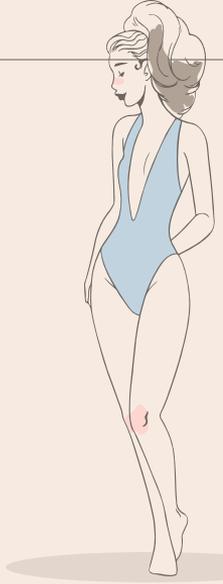


MENOPAUSE

SITI NAZILA RIZKA ANANDA	(1910106088)
DINDA PUTRI RAMADHANTY	(1910106089)
DWI SANTIKA SYAHRAINI	(1910106090)
EFI NUR HAYATI	(1910106091)
NOVIA SYAPUTRI	(1910106092)
RAHMA DIATUL HASANAH	(1910106093)
CEZARATANIA AYU SEPTIANI	(1910106094)
BERLIANA CANTIKA PUTRI	(1910106095)

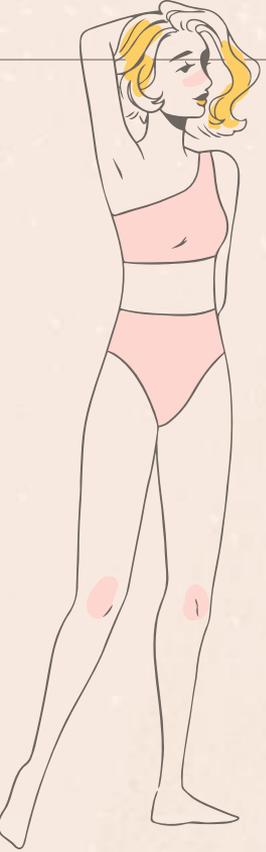


Kasus

Seorang ibu usia 49 tahun datang ke puskesmas. Ibu mengatakan mengalami haid yang sedikit seperti bercak darah yang lamanya 1-2 hari, badan terasa panas dan sakit disertai dengan pusing, hal ini sudah terjadi selama 2 tahun terakhir. Ibu merasa adanya perubahan perasaan yang lebih sensitif dengan perlakuan suami yang sebenarnya masalah sepele.

PENGERTIAN

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).



LANJUT...

Menopause ini disebabkan oleh penuaan ovarium yang mengarah ke penurunan 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 premenopause 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.

Fase-Fase Menopause

1. Pramenopause

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

LANJUT...

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.

Gejala-gejala menopause

1. Faktor psikis Perubahan-perubahan psikologik maupun fisik ini berhubungan dengan kadar estrogen. Gejala yang menonjol adalah menurunnya tenaga dan gairah, menurunnya 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.

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 peimenopause lebih awal dibandingkan dengan wanita multipara. usia premenopause berkisar antara 46 sampai 50 tahun.

Lanjut...

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.

HAL YG PERLU DILAKUKAN PADA SAAT MELEWATI MASA MENAPAUSE1

1. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti buah dan sayur
2. Berolahraga teratur
3. Makanan yang baik dan bergizi
4. Melakukan hobi
5. Mengurangi konsumsi 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. Bersilaturahmi dengan teman bersama untuk bertukar fikiran
11. Mengkomunikasikan masalah dengan pasangan
12. Tingkatkan ibadah (Aqila, 2010).

Perubahan Kesehatan Mental Masa Menopause

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).

LANJUT...

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.

PENATALAKSANAAN

1. Hasil pemeriksaan fisik ibu baik
2. Memberitahu ibu bahwa bercak darah haid yang di alami ibu adalah hal yang normal dan menjelas kan penyebab bercak darah haid yang di alami ibu yaitu karena itu adalah hal yang terjadi pada ibu premenopause.
3. Menjelaskan kepada ibu tentang premenopause adalah Premenopause adalah masa sekitar usia 46-50 tahun dengan dimulainya dengan siklus yang tidak teratur, memanjang, sedikit atau banyak, yang kadang disertai dengan rasa nyeri.
4. Menjelaskan tentang rasa panas dan pusing yang di alami adalah merupakan tanda-tanda gejala yang di alami pada saat akan memasuki masa premenopause.

lanjut

5. Menganjurkan ibu untuk mengatasi keluhan dan lebih menjaga kebersihan diri yaitu dengan cara :
 - a. Tingkatkan kebersihan mandi 2x sehari
 - b. Menggunakan pakaian dalam dari bahan katun, tidak ketat, dan memiliki daya serap
 - c. Cara cebok yang benar yaitu dari arah vagina kebelakang
 - d. Selalu keringkan vulva setelah BAB dan BAK
 - e. Mengganti celana dalam setiap kali basah
 - f. Mengganti pembalut minimal 3x6. Menganjurkan ibu untuk tidak menggunakan pemakaian sabun anti septic yang berbau atau berbahan kimia.
7. Menganjurkan pada ibu untuk memakan yang mengandung vitamin seperti buah apel, anggur, jeruk, dan lain-lain dan sayuran wortel, tomat, kedelai, slada, brokoli dan lain-lain. serta berolahraga seperti senam lansia, senam dipagi hari dan menggerakkan tangan kaki ketika bangun tidur untuk mengatasi sakit pada badan ibu.
8. Memberikan konseling terhadap ibu dan suami bahwasannya ibu sudah memasuki masa premenopause. Dimana ibu akan mengalami perubahan psikologisnya dan suami harus mengerti dengan keadaan ibunya.

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.

Pandangan Islam Masa Menopause

Saat memasuki menopause, ada wanita yang menyambutnya 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. 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.

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

Thanks