepaskan telur. Dalam 1 sampai 2 tahun terakhir perimenopause, penurunan estrogen akan semakin cepat. Pada tahap ini, banyak wanita mengalami gejala menopause.
- Mati haid. Ini adalah titik ketika seorang wanita memasuki periode terakhir menstruasinya. Pada tahap ini, ovarium telah berhenti memproduksi telur dan membuat sebagian besar estrogen.
- Tahap selanjutnya, gejala menopause seperti hot flashes dapat terjadi. Tapi risiko kesehatan yang berhubungan dengan hilangnya estrogen dapat meningkat sebagai usia wanita.

Apa yang Terjadi Ketika Seseorang Menopause?

Menopause memang biasanya disertai dengan sejumlah keluhan. Ada banyak penyebab yang menjadi awal kenapa masa menopause memberi gejalak tersendiri pada wanita. Namun kunci utamanya terletak pada penurunan kadar estrogen dalam tubuh. Penurunan ini bisa mencapai level yang cukup rendah yang tentu saja menciptakan efek syok pada tubuh. Inilah yang kemudian mendorong wanita pada usia ini kemudian mengalami sejumlah perubahan mood dan kondisi tubuh.

Sementara itu, penurunan estrogen sendiri akan mengganggu fungsi metabolisme dan fungsi hati dalam mengelola kelebihan gula dan karbohidrat. Akhirnya terjadi

penumpukan lemak dalam area perut. Itulah sebabnya wanita pada masa ini dengan mudah membentuk postur tubuh menyerupai apel atau pear.

Penurunan metabolisme ini juga memengaruhi fungsi tubuh lainnya. Tubuh mudah merasa lelah dan lemas. Sementara beberapa organ mulai mengalami perlambatan. Bahkan kadang wanita pada usia menopause mengeluhkan perutnya yang mudah terasa sebah dan kembung. Ini terjadi akibat pencernaannya yang melambat sehingga makan terlalu cepat atau terlalu banyak saja akan memberi efek tidak nyaman di perut.

C. Perubahan – Perubahan Masa Klimakterium dan Menopause

Pada masa ini ditandai dengan berbagai macam keluhan endokrinologis (hormon) dan vegetatif, gangguan psikis, gangguan somatic, dan gangguan siklus haid. gejala-gejala yang dapat timbul saat wanita memasuki masa menopause.

1. Perubahan kejiwaan :

-  Semburan panas (*hot flush*) atau gejalak rasa panas
-  Berkeringat banyak terutama di malam hari
-  Susah tidur/ insomnia
-  Mudah marah/ mudah tersinggung
-  Pusing/ Sakit Kepala

✚ Penurunan gairah seks dapat terjadi disertai rasa nyeri saat berhubungan dikarenakan lubrikasi pada vagina berkurang (kering) sehingga terkadang merasa nyeri.

2. Perubahan fisik :

- a. Perubahan pada kulit. Lemak bawah kulit menghilang sehingga kulit mengendor dan lembek.
- b. Kulit mudah terbakar sinar matahari sehingga menimbulkan pigmentasi dan menjadi hitam.
- c. Pada kulit timbul bintik hitam dan kelenjar kulit berkurang sehingga kulit menjadi kering dan keriput.

3. Perubahan pada Fungsi Alat Reproduksi

- a. Lemak vulva menurun sehingga vulva atrofi
- b. Vagina mengering, sehingga menimbulkan keluhan dispareuni (sakit saat berhubungan seksual)
- c. Lapisan sel liang senggama menipis. Kondisi ini bisa meningkatkan infeksi kandung kmi dan liang senggama.
- d. Waktu yang dibutuhkan untuk merangsang daerah sensitive lebih lama seiring dengan proses penuaan.

4. Perubahan pada Tulang

Tulang mengalami pengapuran, zat kalsium menurun, sehingga tulang keropos. Tulang mudah patah terutama pada persendian paha dan osteoporosis.

D. Upaya Menyiasati Keluhan Masa Menopause

Jika gejala menopause mulai muncul, Anda tak perlu bingung atau cemas. Ada cara-cara mudah dan sederhana untuk meminimalkannya. Jika gejala tersebut sangat mengganggu, barulah Anda pergi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan penanganan yang lebih serius.

Solusi atau tips untuk mengatasi Menopause :

a. Mendinginkan kondisi hot flashes/rasa terbakar

Ingat atau catat apa yang dikonsumsi tubuh untuk melacak apa yang memicu hot flashes. Kafein? Alkohol? Ruang yang panas? Semua adalah penyebab umum. Ketika rasa terbakar dimulai, ambil napas dalam-dalam dari hidung dan keluarkan melalui mulut. Untuk kasus yang lebih sulit, segera datang ke petugas kesehatan.

Hal-hal lain yang dapat dilakukan untuk menjaga hot flashes tetap dalam kendali:

- Tetap tenang dan jaga kamar tidur Anda dingin di siang dan malam hari. Gunakanlah pakaian dengan serat alami seperti katun.
- Cobalah pernapasan perut yang dalam dan lambat (enam sampai delapan kali napas per menit). Berlatih pernapasan dalam selama 15 menit di pagi hari, 15 menit di malam hari dan pada awal hot flashes.
- Latihan setiap hari. Berjalan, berenang, menari, dan bersepeda adalah pilihan yang baik.

- Cobalah bantal yang dingin, pakaian tidur yang nyaman dan menyerap keringat, selimut yang tipis dan sejuk, serta pendingin ruangan



Berapa lama hot flashes terjadi?

Hot flashes bervariasi di antara wanita akan mengalami menopause. Beberapa wanita memiliki hot flashes untuk waktu yang sangat singkat selama menopause. Wanita lain mungkin memiliki hot flashes selama bertahun-tahun. Umumnya, hot flashes semakin ringan seiring berjalannya waktu.

b. Kurangi keringat pada malam hari

Pada malam hari, hot flashes dapat berlangsung selama 3 menit atau lebih. Hal ini menyebabkan wanita menopause bermandi keringat dan tidak bisa tidur. Maka, pilih bahan baju tidur yang nyaman dan sejuk serta menyerap keringat. Jangan lupa untuk membalik bantal sepanjang malam dan menempatkan wajah di sisi yang dingin. Pilih lapisan selimut yang nyaman. Gunakan kipas samping tempat tidur untuk menjaga udara bergerak.

c. Mengatasi Sulit tidur

Disarankan untuk mengikuti senam Yoga, tai chi, dan meditasi adalah beberapa metode yang digunakan untuk membantu Anda tidur.

Cobalah untuk mengonsumsi susu hangat untuk membuat tubuh lebih rileks. Perlu diketahui juga bahwa mengonsumsi minuman yang mengandung kafein saat sore hari bisa membuat tidur di malam hari agak sulit. Kurang nyaman yang dimaksud di sini ialah kurang mendukung suasana tidur. Sebaiknya gunakan tempat tidur yang memang hanya digunakan untuk tidur saja, kecuali lansia tersebut tidak dapat bangun dari tempat tidur. Jangan memilih tempat tidur yang juga dipakai untuk tempat kerja atau tempat makan. Selain itu, hindari juga beberapa aktivitas yang bisa menyebabkan sulit tidur, seperti menonton televisi, bermain *smartphone*, menatap layar laptop, dan lainnya. Sebaiknya saat hendak tidur, matikan lampu dan gunakan pakaian tidur senyaman mungkin. Memperhatikan posisi tidur dengan benar. Pastikan bahwa bantal yang dipakai untuk tidur telah nyaman digunakan. Untuk mengatasi sulit tidur, Anda bisa menggunakan aromaterapi di kamar supaya terasa lebih nyaman dan rileks.



<https://medi-call.id/blog/mengatasi-sulit-tidur-pada-lanisa/>

d. Suasana hati yang naik turun (mudah tersinggung/ marah)

Seperti halnya PMS, menopause juga dapat mengombang-ambingkan perasaan. Sebelum masa menopause tiba, seorang wanita memiliki PMS yang buruk. Perubahan hormonal yang terjadi selama menopause ini juga dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang lebih besar. Yoga dan tai chi dapat membantu. Selain itu, pil KB dosis rendah, antidepresan, hingga pengobatan alternatif terkadang dianjurkan untuk perubahan mood.

e. Sakit kepala



<http://www.sehat-jawa.kemkes.go.id/>

Biasanya, sakit kepala sebelah ini terjadi ketika Anda dalam masa transisi dari pra menopause menuju menopause. Kemungkinan besar, sakit kepala di masa ini disebabkan oleh hormon yang tidak stabil. cobalah terapi akupunktur. Banyak penelitian menemukan bahwa perawatan akupunktur 2 kali seminggu yang dikombinasikan dengan obat khusus sakit kepala berhasil mengurangi keluhan ini.

Makan makanan kecil sepanjang hari dapat membantu jika ternyata kelaparanlah yang memicu sakit kepala. Kurang tidur juga bisa menjadi salah satu penyebab, oleh karenanya atur jam tidur sebaik mungkin. Hindari tidur siang jika memang tidur malam sulit dilakukan.

f. Vagina kering

Sekitar 30–40 persen wanita pra menopause mengeluhkan vagina kering sehingga mengganggu kehidupan seksual Anda. Perubahan hormon tak dimungkiri membuat seks menyakitkan karena vagina semakin kering akibat produksi lendir yang menurun. Namun, banyak produk yang ada saat ini beredar di pasaran dapat membantu. Wanita menopause juga dapat meminta dokter tentang krim resep vagina atau pil untuk mengatasi kekeringan vagina jika aktivitas seks

terasa menyakitkan. Saat hubungan seks dapat diperbaiki, hal tersebut akan semakin baik untuk aliran darah di dalam tubuh, yang membantu kesehatan vagina pula. Gunakan pelumas atau gel khusus saat berhubungan seks. Kini banyak dijual gel khusus yang menimbulkan sensasi alami, tapi hindari yang mengandung alkohol. Jika timbul rasa gatal atau panas, gunakan pelembap khusus vagina. Atau mintalah dokter meresepkan estrogen untuk vagina, berbentuk cincin, krim, atau tablet. Cara ini akan menyuplai estrogen dalam dosis rendah yang cukup 'aman'.

g. Nyeri sendi

Jumlah wanita yang mengalami nyeri sendi di masa menopause dua kali lebih banyak dibandingkan wanita yang belum memasuki masa pra menopause. Lakukan: konsultasi dengan dokter jika nyeri sendi telah akut. Untuk nyeri ringan, redakan sakitnya dengan air hangat selama beberapa menit, atau dinginkan dengan es. Atau pijat di sekitar bagian yang nyeri dengan minyak atau lotion pijat, tapi jangan pijat bagian yang membengkak. Atau, lakukan pijat aroma terapi di spa.

h. Kendalikan Berat Badan

Wanita pada masa menopause akan mengalami masalah hormonal yang memengaruhi kemampuan tubuhnya dalam mengelola kelebihan lemak dan glukosa dalam tubuhnya. Penurunan fungsi ini menyebabkan wanita pada masa menopause lebih mudah mengalami kegemukan. Masalahnya, kegemukan selalu akan berkoneksi dengan sejumlah keluhan kesehatan seperti jantung dan diabetes.

Karenanya begitu wanita menginjak usia 50 tahun, sebaiknya mulai kendalikan pola makan Anda. Coba atur ulang menu harian yang biasa tersaji di meja makan dengan menu yang lebih sehat. Kurangi asupan gula dan karbohidrat, kendalikan

asupan protein dan lemak dalam skala moderat untuk menghindari masalah dengan tubuh.

i. Lakukan Olahraga

Sebenarnya seseorang diharuskan tetap menjalankan olahraga sepanjang tubuhnya kuat. Ini karena olahraga akan membantu otot tubuh tetap aktif dan tidak kaku. Olahraga juga membantu sirkulasi darah berjalan lancar, menjaga metabolisme berjalan baik sekaligus membantu tubuh lebih segar dan bugar. Jadi jangan Anda kira dengan Anda memasuki usia 50 tahun Anda tidak lagi diharuskan olahraga. Pada usia menopause, olahraga memiliki peran penting untuk menjaga pembakaran energi tetap berjalan. Ini berkaitan dengan metabolisme tubuh yang harus tetap terjaga demi menghindari sejumlah keluhan kesehatan seperti diabetes, hipertensi, demensia bahkan kanker. Olahraga juga membantu menstimulasi kesehatan otak dan tulang.



<https://www.merdeka.com/sehat/3-kunci-sehat-untuk-redakan-nyeri-sendi.html>

j. Jangan Lupa Makan

Anda memang disarankan untuk mempertahankan berat badan, bahkan juga disarankan mengatur ulang pola makan Anda untuk membantu tubuh mendapatkan asupan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan tubuh Anda di usia menopause.

Namun Anda jelas tidak disarankan untuk melewatkan waktu makan. Anda tetap membutuhkan asupan makanan dengan rutin, bahkan mungkin lebih membutuhkan dari waktu-waktu biasa. Dengan metabolisme tubuh yang mudah menurun, tubuh yang sangat rentan merasa lemas dan lelah, merasa lapar atau melewatkan waktu makan jelas bukan tindakan tepat.

k. Minum Air yang Banyak

Efek dari perubahan hormonal yang memengaruhi keseimbangan metabolisme tubuh, wanita pada masa menopause memang cenderung lebih mudah berkeringat. Ini membuat Anda akan lebih rentan mengalami efek dehidrasi, meski biasanya hanya dalam skala ringan. Selain itu efek dari turunnya kadar estrogen dalam tubuh juga memicu seseorang mudah merasa kering dan haus.

Untuk itu, selalu pastikan botol minum Anda tidak pernah menjauh dari sisi Anda. Selalu minum setidaknya 10 gelas air dalam sehari dan sebaiknya berikan minum yang tidak berwarna dan berasa. Ini karena air putih cenderung lebih efektif sebagai detoksifikasi tubuh.

Selain itu, minum air putih memberi Anda manfaat terhadap rencana diet Anda. Air akan menjadi semacam pengisi perut sehingga membantu Anda mengenyahkan rasa lapar. Selain itu, minum air putih juga efektif untuk melancarkan proses metabolisme, sehingga mengurangi efek menopause yang biasanya cukup besar terhadap kinerja metabolisme tubuh.

- *Terapi dan pengobatan*

Setelah menopause, terapi penggantian hormon (HRT) sering diresepkan untuk memasok tubuh dengan hormon pengganti karena tubuh tidak mampu memproduksi hormon lagi. Konsultasikan dengan dokter untuk mengetahui indikasi dan kontraindikasi menggunakan terapi hormon. Perawatan alami juga dapat membantu

seperti mengonsumsi kedelai atau produk makanan dari kedelai dalam kuantitas yang cukup besar.

F. Pola makan yang baik untuk menopause

Atur menu harian Anda dan kendalikan selera makan Anda untuk memastikan tubuh Anda mendapatkan asupan yang tepat. Dan adapun pola makan yang tepat untuk masa menopause adalah sebagai berikut.



<http://blog.tribunjualbeli.com/24462/intip-tips-diet-paloe-agar-tubuh-langsing-dan-sehat-saat-menopause>

a. Konsumsi lebih banyak protein

Anda disarankan untuk mengendalikan konsumsi karbohidrat dan gula. Karena keduanya memang memberi sumbangan penambah berat badan serta memperburuk kondisi wanita pada masa menopause. Dan untuk membantu Anda tetap bugar, dengan otot yang tetap padat dan kuat, Anda membutuhkan protein. Protein yang dipadukan dengan sayuran dan buah akan menjaga kondisi tubuh wanita, menjaga kebugaraan wanita di saat metabolisme tubuhnya tidak optimal, dan membantu menjaga kondisi kepadatan otot seiring dengan bertambahnya usia. Protein juga membantu wanita menjaga berat badannya. Protein memiliki karakter yang mirip dengan serat sehingga memberi efek kenyang lebih lama. Sehingga mengonsumsi protein sebagai pengganti karbohidrat akan membantu Anda bertahan lebih lama sebelum kembali merasa lapar.



<https://www.jpnn.com/news/makanan-yang-bisa-anda-konsumsi-saat-menuju-menopause>

b. Makan makanan kaya fitoestrogen

Cara mudah untuk menjaga kadar estrogen tubuh adalah dengan mengonsumsi makanan yang dikenal mengandung estrogen alami atau lazim pula disebut fitoestrogen. Beberapa makanan seperti kedelai dan segala turunannya seperti tahu dan tempe, beberapa jenis biji-bijian seperti flaxseed dan biji wijen. Beberapa jenis rempah seperti kunyit juga bisa membantu menjaga stabilitas kadar estrogen tubuh. Anda juga akan lebih aman mengonsumsi makanan berbahan kedelai dari pada mengonsumsi suplemen atau makanan olahan dengan tambahan bubuk protein kedelai.



<https://www.asamurattinggisekali.com/2016/11/makanan-sehat-bagi-anda-yang-menjelang-menopause/>

c. Hindari sejumlah makanan pemicu

Sejumlah makanan ternyata bisa memicu sejumlah keluhan pada wanita usia menopause dan karenanya sebaiknya berhati-hati dengan pola makan Anda. Pastikan menu harian Anda tidak berisi makanan yang menjadi pemicu munculnya keluhan seperti efek insomnia, keringat malam, mood yang berubah-ubah dan lain sebagainya.

Sejumlah makanan pemicu seperti alkohol, kopi dan makanan manis sebaiknya Anda hindari atau setidaknya Anda hindari pada batas minimal. Anda juga disarankan untuk mengurangi makanan asin karena garam biasanya juga memperburuk gejala menopause. Garam memicu terjadinya hipertensi yang akan membuat kondisi wanita menopause semakin menurun.

d. Konsumsi makanan yang kaya akan vitamin D dan kalsium

Salah satu masalah yang cukup banyak dikeluhkan oleh wanita pada usia menopause adalah kesehatan tulang dan persendian. Dengan perubahan hormonal yang signifikan, tulang mulai mengalami penurunan kondisi kepadatan. Yang bisa tidak disupport dengan cukup kalsium dan vitamin D, maka tulang akan mengalami penurunan kepadatan yang signifikan hingga memungkinkannya mengalami osteoporosis.

Anda perlu menambahkan susu termasuk berbagai jenis produk turunannya, sayuran berdaun hijau seperti brokoli, bayam dan kale, kedelai dan turunannya, ikan-ikanan juga granola yang mengandung cereal dan kacang-kacangan. Semua asupan tadi mengandung kadar kalsium yang cukup tinggi. Sedang untuk vitamin D, berhubung tubuh Anda tak lagi seefektif sebelumnya dalam menghasilkan vitamin D saat terpapar sinar matahari pagi. Anda perlu menambahkan asupan makanan yang kaya vitamin D seperti telur dan ikan. Kadang mengonsumsi suplemen vitamin D juga akan disarankan.

e. Makan lebih banyak sayur dan buah



<http://rumahsehatbidantika.blogspot.com/2011/05/13-langkah-diet-masa-menopause.html>

Seiring dengan perubahan hormonal, dan aspek pertambahan usia yang memungkinkan tubuh mengalami perlambatan proses regenerasi sel, maka jelas tubuh akan membutuhkan suplai vitamin dan mineral dalam jumlah yang lebih besar.

Selain itu, tubuh juga membutuhkan asupan anti oksidan dalam kadar lebih tinggi karena mekanisme tubuh dalam mengatasi toksin dan residu tubuh juga mulai mengalami kemunduran. Ditambah dengan kemungkinan toksin-toksin dari masa lalu yang bisa jadi meninggalkan jejak oksidasi pada sel tubuh, jelas wanita masa menopause akan semakin membutuhkan asupan anti oksidan.

Dan untuk bisa memberi Anda asupan sekaligus vitamin, mineral dan anti oksidan, jelas yang dibutuhkan adalah asupan buah dan sayuran. Bukan hanya karena alasan itu, namun sayuran dan buah memiliki kadar kalori rendah dengan serat tinggi yang membantu untuk menahan rasa kenyang lebih lama. Ini sangat efektif untuk membantu wanita masa menopause mencegah obesitas.

Selain tips-tips meringankan gejala menopause tadi, jangan lupa beri perhatian pada kesehatan mental Anda. Tetaplah berupaya aktif secara mental meski usia tak lagi muda. Cobalah belajar keahlian baru, misalnya hobi baru atau bahasa baru, yang mungkin belum sempat Anda pelajari selagi muda.

TETAP SEHAT DAN PRODUKTIF

SAAT MENOPAUSE



DAFTAR PUSTAKA

Baziad, A (2003). Menopause dan Andropause. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Pakasi (1996). Menopause: Masalah dan Penanggulannya, Jakarta : Balai Penerbit FKUI

Proverawati A dan Sulistyawati (2010). Menopause dan Sindroma Premenopause. Yogyakarta: Medical Book

Kasdu, (2002). Kiat sehat dan bahagia di Usia menopause. Jakarta : Puspa Swara

Rostiana, (2008). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause
<http://repository.gunadarma.ac.id8000>(dikutip 2 Januari 2019)

Samil (1994). Wanita Menjelang Usia Maturitas, Edisi Ketiga, Jakarta : Bagian Obstetri dan Ginekologi FKUI