KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLTEKKES JAKARTA III

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

JANGAN KHAWATIR MENOPAUSE

BRING THE FUTURISTIC TO THE GOLD GENERATION

WAODE HAJRAH, M.KES
NOVITA , SST, M.BIOMED

Jangan khawatir Menopause
18 hlm.; 14.8 x 21 cm

Penulis :
Wa Ode Hajrah, S.ST, M.Kes
Novita Rina A, SST, M.Biomed

Editor : Adhitya Agustina

Penyunting : Mutiah Arini

Desain : Arum Sari Pratiwi

Alamat :
Jl. Pulomas Barat VI No. 20 RT 03 RW 10
Kelurahan Kayu Putih, Kecamatan Pulogadung
Jakarta Timur. DKI Jakarta. 13210

Cetakan Pertama, Juli 2019

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
Dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari pihak penerbit.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahhirobbil 'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun buku saku sebagai media dalam penelitian risbinakes yang berjudul "Efektifitas Booklet Persiapan Menopause terhadap peningkatan pengetahuan ibu Premenopause sindrom".

Buku ini disusun sebagai bentuk kasih sayang dan kepedulian penulis terhadap kehidupan perempuan yang memasuki fase pre-menopause. Penulis memiliki tujuan untuk memberdayakan perempuan pre-menopause agar secara utuh dan menyeluruh siap menghadapi fase menopause yang terdiri dari pre-menopause, menopause serta post-menopause. Sehingga, diharapkan menjadi sehat secara jasmani dan rohani sepanjang daur siklus kehidupan perempuan.

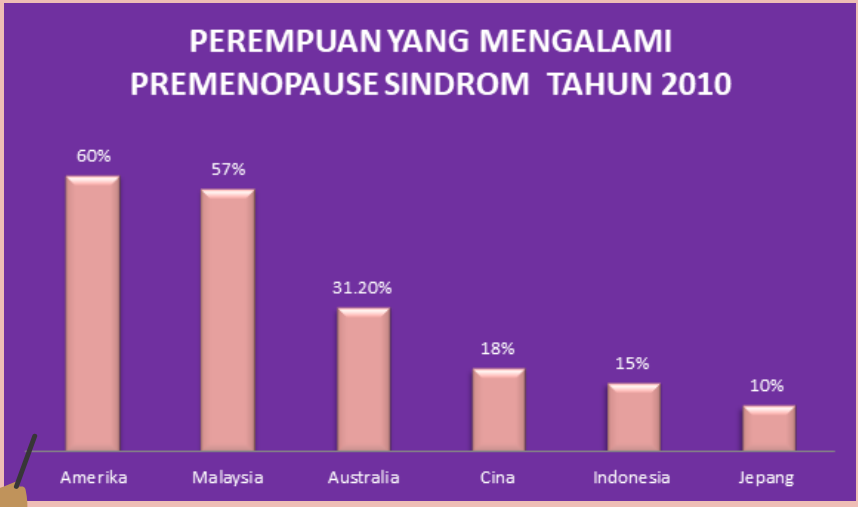
Buku ini dapat digunakan oleh siapa saja perempuan, suami, dan keluarga. Booklet ini juga dapat menjadi media dalam promosi kesehatan, khususnya oleh Bidan sebagai pendamping perempuan.

Akhir kata penulis menyampaikan terima kasih atas bantuan maupun kritikan dari berbagai pihak. Semoga *Alloh Subbahanahu Waata'ala* membalasnya. Amin.

Jakarta, Juli 2019

Tahukah Anda?

Bahwa pre-menopause sindrom dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia ???

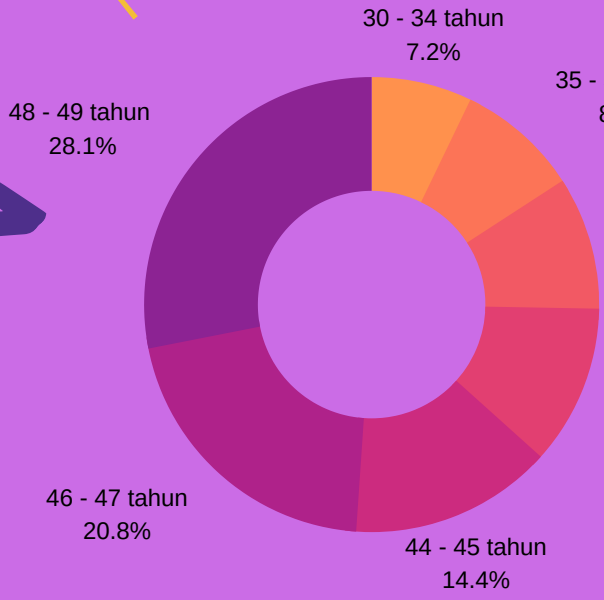


Apakah itu premenopause sindrom ???

Premenopause sindrom adalah kupulan gejala yang timbul pada dimulai pada wanita usia 45,5-47,5 tahun dan berdampak terhadap fisik, psikologis, sosial seorang perempuan pada masa premenopause

Kapan wanita akan mengalami menopause?

Berdasarkan data SDKI tahun 2012 jumlah persentase menopause menurut umur



Tahukah Anda?

75% PEREMPUAN YANG MENGALAMI GEJALA MENOPAUSE MERASAKAN MENOPAUSE SEBAGAI SUATU MASALAH ATAU GANGGUAN

69,6% KUALITAS HIDUP PEREMPUAN MENOPAUSE DIPENGARUHI OLEH SINDROM MENOPAUSE

42% PRIA YANG BERSELINGKUH ADALAH MEREKA YANG ISTRINYA MENOPAUSE

Proses Menopause

PREMENOPAUSE

MENOPAUSE

PASCAMENOPAUSE

Premenopause
Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dengan perdarahan haid yang memanjang dan jumlah darah haid yang relatif banyak, kadang-kadang disertai dismenorea (nyeri haid)

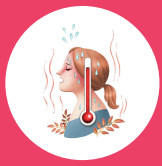
Menopause
Masa menopause umumnya terjadi pada perempuan dengan rentang usia antara 48 sampai 55 tahun. Bila perempuan tidak haid selama 12 bulan dan dijumpai kadar FSH >35mIU/ml dan kadar estradiol <30 pg/ml

Pasca Menopause
Pasca menopause adalah masa setelah menopause sampai senium (masa transisi) yang dimulai setelah 12 bulan tidak haid. Ovarium sudah tidak berfungsi sama sekali.

Tanda dan Gejala Menopause

Keluhan Fisik Menopause

1. **Hot flushes** (Gejolak Rasa Panas) adalah rasa panas yang luar biasa pada wajah dan tubuh bagian atas. Sehingga menyebabkan gangguan tidur di malam hari.



2. **Berkeringat di malam hari**, bangun bersimbah peluh. Sehingga perlu mengganti pakaian dimalam hari. Berkeringat dimalam hari tidak saja mengganggu tidur melainkan juga teman atau pasangan tidur.

3. **Kekeringan vagina** adalah jaringan yang melapisi vagina menjadi lebih kering, lebih tipis dan kurang elastis. Akibatnya muncul rasa gatal, panas, nyeri ketika melakukan hubungan seks dan lebih rentan terhadap infeksi saluran kemih vagina.

4. **Nyeri tulang dan sendi** adalah seiring meningkatnya usia maka beberapa organ tidak mengadakan remodelling contoh tulang, bahkan tulang akan mengalami proses penurunan karena pengaruh dari perubahan organ lain

5. **Penambahan berat badan** adalah banyak perempuan yang menjadi gemuk selama menopause. Rasa letih yang biasanya dialami pada masa menopause, diperburuk dengan perilaku makan yang sembarangan.

6. **Keputihan** adalah perempuan merasa terganggu dengan adanya gatal, panas, berbau berganti celana berkali-kali dalam sehari, atau ada rasa nyeri, oleh karena itu diperlukan pemeriksaan yang seksama dan penanganan yang tepat.

Perubahan Psikologis Menopause

1. **Daya ingatan menurun**, gejala ini terlihat bahwa sebelum menopause perempuan dapat mengingat dengan mudah, namun sesudah mengalami menopause terjadi kemunduran dalam mengingat, bahkan sering lupa pada hal-hal sederhana

2. **Kecemasan** yang timbul sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Kecemaasn pada wanita lansia yang telah menopause umumnya bersifat relatif, artinya ada orang cemas dan khawatir.

3. **Mudah tersinggung**, Gejala ini lebih mudah terlihat dibandingkan dengan kecemasan. Perempuan lebih mudah tersinggung dan marah terhadap sesuatu yang sebelumya dianggap tidak menganggu. Perasaannya menjadi sangat sensitif terhadap sikap dan perilaku orang-orang disekitarnya, terutama jika sikap dan perilaku tersebut dipersepsikan menyinggung proses penerimaan yang sedang terjadi dalam dirinya

4. Mengalami **stress**, Ketegangan perasaan atau selalu beredar dalam lingkungan pekerjaan, pergaulan sosial, kehidupan rumah tangga dan bahkan menyelusup ke dalam tidur. Jika tidak ditanggulangi stress dapat menyita energi, mengurangi produktivitas kerja dan menurunkan kekebalan terhadap penyakit. Ditingkat psikologis, respon orang terhadap sumber stress tidak bisa diramalkan. Perbedaan suasana hati dan emosi dapat menimbulkan beragam reaksi, mulai dari reaksi marah sampai akhirnya ke hal-hal yang lebih sulit untuk dikendalikan

Dampak Gejala Menopause

FISIK

- Berhentinya siklus menstruasi
- hot flushes yang kadang-kadang menyebabkan insomnia
- Perubahan saluran kemih
- timbulnya berbagai penyakit seperti penyakit jantung, osteoporosis dan kanker

PSIKOLOGIS

Perubahan yang terjadi adalah perubahan mood, mudah tersinggung, cemas, depresi, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan, dan merasa tidak berharga

SEKSUAL

Menurunnya tingkat libido seksual serta memerlukan pencapaian tahap klimaks lebih panjang dalam melakukan hubungan seksual dan nyeri saat berhubungan sehingga malas berhubungan seksual

Penanganan Keluhan Menopause

Penanganan Gejala Premenopause

01 *Hot Flush* (gejolak rasa panas)

- ☑ Mengonsumsi vitamin E dan produk-produk kedelai
- ☑ Relaksasi otot
- ✕ Menghindari rokok, konsumsi alkohol serta makanan pedas

02 Keringat dingin dan gangguan tidur

- ☑ Menggunakan pakaian berbahan katun
- ☑ Menggunakan pendingan ruangan
- ✕ Menghindari konsumsi kopi dan alkohol serta obat-obatan anti depresan
- ✕ Menghindari olahraga malam hari

03 Vagina Kering dan Nyeri Berhubungan

- ☑ Menggunakan pelumas dan pelembab vagina (berbahan dasar air)
- ☑ Foreplay sebelum memulai berhubungan seksual
- ☑ Terapi hormonal (harus dikonsultasikan ke dokter)

04 Nyeri Tulang dan Sendi

- ☑ Mengonsumsi makanan mengandung vitamin D seperti telur dan ikan
- ☑ Mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium seperti susu
- ☑ Berolahraga teratur

05 Cemas dan Stress

- ☑ Melakukan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan mengatur napas
- ☑ Berdoa dan beribadah
- ☑ Melibatkan dukungan keluarga dan lingkungan berupa pemberian pujian dan penghargaan

Dukungan Suami

Bagi seorang perempuan yang memasuki masa menopause dukungan dari orang terdekat seperti dukungan dari suami adalah hal yang penting karena akan menentukan atau menurunkan rasa kecemasan yang dialaminya dalam menghadapi pramenopause.

PERAN SUAMI

- Sebagai tim penyemangat
- Mendampingi istri
- Penyedia keuangan atau finansial
- Menjaga keharmonisan

FUN FACT

1 BLACK COHOST

Black Cohost memiliki nama latin Cimicifuga racemosa merupakan tanaman yang banyak ditemukan di benua Amerika. Menurut hasil penelitian, ramuan dari tanaman Black Cohost telah digunakan di Amerika, Eropa dan Cina selama bertahun-tahun untuk menangani hipotensi.

Selain itu, tanaman ini juga digunakan untuk menangani gejala-gejala pada masa pre-menopause seperti : Hot flush, berkeringat di malam hari, kedinginan, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sesak napas dan gejala lainnya. Namun, penggunaan Black Cohost sangat dihindari untuk wanita hamil dan menyusui.

2 SUSU HANGAT

Susu hangat ternyata memiliki manfaat untuk mempercepat proses tidur. Umumnya, para lansia (lanjut usia) memiliki kebutuhan tidur 5-7 jam per hari, termasuk tidur siang. Kebutuhan untuk tidur ini diperlukan lansia sebagai bentuk proses otak yang normal.

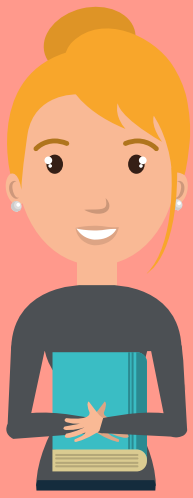
Susu hangat mengandung asam amino tryptophan yang merupakan bahan dasar terbentuknya Serotonin (hormon yang memberikan perasaan nyaman dan senang). Sehingga sangat dianjurkan mengonsumsi susu hangat sebelum tidur agar dapat beristirahat dengan nyaman

3 CHAMOMILE TEA

Pramenopause sindrome sering menyebabkan sulit tidur. Teh Chamomile mampu membuat tidur menjadi lebih nyenyak, dalam teh chamomile terkandung efek sedative (penenang) ringan serta merangsang otak untuk merelaksasi otot sehingga menyebabkan rasa kantuk.

Penyakit yang berisiko saat wanita memasuki fase menopause

- DEPRESI
- OSTEOPOROSIS
- PENYAKIT JANTUNG
- PENYAKIT ALZHEIMER



Keadaan yang dapat memicu menopause dini

- **Operasi pengangkatan rahim dan kedua ovarium**
- **Menjalani kemoterapi**
- **Terapi radiasi di sekitar panggul**

APA YANG HARUS SAYA PERSIAPKAN KETIKA PREMENOPAUSE??

P Pahami gejala dan dampak yang mungkin akan terjadi pada fase menopause

U Usahakan untuk membicarakan perihal menopause dengan suami dan keluarga, sehinggga mereka mengerti perubahan yang akan terjadi ketika memasuki masa fase menopause

J Jika mengalami gejala menopause tetap tenang dan lakukan penanganan sesuai keluhan yang anda rasakan

I Ingatlah untuk selalu bersyukur dan menerima perubahan yang anda alami selama fase menopause. Dekatkan diri kepada tuhan sebagai bimbingan rohani

KAPAN SAYA HARUS MEMERIKSAKAN DIRI KE DOKTER ???

01 Saat gejala-gejala menopause mengganggu atau menghambat aktivitas sehari-hari

02 Saat perempuan masih mengalami menstruasi terjadi hal-hal berikut :

- Perdarahan pada vagina setelah berhubungan seksual
- Perdarahan yang banyak saat sedang menstruasi (hingga sering mengganti pembalut setiap jam)
- Muncul gumpalan- gumpalan darah saat haid

03 Terlalu banyak pikiran hingga cemas berlebihan

"True health is only possible when we understand the unity of our minds, emotions, spirits, and physical bodies and stop striving for perfection."
– Christiane Northrup, MD."

"Kesehatan sejati hanya mungkin terjadi ketika kita memahami kesatuan dari pikiran, emosi, semangat dan tubuh secara fisik serta berhenti berjuang untuk kesempurnaan."
- Christiane Northrup, MD

QUOTES