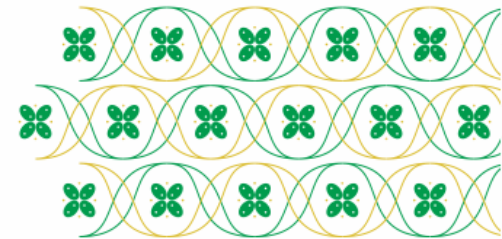




unisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

ASUHAN KEBIDANAN PATOLOGI PRODI KEBIDANAN JENJANG DIII FAKULTAS ILMU KESEHATAN

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**





رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا
رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا وَارزُقْنِي فَهْمًا

“Kami ridho Allah SWT sebagai Tuhanku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rasul, Ya Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan berikanlah aku kefahaman”



ASUHAN PADA PERIMENOPAUSE

HERLIN FITRIANI K

2021



SIKLUS DAUR KEHIDUPAN PEREMPUAN



DATA!!!!!!!

- WHO memperkirakan bahwa tahun 2030 ada sekitar 1,2 miliar perempuan yang berusia di atas 50 tahun.
- Sekitar 80% perempuan menopause tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi perempuan menopause meningkat sekitar tiga persen.
- Di Indonesia tahun 2035 wanita menopause dengan usia rata-rata 45-64 tahun diperkirakan sebanyak 37 juta jiwa (Bappenas, 2013).



- Penelitian di Turki menunjukkan bahwa 50% wanita yang memasuki masa menopause mengalami masalah kesehatan (Karacam and Seker, 2007).
- Menopause menyebabkan > 80 % wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis dengan berbagai tekanan dan gangguan penurunan kualitas hidup (Esposito *et al.*, 2007).
- Wanita menopause dengan usia rata-rata 58,7 tahun diperoleh 82,7% mengalami gangguan kualitas hidup yang disebabkan antara lain fungsi fisik, peran fisik, vitalitas dan nyeri badan (Jones and Sutton, 2008).



Apa itu Menopause

- *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan menopause sebagai berhentinya menstruasi secara permanen yang disebabkan oleh hilangnya aktivitas folikel ovarium (Utian, 2005).
- Menopause merupakan suatu kejadian yang normal pada perempuan, namun pengalaman individu terhadap menopause sangat bervariasi, dan ada beberapa perempuan yang mencari pengobatan medis untuk mengatasi gejala yang muncul (Nelson, 2008).



Lanjutan.....

- Menurut Kasdu (2004), menopause adalah suatu fase dari kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan berhentinya fungsi reproduksi, namun seorang wanita dikatakan telah mengalami menopause setelah dia tidak mengalami menstruasi minimal selama 12 bulan.



Fisiologi menopause

- Pada saat lahir perempuan mempunyai ± 750.000 folikel primordial. Dengan meningkatnya usia, jumlah folikel tersebut akan semakin berkurang.
- Pada usia 40-44 tahun rata-rata jumlah folikel primordial menurun sampai 8300 buah, yang disebabkan oleh adanya proses ovulasi pada setiap siklus dan juga karena adanya apoptosis yaitu proses folikel primordial yang mati dan terhenti pertumbuhannya.



- Proses tersebut terjadi terus-menerus selama kehidupan seorang wanita, hingga pada usia sekitar 50 tahun fungsi ovarium menjadi sangat menurun.
- Apabila jumlah folikel mencapai jumlah yang kritis, maka akan terjadi gangguan sistem pengaturan hormon yaitu terjadinya insufisiensi korpus luteum, siklus haid anovulatorik dan pada akhirnya terjadi oligomenore (Kasdu, 2004).



- Siklus menstruasi dikontrol oleh dua hormon yang diproduksi di kelenjar hipofisis yang ada di otak dan dihasilkan oleh ovarium yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH), dan dua hormon yang dihasilkan oleh ovarium adalah estrogen dan progesteron.
- Saat wanita berada pada masa menjelang menopause, FSH dan LH terus diproduksi oleh kelenjar hipofisis secara normal.



- Akan tetapi karena ovarium semakin tua maka kedua ovarium kita tidak dapat merespon FSH dan LH sebagaimana yang seharusnya. Akibatnya estrogen dan progesteron yang diproduksi juga semakin berkurang.
- Menopause terjadi ketika kedua ovarium tidak lagi dapat menghasilkan hormon-hormon tersebut dalam jumlah yang cukup untuk bisa mempertahankan siklus menstruasi (Rebecca dan Pam, 2007).



- Pada saat perempuan memasuki menopause kadar estrogen dan progesteron turun dengan drastis karena ovarium berhenti merespon FSH dan LH yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis yang ada di otak.
- Sebagai usaha agar kedua ovarium dapat berfungsi dengan baik, otak sebenarnya telah mengeluarkan FSH dan LH lebih banyak, namun kedua ovarium tidak dapat berfungsi dengan normal.



- Kecenderungan otak untuk memproduksi lebih banyak FSH memberikan satu keuntungan yaitu kadar FSH yang tinggi dapat dideteksi dalam darah atau urine, dan dapat digunakan sebagai tes sederhana untuk mendeteksi menopause (Rebecca dan Pam, 2007).



PERIODE MENOPAUSE



Periode menopause

- Klimakterium (Premenopause)
 - Periode klimakterium (premenopause) merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium.
 - Biasanya masa ini disebut juga dengan premenopause, antara usia 40 tahun, ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan relatif banyak.
 - Premenopause merupakan bagian dari masa klimakterium yang terjadi sebelum menopause (Varney, 2007).



- Menopause

- Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi terakhir atau saat terjadinya haid terakhir.
- Wanita dikatakan sudah memasuki masa menopause apabila mengalami henti haid selama 12 bulan atau setahun.
- Pada umumnya menopause terjadi pada usia 45 sampai 55 tahun (Rebecca dan Pam, 2007).



- **Senium**

- Periode pasca menopause, yaitu ketika individu telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik antara usia 65 tahun.
- Beberapa wanita juga mengalami berbagai gejala karena perubahan keseimbangan hormon.
- Bagian-bagian tubuh dapat mulai menua dengan jelas, tetapi kebanyakan wanita seharusnya tetap aktif secara fisik, mental, dan seksual sesudah menopause seperti sebelumnya.



Al Quran surat Ar Rum ayat 54:

- *Artinya : Allah, yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan sesudah keadaan lemah itu kekuatan. Kemudian Dia menjadikan sesudah kekuatan itu kelemahan dan uban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.*



PERUBAHAN PADA MASA MENOPAUSE



PERUBAHAN FISIK

- Perubahan organ reproduksi maupun hormon tubuh pada saat menopause mempengaruhi berbagai keadaan fisik tubuh wanita.
- Keadaan ini berupa keluhan-keluhan ketidaknyamanan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari (Kasdu, 2004).



- *Hot flushes* (perasaan panas)
 - Kondisi ketika tubuh mengalami rasa panas yang menyebar dari wajah hingga seluruh tubuh.
 - Rasa panas ini terutama terjadi pada dada, wajah, dan kepala.
 - 70% wanita mengalami semburan panas satu tahun setelah menopause dan 5 tahun setelah menopause hanya 25% yang mengalaminya (Shifren and Schiff, 2007).
 - Penurunan konsentrasi estrogen akan menurunkan konsentrasi *endorphin* di hipotalamus yang berakibat naiknya norepinefrin dan serotonin yang mempengaruhi pengaturan suhu tubuh di *set point* dan menyebabkan kehilangan panas berlebihan.



- Vagina kering

- Penurunan kadar estrogen menyebabkan vagina menjadi atropi, kering, gatal, panas, dan nyeri saat aktivitas seksual (*disparenia*) karena setelah menopause sekresi vagina berkurang.
- Dinding vagina menjadi tipis, elastisitasnya berkurang dan menjadi lebih pendek serta lebih rendah, akibatnya terasa tidak nyaman dan nyeri selama aktivitas seksual. Atropi vagina terjadi 3-6 bulan setelah menopause dan gejalanya dirasakan dalam 5 tahun menopause.
- Kondisi tersebut menyebabkan wanita menopause rentan terhadap infeksi vagina (Kasdu, 2004).



- Saluran uretra mengering, menipis, dan kurang elastis
 - Uretra merupakan saluran yang menyalurkan air seni dari kandung kemih ke luar tubuh.
 - Pada saat menopause saluran uretra juga akan mengering, menipis, dan berkurang keelastisannya akibat penurunan kadar estrogen.
 - Perubahan ini akan menyebabkan wanita menopause rentan terkena infeksi saluran kencing yang terkadang ditampakkan dengan rasa selalu ingin buang air kecil dan ngompol yang biasa disebut dengan inkontinensia (Nirmala, 2003).



- Hilangnya jaringan penunjang
 - Rendahnya kadar estrogen dalam tubuh berpengaruh pada jaringan kolagen yang berfungsi sebagai jaringan penunjang pada tubuh.
 - Hilangnya kolagen menyebabkan kulit kering dan keriput, rambut terbelah-belah, rontok, gigi mudah goyah dan gusi berdarah, sariawan, kuku rusak, serta timbulnya rasa sakit dan ngilu pada persendian (Kasdu, 2004).



- Penambahan berat badan

- Penelitian ditemukan 29% wanita pada masa menopause memperlihatkan kenaikan berat badan dan 20% diantaranya memperlihatkan kenaikan yang mencolok (Nirmala, 2003).
- Hal ini terjadi karena menurunnya estrogen dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme lemak. Selain itu, kulit menjadi lebih kendur sehingga mudah menjadi tempat simpanan lemak.
- Bertambah usia → aktivitas tubuh juga berkurang.



- Kurang tidur (insomnia)
 - Wanita yang mengalami insomnia merupakan hal yang wajar pada saat menopause.
 - Kemungkinan ini sejalan dengan rasa tegang yang dialami wanita akibat berkeringat di malam hari, rasa panas, wajah memerah, sehingga menjadikan tidur terasa tidak nyaman.
 - Maka akan timbul rasa cemas dan detak jantung yang lebih cepat. Biasanya beberapa wanita menopause mengalami kurang tidur (Kasdu, 2004).



- **Gangguan punggung dan tulang**

- Rendahnya kadar estrogen menjadi salah satu penyebab proses osteoporosis pada wanita menopause.
- Osteoporosis adalah kerapuhan tulang dan penyakit tulang kerangka yang paling umum.
- Kadar estrogen yang berkurang pada saat menopause, akan diikuti dengan penurunan penyerapan kalsium yang terdapat pada makanan.
- Tubuh mengatasi masalah ini dengan menyerap kembali kalsium yang terdapat dalam tulang. Akibatnya, tulang menjadi keropos dan rapuh. (Rebecca dan Pam, 2007).



- Linu dan nyeri sendi

- Linu dan nyeri yang dialami wanita menopause berkaitan dengan kurangnya penyerapan kalsium.
- Berdasarkan literatur yang ada diketahui bahwa kita kehilangan sekitar 1% tulang dalam setahun akibat proses penuaan. Tetapi setelah menopause, terkadang wanita akan kehilangan 2% pertahun (Nirmala, 2003).
- Gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran pembuluh darah. Terkadang juga akan merasakan pusing dan sakit kepala terus menerus, bahkan ada yang menderita neuralgia yaitu gangguan atau sakit syaraf (Kasdu, 2004).



- Penyakit

- Penyakit yang dapat terjadi pada masa menopause adalah kanker, seperti kanker endometrium, kanker indung telur, kanker mulut rahim, kanker payudara, dan kanker vagina.
- Selain pengaruh hormon tubuh juga berhubungan dengan gangguan tubuh lainnya akibat penyakit degeneratif, seperti diabetes dan penyakit jantung.
- Faktor genetik dan gaya hidup juga berpengaruh.



- Hipertensi
- *demensia* juga kadang ditemukan pada periode premenopause dan pasca menopause, dimana terjadi penurunan kadar hormon seks steroid yang menyebabkan beberapa perubahan neuroendokrin sistem susunan saraf pusat, maupun kondisi biokimiawi otak.
- Pada keadaan ini terjadi proses degeneratif sel neuro di hampir semua bagian otak terutama yang berkaitan dengan fungsi ingatan. Kelainan tersebut seperti sulit berkonsentrasi, hilang fungsi memori jangka pendek, dan beberapa kondisi yang berhubungan dengan kelainan psikologis (Kasdu, 2004).



PERUBAHAN PSIKOLOGIS



Perubahan psikologis

- Perubahan emosi
 - Kelelahan mental, menjadi lekas marah, mudah tersinggung dan perubahan suasana hati yang begitu cepat.
 - Biasanya perubahan yang terjadi tidak disadari oleh wanita tersebut. Tidak jarang orang disekitarnya dibuat bingung akan perubahan ini.
 - Maka diperlukan pendekatan khusus seperti obrolan ringan dengan sahabat atau siapa saja yang pernah mengalami hal yang sama sehingga dapat menjadi dukungan emosi terbaik (Kasdu, 2004).



- Perubahan kognitif
 - Memasuki masa menopause daya ingat wanita menurun. Terkadang, sesuatu yang harus dia ingat, harus diulang-ulang terlebih dahulu. Selain itu, kemampuan berpikirnya juga mengalami penurunan (Nirmala, 2003).



- Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Firman Allah SWT Al Quran Surat Yasin ayat 68: *Dan barang siapa yang Kami panjangkan umurnya, Kami mengembalikannya dalam penciptaan. Maka apakah mereka tidak berpikir?”*



- Depresi (Kasdu, 2004)

- Tidak hanya perubahan suasana hati atau emosional yang berlangsung drastis, tetapi seorang wanita juga merasa tertekan, terpuruk, dan merasa hidupnya sudah tidak berguna lagi.
- Pada masa menopause ini, anak-anaknya yang sudah tumbuh dewasa biasanya cenderung sibuk dengan urusan masing-masing.
- Pada saat itulah seorang wanita benar-benar merasa kehilangan perannya.
- Gejala depresi diantaranya murung atau letih, sulit tidur pulas terutama menjelang dini hari, lelah terus-menerus, sulit membuat keputusan, rasa bersalah, rasa sedih dan dorongan untuk menangis.



PENANGANAN MENOPAUSE



Terapi sulih hormon atau *Hormone Replacement Therapy* (HRT)

- Terapi HRT bertujuan untuk mengurangi keluhan atau sindrom menopause dalam masa premenopause hingga pasca menopause.
- HRT mempunyai beberapa manfaat yaitu untuk mengurangi *hot flushes*, mengurangi gejala pada vagina dan saluran kencing, melindungi dari osteoporosis, serta menurunkan risiko penyakit jantung



Terapi sulih hormon alami

- Terapi sulih hormon alami dapat dilakukan dengan menyeimbangkan hormon dengan fitoestrogen yang berasal dari substrat tumbuhan yang mempunyai kadar yang sama dengan estrogen.
- Selain itu, terapi sulih hormon alami didapatkan dari tanaman yang mengandung vitamin C, D, E, Isflavon, Zink.
- Pada wanita premenopause hingga pasca menopause menggunakan pengobatan alternatif termasuk produk kedelai, terapi herbal, vitamin E, dan akupunktur dalam mengatasi gejala menopause (Moulton *et al.*, 2010).



Terapi komplementer

- Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan selama menopause dengan teknik sederhana dan pengobatan untuk gejala tertentu yang dapat dilakukan dengan bimbingan atau mandiri.
- Terapi komplementer yang dapat dijadikan terapi untuk wanita menopause adalah akupresur, aromaterapi, pijat refleksi dan teknik relaksasi (Rees, 2009).



Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause



Jumlah anak

- Semakin sering dan semakin tua seorang wanita melahirkan maka akan semakin lama memasuki masa menopause.
- Hasil penelitian Fallahzadeh (2010) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah anak dengan kualitas hidup pada wanita menopause.
- Fodor and Redai (2009) menyatakan bahwa jumlah anak yang lebih banyak dapat meningkatkan stres orang tua, tanggung jawab serta masalah keuangan.



- Karancam and Seker (2007) menyatakan faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause diperoleh hasil terdapat hubungan signifikan antara jumlah kelahiran dengan kualitas hidup wanita menopause.
- Penelitian Lu *et al.* (2007) tentang psikosomatik dan faktor sosial pada menopause bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara jumlah anak dengan indikator kualitas hidup untuk vasomotor, psikososial, fisik dan seksual.



Status pernikahan

- Moons *et al.* (2004) mengatakan bahwa terdapat perbedaan kualitas hidup antara individu yang tidak menikah, individu bercerai ataupun janda, dan individu yang menikah.
- Campbell *et al.* (1976) menemukan bahwa status pernikahan merupakan prediktor terbaik dari kualitas hidup secara keseluruhan (dalam Lee, 1998)



- Penelitian empiris di Amerika secara umum menunjukkan bahwa individu yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi daripada individu yang tidak menikah, bercerai, ataupun janda/duda akibat pasangan meninggal (Campbell *et al.*, 1976 dalam Lee, 1998).
- Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahl *et al.* (2004) menemukan bahwa baik pada pria maupun wanita, individu dengan status menikah memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi.



Pendidikan

- Hasil penelitian Williams *et al.* (2009) tentang evaluasi dampak menopause terhadap kualitas hidup wanita diperoleh hasil bahwa tingkat pendidikan berkaitan dengan kualitas hidup wanita menopause.
- Penelitian Badia *et al.* (2004) bahwa pendidikan yang tinggi pada wanita menopause cenderung lebih memahami kesehatannya sehingga akan rutin memeriksakan kesehatannya.
- Penelitian Lu *et al.* (2007) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara pendidikan dengan kualitas hidup untuk vasomotor dan fisik.



- Penelitian Fallahzadeh (2010) bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dengan kualitas hidup untuk vasomotor, psikososial, fisik dan seksual pada wanita menopause.
- Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dengan kualitas hidup wanita menopause (Karancam and Seker, 2007).



Pekerjaan

- Krajewska *et al.* (2007) menyatakan bahwa wanita yang bekerja cenderung kualitas hidupnya lebih baik dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja. Pekerjaan berkaitan dengan kualitas hidup wanita menopause (Williams *et al.*, 2009).
- Menurut Lu *et al.* (2007) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status pekerjaan dengan indikator kualitas hidup untuk fisik. Kondisi penyakit pada menopause, *stressor* di tempat kerja berkaitan dengan sindrom menopause sehingga *stressor* yang dialami berdampak pada kualitas hidup wanita menopause (Karancam and Seker, 2007).



Penanganan kualitas hidup wanita menopause



Menurut Kalarhoudi (2013) :

- Promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran wanita menopause terkait dengan gejala menopause.
- Modifikasi gaya hidup dengan latihan fisik (berolahraga) secara teratur 2-3 kali dalam seminggu. Bukti menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki efek positif terhadap gejala menopause khususnya *hot flushes* dan meningkatkan kualitas hidup. Menjaga berat badan tidak berlebihan, tidak merokok, diet yang seimbang, mengkonsumsi multivitamin, suplemen dan isoflavin, mengurangi stres serta terlibat dalam aktivitas-aktivitas keagamaan dan sosial.



- Adanya dukungan keluarga terutama oleh pasangan yang memiliki peran positif dalam meningkatkan kondisi mental perempuan dan dukungan sosial untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental yang dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause.



- Hasil penelitian Nurlina, Emilia, Kurniawati (2016) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup pada wanita menopause sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik *low impact* pada kelompok intervensi sebesar 10,72 ($p\ value=0,000$) dan pada kelompok kontrol sebesar 2,06 ($p\ value=0,341$).



Turn Your Head Upside Down To See The After Marriage Effect !!!

BEFORE MARRIAGE

BEFORE MARRIAGE



AFTER MARRIAGE

AFTER MARRIAGE



AFTER MARRIAGE



AFTER MARRIAGE



BEFORE MARRIAGE

BEFORE MARRIAGE

Turn Your Head Upside Down To See The After Marriage Effect !!!



Bahagia itu pilihan....





SUCCESES FOR U

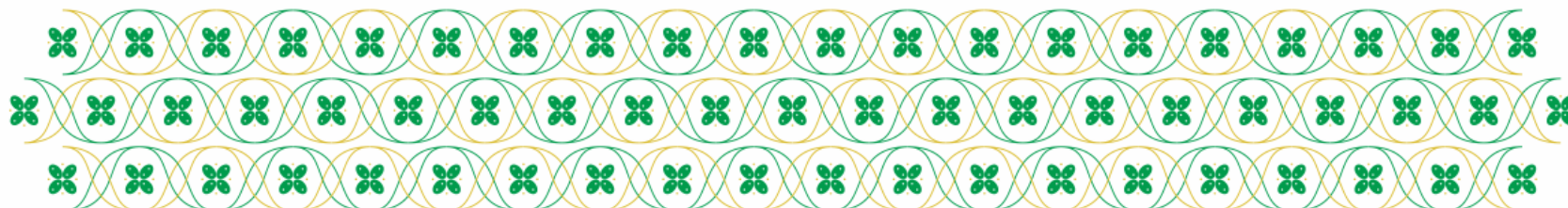


DOA SESUDAH BELAJAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ أَرِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ وَأَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا
وَأَرْزُقْنَا اجْتِنَابَهُ

Ya Allah Tunjukkanlah kepada kami kebenaran sehingga kami
dapat mengikutinya Dan tunjukkanlah kepada kami kejelekan
sehingga kami dapat menjauhinya





UNISA
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Terimakasih 😊

