

MAKALAH KESEHATAN MENTAL DALAM KEBIDANAN
“MENAPAUSE ”



DISUSUN OLEH:

SITI NAZILA RIZKA ANANDA (1910106088)
DINDA PUTRI RAMADHANTY (1910106089)
DWI SANTIKA SYAHRAINI (1910106090)
EFI NUR HAYATI (1910106091)
NOVIA SYAPUTRI (1910106092)
CEZARATANIA AYU SEPTIANI (1910106094)
BERLIANA CANTIKA PUTRI (1910106095)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA
2021/2022

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, kelembutan hari bukan sekedar malaikat yang ia turunkan, rasa lelah adalah pilu yang perlu pula hamba rasakan. Sejuk-sedan semua adalah hamparan nikmat yang tak bisa dihitung dan diraba secara akurat. Kata syukur tidak cukup dihaturkan pada kenikmatan yang terlanjur lalu-lalang dan mencakupi di dalam utuhnya kehidupan ini. Akan tetapi tak mengubah haluan, kalimat hamdalah-lah tetap menjadi suatu kata tepat yang patut kami rapatkan pada-Mu.

Tak lupa kepada Nabi terakhir sebagai junjungan manusia di akhir zaman, penuh jejak kasih yang perlu ditiru darinya. Tingkah dan prilaku yang Qur'ani-lah jiwanya, manusia sempurna pula disandangnya. Muhammad S.a.w, seluruh sabat dan keluarganya yang penuh cerita lenak- enak akan menjadi iringan kami melangkah mencari jalan yang paling lurus dari pada pelitanya.

Dengan segenap kemampuan yang kami punya, hadirnya makalah ini sangat tidak mudah untuk dijadikan sempurna atau bahkan tidak lebih sempurna dari pada kesempurnaan itu sendiri. Ada beberapa judul materi yang akan kami bahas dan jelaskan walau sekedar pengantar pengertian, tetap, kurang lebihnya makalah ini kami perhitungkan lebih dari cukup. Dan semoga dengan adanya makalah ini dapat menjadi manfaat yang cukup. Akan tetapi tidak berhenti di cukup, kecukupan ini pula kami harapkan menjadi perangsang pelajar untuk terus mencari kelanjutannya.

Yogyakarta, 10 Juni 2022

Kelompok B5

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia nonnal mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkatan umur. Semakin bertambah LurLlr individu maka pertumbuhan dan perkembangan akan mengalami perubahan pada berbagai fungsi tubuh baik dari fisik malrpun psikologis. Proses perubahan pada wanita karena proses penuaan disebut menopause. Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Wanita seringkali merasa cemas dan takut dalam menghadapi menopause karena sudah tidak dapat menghasilkan anak (Palupi,20 1 2).

Kesehatan reproduksi wanita merupakan keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang secara utuh bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi sefta fungsi dan prosesnya (depkes RI, 2014).

Ruang lingkup kesehatan reproduksi sebenarnya sangat luas karena mencakup kehidupan manusia sejak lahir hingga mati, termasuk didalamnya masa menopause.

Kesehatan wanita, terutama kesehatan yang berhubungan dengan sistem reproduksi kini menjadi perhatian dunia. Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namlln lebih luas dari itu yaitu masa menarche sampai lnenopaLlse. Usia menopause yaitu 50 tahun keatas akan rnenjadi masa peftengahan masa kehidupan sehingga perlu

mempersiapkan diri untuk mengelola kes'eliatan pasca reproduksi (Fitriani, 2011)

Manuaba (20A4), wanita Yang tidak siap menghadapi menopause akan mengalami: menurunnya kemampuan berfikir dan ingatan, gangguan emosi berupa rasa takut bila disebut tua, rasa takut menjadi tua dan tidak menarik, sukar tidur atau cepat bangun, mudah tersinggung dan mudah tnrarah, sangat emosional dan spontan, merasa tertekan dan sedih-r tanpa diketahui sebabnya. Rasa takut kehilangan suami, anak, dan ditinggalkan sendiri Keinginan seks menurun dan sulit untuk dirangsang.

B. Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud masa menopause?
2. Apa saja tahapan masa menopause?
3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi masa menopause terjadi?
4. Apa saja gejala-gejala pada masa menopause?
5. Apa saja yang harus dilakukan ketika melewati masa menopause?
6. Apa saja kesehatan mental yang dapat terjadi pada masa menopause?
7. Bagaimana peran promotif dan preventif bidan dalam masa menopause dengan gangguan kesehatan mental?
8. Bagaimana pandangan islam masa menopause?

C. Tujuan

1. Mengetahui masa menopause!
2. Mengetahui tahapan masa menopause!
3. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi masa menopause!
4. Mengetahui gejala-gejala pada masa menopause!
5. Mengetahui hal yang perlu dilakukan saat melewati masa menopause!
6. Mengetahui peran promotif dan preventif bidan dalam masa menopause dengan gangguan kesehatan mental!
7. Mengetahui pandangan islam masa menopause!

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengertian Menopause

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *men* yang berarti bulan dan *pausis* yang berarti ‘penghentian sementara’. Sebenarnya, secara linguistik kata yang lebih tepat adalah *meno* yang berarti ‘masa berhentinya menstruasi’. Dalam pandangan medis, menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid untuk selamanya. Menopause merupakan saat terjadinya haid atau menstruasi terakhir (Prawirohardjo, 2007). Menopause juga bisa diartikan masa berhentinya menstruasi untuk selamanya biasanya menopause terjadi pada wanita 45–55 tahun. Diagnosis menopause dibuat setelah berhenti menstruasi kurang lebih satu tahun, berhentinya menstruasi dapat didahului oleh siklus menstruasi yang panjang dengan pendarahan yang berkurang. Umur waktu terjadinya menopause bisa dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan, dan pola hidup (Andira, 2010).

Menopause dikatakan terjadi apabila selama 12 bulan haid tidak datang lagi, maka ditetapkan menopause sebenarnya. Sebelum menghadapi masa menopause secara alamiah, seseorang akan dihadapkan pada masa premenopause yang terjadi 3–5 tahun sebelum menopause sebenarnya. Pada tahap ini keluhan klimakterium mulai berkembang. Selanjutnya diikuti pada tahap menopause sampai akhirnya post menopause yaitu tahap awal setelah 12 bulan tidak haid. Tahap post menopause akan dihadapi semua wanita menopause baik yang alamiah maupun menopause dini karena insidensi tertentu. Gabungan premenopause dan postmenopause disebut masa perimenopause. Pada masa inilah terjadi keluhan yang memuncak (Reid, 2014).

Menopause adalah perubahan pada wanita ketika periode menstruasinya berhenti. Seorang wanita sudah mencapai menopause apabila dia tidak mendapatkan menstruasi selama 12 bulan secara berurutan, dan tidak ada penyebab lain untuk perubahan yang

terjadi tersebut. Menopause dalam kehidupan wanita mengalami 3 tahap yakni Premenopause, Perimenopause dan Pascamenopause.

Menopause ini disebabkan oleh penuaan ovarium yang mengarah kepenurunan produksi ovarium Gonadotropin, Estrogen, dan Progesteron. Kekurangan hormon ini memunculkan berbagai somatik, vasomotor, seksual dan gejala psikologis lainnya yang mengganggu. Menurut WHO, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Menurut Purwatyastuti sindroma pramenopause dan menopause dialami oleh banyak wanita di dunia, sekitar 70-80% di Eropa, 60 % di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Julianto mengemukakan bahwa gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita premenopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38 % mengalami susah tidur, 37 % mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35 % mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33 % mengatakan mudah tersinggung, 26 % mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21 % mengatakan sering sakit kepala berlebihan.

B. Fase-Fase Menopause

1. Premenopause

Pada tahap pramenopause akan terjadi kekacauan siklus haid, perubahan psikologis, perubahan fisik, perdarahan memanjang dan relatif banyak yang terkadang disertai nyeri haid. Premenopause merupakan permulaan dari transisi klimaterik yang dimulai dua hingga lima tahun sebelum menopause. Premenopause terjadi pada usia antara 45-55 tahun.

2. Perimenopause

Perimenopause adalah masa ketika kondisi tubuh menyesuaikan diri dengan masa menopause yang berkisar antara 2-8 tahun ditambah dengan satu tahun setelah periode terakhir menstruasi. Di Indonesia, usia perimenopause berkisar antara 46-55 tahun.

3. Menopause

Pada tahap menopause, ovarium berhenti mengeluarkan hormon estrogen dan progesterone namun tetap mengeluarkan hormon pria seperti testosterone dan androstenedione yang menyebabkan semakin menonjolnya perubahan serta keluhan

psikologik dan fisik. Tahapan ini biasanya terjadi pada usia antara 49-50 tahun, dan dapat berlangsung selama 3 hingga 4 tahun.

4. Pascamenopause

Pada tahap ini, sudah terjadi adaptasi perubahan psikologis dan fisik, ovarium juga sudah tidak berfungsi dan mengalami atrofi atau pengecilan ukuran. Selain itu, hormon gonadotropin meningkat. Usia rata-rata wanita berada pada tahap pascamenopause adalah 50-55 tahun. Normalnya, pascamenopause berlangsung kira-kira 10-15 tahun diikuti oleh masa senium (uzur) sekitar usia 65 tahun sampai akhir kehidupan.

C. Faktor-Faktor Masa Menopause

1. Aktifitas fisik

Tingkat aktifitas fisik berbanding terbalik dengan kadar estradiol pada wanita di akhir transisi menopause. Tingkat aktifitas juga berbanding terbalik dengan kadar hormon testoteron. Semakin tinggi tingkat aktifitas fisik maka kadar estradiol dan testoteron pada wanita yang mengalami masa transisi menopause akan semakin rendah. Adapaun hormon lainnya tidak terpengaruh secara signifikan oleh aktifitas fisik yaitu luteinizing hormone (LH) dan follicle-stimulating hormone (FSH). Dan hal ini juga berkaitan dengan gejala pada masa transisi menopause.

2. Jumlah kelahiran

Wanita nullipara akan memasuki masa perimenopause lebih awal dibandingkan dengan wanita multipara. usia premenopause berkisar antara 46 sampai 50 tahun.

3. Oophorectomy

Wanita yang mengalami oophorectomy unilateral akan mengalami perimenopause lebih.

4. Siklus haid

Wanita dengan siklus haid yang akan memendek lebih awal memasuki masa perimenopause.

5. Faktor sosial ekonomi

Insiden sindroma perimenopause 1,75 kali lebih tinggi dan umur rata-rata dimulainya perimenopause 1,2 tahun lebih muda pada wanita

D. Gejala-Gejala Masa Menopause

1. Faktor psikis

Perubahan-perubahan psikologik maupun fisik ini berhubungan dengan kadar estrogen. Gejala yang menonjol adalah menurunnya tenaga dan gairah, berkurangnya konsentrasi dan kemampuan akademik, serta timbulnya perubahan emosi seperti mudah tersinggung, susah tidur, rasa kesepian, ketakutan, keganasan, tidak sabar dan lain-lain. Perubahan psikis ini berbeda-beda bergantung pada kemampuan seorang wanita untuk menyesuaikan diri.

2. Sosial Ekonomi

Keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Apabila faktor-faktor di atas cukup baik, akan mengurangi beban fisiologis dan psikologik.

3. Budaya Dan Lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah terbukti sangat mempengaruhi wanita dalam penyesuaian diri dengan fase klimakterium.

4. Faktor Lain

Wanita yang belum menikah dan wanita karier, baik yang sudah atau belum berumah tangga, riwayat menarche yang terlambat berpengaruh terhadap keluhan-keluhan klimakterium yang ringan. Tanda dan gejala menopause mempunyai ciri-ciri khusus, baik tanda dan gejala menopause karena mempunyai ciri-ciri khusus, baik tanda dan gejala menopause karena perubahan fisik maupun karena perubahan psikologis. Gejala-gejala menopause disebabkan oleh perubahan kadar estrogen dan progesterone.

E. Perubahan Kesehatan Mental Masa Menopause

Kesehatan wanita, terutama kesehatan yang berhubungan dengan sistem reproduksi kini menjadi perhatian dunia. Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namun lebih luas dari itu yaitu masa menarche sampai menopause. Usia menopause yaitu 50 tahun keatas akan menjadi masa pertengahan masa kehidupan sehingga perlu mempersiapkan diri untuk mengelola kesehatan pasca reproduksi (Fitriani, 2011).

Menopause menyebabkan perubahan biologis yang juga dapat mempengaruhi aspek psikologis wanita yang akan mengalami menopause. Hilangnya libido dapat dipengaruhi sejumlah faktor, termasuk peningkatan depresi. Peranan dalam kehidupan sosial sangat penting bagi lansia, terutama dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan pensiun atau hilangnya jabatan dan pekerjaan yang sebelumnya sangat menjadi kebanggaan lansia dalam pendekatan holistik, sebenarnya tidak dapat dipisahkan antara aspek organ biologis, psikologis, sosial, budaya, dan spritual dalam kehidupan lansia (Mubarak, 2012 hal. 328).

Perubahan fisik dan psikologis ini juga dapat mempengaruhi kesejahteraan hidup dan kesehatan mental perempuan yang mengalami menopause. Kemungkinan jika masalah ini dibiarkan tanpa mereka sadari bisa menjadi kasus mental di masa datang. Pieper dan Uden (2016) kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Manuaba (2014), wanita yang tidak siap menghadapi menopause akan mengalami: menurunnya kemampuan berfikir dan ingatan, gangguan emosi berupa rasa takut bila disebut tua, rasa takut menjadi tua dan tidak menarik, sukar tidur atau cepat bangun, mudah tersinggung dan mudah marah, sangat emosional dan spontan, merasa tertekan dan sedih tanpa diketahui sebabnya. Rasa takut kehilangan suami, anak, dan ditinggalkan sendiri. Keinginan seks menurun dan sulit untuk dirangsang.

F. Hal Yg Perlu Dilakukan Pada Saat Melewati Masa Menapaouse

1. Mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti buah dan

sayur

2. Berolahraga teratur
3. Makanan yang baik dan bergizi
4. Melakukan hobi
5. Mengurangi mengkonsumsi kopi, the, minuman soda dan alcohol
6. Menghindari rokok
7. Tetaplah berkarya dan usahakan dapat memberikan manfaat bagi orang lain.
8. Berfikir bahwa menopause itu adalah sesuatu yang wajar
9. Terlibat dalam aktivitas-aktivitas keagamaan dan sosial.
10. Besilaturahmi dengan teman bersama untuk bertukar pikiran
11. Mengkomunikasikan masalah dengan pasangan
12. Tingkatkan ibadah (Aqila, 2010).

G. Peran Promotif dan Preventif Bidan Dalam Gangguan Masa Menopause

Peran bidan yaitu bidan bisa memberikan informasi tentang perubahan-perubahan yang terjadi, kebutuhan yang dibutuhkan oleh menopause, tanda bahaya, makanan yang dibutuhkan, aktifitas dan olahraga untuk menopause dan penggunaan hormon dan suplemen. Bidan mempunyai kompetensi memberikan asuhan pada masa menopause, dengan membantu memberdayakan perempuan dan keluarganya, melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, sehingga perempuan dapat melalui masa transisi ini dengan bahagia dan sejahtera serta tetap dapat berkarya.

H. Pandangan Islam Masa Menopause

Dalam perkembangan laki-laki dan wanita ini masing-masing mempunyai karakteristik yang berbeda. Seorang gadis kecil yang beranjak dewasa akan ditandai dengan menarche, yang berarti telah datang masa suburnya. Sedangkan berlalunya masa subur seorang wanita ditandai dengan berhentinya haid untuk selamanya, atau disebut dengan istilah menopause. Pada laki-laki, fase masa suburnya ditandai dengan 'kejadian' mimpi basah. Masa subur laki-laki tersebut tak pernah berhenti sampai masa

tuanya, hanya saja ia mengalami penurunan dalam kuantitas produksinya jika dibandingkan dengan masa mudanya.

Darah haid adalah darah yang keluar dari kemaluan wanita dalam keadaan sehat, bukan karena melahirkan atau pecahnya selaput dara. Haid datang sebulan sekali selama kurang lebih tujuh hari (minimal sehari semalam dan maksimal 14 hari). Mengenai usia terjadinya haid terjadi perbedaan pendapat di kalangan ulama. Tapi Juhur Ulama berpendapat bahwa waktu dimulai haid ini adalah pada usia 9 tahun. Lihat Ibrahim Mohamad Jamal, *Fiqh Wanita* (Semarang: CV. Asy-Syifa', t.t.).

Saat memasuki menopause, ada wanita yang menyambungnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada yang penuh kecemasan, karena berakhirnya masa reproduksi dimana vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh menjadi menurun. Namun pada umumnya ketidakstabilan emosi ini sementara sifatnya dan kestabilan emosi akan diperoleh kembali setelah memperoleh informasi yang akurat tentang menopause. Kondisi emosi tidak stabil ini bisa karena pengaruh perubahan hormon dalam tubuh, atau bisa karena faktor yang sifatnya sangat individual. Selain itu, fase menopause sering berbarengan dengan keadaan menegangkan lain dalam kehidupan wanita seperti merawat orang tua lanjut usia, memasuki masa pensiun, melihat anak-anak tumbuh dewasa dan meninggalkan rumah serta penyesuaian–penyesuaian lain dalam kehidupan setengah baya. Ketegangan ini dapat menimbulkan gejala pada fisik dan psikis, termasuk menjadi pelupa, kurang dapat memusatkan perhatian, mudah cemas, mudah marah dan depresi, yang secara keliru dianggap sebagai akibat menopause.

Keadaan-keadaan seperti di atas sesungguhnya telah ditegaskan Allah, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. al-Baqarah (2): 155: “Dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan”. Dalam menghadapi berbagai cobaan ini ada orang yang kuat dan tabah sehingga dapat mengatasi masalahnya, tapi tidak sedikit yang tidak tabah dan kuat. Hal ini sesuai dengan sifat dasar manusia yang selalu berkeluh kesah dan lemah, sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Dalam konteks yang demikian

inilah bimbingan dan konseling Islam berperan, dengan membantu individu atau kelompok dalam mengatasi masalah yang dihadapi agar dapat mencapai kehidupan yang sejahtera.

Dalam pandangan Agama Islam, segala sesuatu diciptakan Allah dengan kodrat. “Sesungguhnya segala sesuatu Kami ciptakan dengan qadar.”(Q.S. Alqamar [54]: 49). Oleh para pakar, qadar disini diartikan sebagai: “Ukuran-ukuran, sifat-sifat yang ditetapkan Allah bagi segala sesuatu,” dan itulah kodrat. Dengan demikian, laki-laki atau perempuan, sebagai individu dan jenis kelamin memiliki kodratnya masing-masing. Namun demikian, seperti tulisan mantan Pimpinan tertinggi Al-Azhar, Syeh Mahmud Syaltut,

Tabiat kemanusiaan antara laki-laki dan perempuan hampir dapat (dikatakan) Allah telah menganugerahkan kepada perempuan sebagaimana menganugerahkan pada laki-laki, kepada mereka berdua dianugerahkan Tuhan potensi dan kemampuan.

Tetapi pada prinsipnya Islam tidak membeda-bedakan laki-laki ataupun perempuan, yang membedakan manusia disisi Allah hanyalah ketaqwaannya. Firman Allah dalam Surat An-Nisa (4): 1: Wahai manusia! Bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu (Adam), dan (Allah) menciptakan pasangannya (Hawa) dari (diri)-nya; dan dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak.

Hai sekalian manusia bertaqwalah kepada Tuhanmu, yang telah menciptakan kamu dari diri (nafs) yang satu, dan darinya Allah menciptakan pasangannya dan keduanya Allah mengembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak.

Kalaupun Allah memberikan keistimewaan diantara mereka, itu karena keberadaan mereka adalah untuk "saling". Saling memberi, saling mengisi, saling melengkapi, dan tak ada pihak yang merasa dirugikan. Masing-masing dari mereka diciptakan dengan keistimewaan yang berbeda. Hal ini sesuai dengan Firman Allah dalam surat An-Nisa' (4): 32 : Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan

Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan.

Janganlah kamu iri hati terhadap keistimewaan yang dianugerahkan Allah terhadap sebahagian kamu atas sebahagian yang lain laki-laki mempunyai hak atas apa yang diusahakan dan perempuan juga mempunyai hak atas apa yang di usahakannya.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata men yang berarti bulan dan peuseis yang berarti ‘penghentian sementara’. Sebenarnya, secara linguistik kata yang lebih tepat adalah menocease yang berarti ‘masa berhentinya menstruasi’. Dalam pandangan medis, menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid untuk selamanya. Menopause merupakan saat terjadinya haid atau menstruasi terakhir (Prawirohardjo, 2007). Menopause juga bisa diartikan masa berhentinya menstruasi untuk selamanya biasanya menopause terjadi pada wanita 45–55 tahun. Diagnosis menopause dibuat setelah berhenti menstruasi kurang lebih satu tahun, berhentinya menstruasi dapat didahului oleh siklus menstruasi yang panjang dengan pendarahan yang berkurang. Umur waktu terjadinya menopause bisa dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan, dan pola hidup (Andira, 2010).

Menopause adalah perubahan pada wanita ketika periode menstruasinya berhenti. Seorang wanita sudah mencapai menopause apabila dia tidak mendapatkan menstruasi selama 12 bulan secara berurutan, dan tidak ada penyebab lain untuk perubahan yang terjadi tersebut. Menopause dalam kehidupan wanita mengalami 3 tahap yakni Premenopause, Perimenopause dan Pascamenopause.

B. Saran

Dalam masa menopause orang tua keluarga memiliki peran penting pada perubahan kesehatan mentalnya. Memberikan perhatian serta luang waktu untuk diajak ke sebuah tempat yang membuat hati dan pikirannya bisa fresh.

DAFTAR PUSTAKA

Kasdu, D. (2012). Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause. Jakarta : PuspaSwara

Khasanah, AO. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Menghadapi Masa Menopause di UPTD Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon Tahun 2017. <http://akbid-kti.com/2009/07/faktor-faktor-yang-berhubungandengan13.html>. Diakses 15 Pebruari 2010

Notoatmodjo, S, (2013). Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.

Notoatmodjo, S. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Tita Naandreyani. 2019. ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU PREMENAPAUSE DENGAN GANGGUAN HAID DI PUSKESMAS KELAYAN DALAM BANJARMASIN. UNIVERSITAS SARI MULIA