

# RAHASIA SEHAT DAN BAHAGIA DI MASA MENOPAUSE SOLUSI ILMIAH DAN PRAKTIS

Budi Astyandini  
Diena Juliana



# **RAHASIA SEHAT DAN BAHAGIA DI MASA MENOPAUSE: SOLUSI ILMIAH DAN PRAKTIS**

## **Penulis:**

Budi Astyandini, S.SiT., M.Kes.  
Ns. Diena Juliana, S.Kep., M.Kes



## **Rahasia Sehat dan Bahagia di Masa Menopause: Solusi Ilmiah dan Praktis**

**Penulis:** Budi Astyandini. S.SiT., M.Kes.  
Ns. Dienia Juliana, S.Kep., M.Kes.

**Desain Sampul:** Ivan Zumarano  
**Tata Letak:** Helmi Syaukani

**ISBN:** 978-634-7097-48-4

**Cetakan Pertama:** Februari, 2025

Hak Cipta 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

**Copyright © 2025**

**by Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta**

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi,  
atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi  
buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Website : [www.nuansafajarcemerlang.com](http://www.nuansafajarcemerlang.com)

Instagram: @bimbel.optimal



**PENERBIT:**  
**Nuansa Fajar Cemerlang**  
**Grand Slipi Tower, Lantai 5 Unit F**  
**Jakarta Barat, 11480**  
**Anggota IKAPI (624/DKI/2022)**

### **Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)**

JUDUL DAN	Rahasia sehat dan bahagia di masa menopause : solusi ilmiah dan praktis /
PENANGGUNG JAWAB	penulis, Budi Astyandini, S.SiT., M.Kes., Ns. Dienia Juliana, S.Kep., M.Kes.
EDISI	Cetakan pertama, Februari 2025
PUBLIKASI	Jakarta Barat : PT Nuansa Fajar Cemerlang, 2025
DESKRIPSI FISIK	vi, 88 halaman ; 30 cm
IDENTIFIKASI	ISBN 978-634-7097-48-4
SUBJEK	Menopause
KLASIFIKASI	618.175 [23]
PERPUSNAS ID	<a href="https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1074906">https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1074906</a>

## **PRAKATA**

Pembaca yang baik Menopause merupakan fase alamiah dalam kehidupan seorang wanita yang membawa berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Meski menopause sering dianggap sebagai tanda penuaan, pemahaman yang baik tentang proses ini dapat membantu wanita menjalani masa transisi dengan lebih sehat dan sejahtera. Buku ini hadir sebagai sumber referensi ilmiah dan praktis yang dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan, masyarakat umum, serta pendidik di institusi kesehatan.

Buku ini dapat bermanfaat menambah referensi bagi semua Wanita, kader Kesehatan, mahasiswa di bidang Kesehatan, tenaga Pendidikan di bidang Kesehatan. Buku ini merupakan hasil pemikiran ilmiah didukung dengan kondisi yang ada disekitar Masyarakat dan terjadi pada saat ini berdasarkan sumber Pustaka yang berkualitas.

Penyusunan buku ini dilakukan dengan kesungguhan dan mensintesakan ilmu pengetahuan dan prakti setra sosial budaya yang ada tentang informasi menopause yang menimbulkan kecemasan. Apa saja Solusi tepat agar terhindar dari kecemasan memasuki masa menopause? Semuanya ditemukan dibuku ini.

Ucapan terimkasih kepada seluruh pembaca yang baik dan berharap buku ini memberikan warna dalam Kesehatan reproduksi Wanita terutama pada masa menopause lengkap dengan Solusi agar terhindar dari kecemasan.

Januari, 2025

**Penulis**

## **DAFTAR ISI**

<b>PRAKATA.....</b>	iii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	iv

<b>BAB 1 PENTINGNYA PENGETAHUAN MENOPAUSE PADA WANITA .....</b>	1
A. Pendahuluan .....	1
B. Pentingnya Pengetahuan Menopause bagi Wanita .....	1
C. Dampaknya pada Kualitas Hidup dan Kebutuhan Layanan Kesehatan.....	3
D. Dasar-Dasar Menopause.....	4
E. Kesehatan Fisik.....	8
F. Manajemen Pelayanan Kebidanan pada Wanita Menopause.....	14
G. Aspek Sosial dan Dukungan untuk Wanita Menopause	
19	
H. Studi Kasus dan Panduan Praktis.....	24
I. Manajemen Pelayanan Kebidanan pada Wanita Menopause.....	29
J. Aspek Sosial dan Dukungan untuk Wanita Menopause	
34	
K. Studi Kasus dan Panduan Praktis.....	38
L. Inovasi dan Peluang Penelitian.....	43
M. Penutup.....	47
Referensi .....	56
Glosarium.....	61

<b>BAB 2 Kesehatan Masa Menopause.....</b>	<b>69</b>
A. Pendahuluan.....	69
B. Fisiologi Menopause.....	70
C. Gejala Menopause .....	72
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keluhan Masa Menopause.....	74
E. Strategi dan Solusi untuk Kesehatan Wanita Menopause.....	75
F. Penutup.....	77
Referensi .....	79
<b>PROFIL PENULIS.....</b>	<b>81</b>



# BAB 1

## PENTINGNYA PENGETAHUAN MENOPAUSE PADA WANITA

### A. Pendahuluan

---

Menopause merupakan fase alamiah dalam kehidupan setiap wanita yang ditandai dengan berakhirnya siklus menstruasi akibat berhentinya fungsi ovarium. Menopause biasanya terjadi pada rentang usia 45 hingga 55 tahun, meskipun dapat bervariasi tergantung pada faktor genetik, kesehatan, dan gaya hidup. Perubahan hormonal yang terjadi selama menopause dapat membawa berbagai dampak fisik, psikologis, dan sosial. Banyak wanita menghadapi gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, mood swings, dan penurunan kepadatan tulang yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan.

### B. Pentingnya Pengetahuan Menopause bagi Wanita

---

Pemahaman yang baik tentang menopause menjadi kunci bagi wanita untuk menghadapi perubahan yang terjadi dalam fase kehidupan ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang rendah tentang menopause dapat memperburuk kecemasan dan gejala yang dialami wanita. Studi di Indonesia oleh Sari et al. (2021) menunjukkan bahwa hanya 40% wanita pramenopause yang memiliki pemahaman memadai tentang menopause, yang berkontribusi pada kurangnya

persiapan dalam menghadapi fase tersebut. Penelitian serupa di Korea Selatan oleh Kim et al. (2019) menemukan bahwa edukasi menopause yang diberikan sejak dini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita.

Selain itu, dampak menopause terhadap kualitas hidup juga menjadi alasan pentingnya pengetahuan ini. Studi oleh World Health Organization (WHO, 2019) mencatat bahwa lebih dari 70% wanita menopause mengalami penurunan kualitas hidup yang signifikan akibat gejala fisik seperti hot flashes dan gangguan tidur. Di sisi lain, penelitian di Amerika Serikat oleh Santoro dan Epperson (2020) menunjukkan bahwa wanita yang memiliki akses ke informasi menopause mampu mengelola gejala lebih baik dan mempertahankan gaya hidup sehat.

Pengetahuan menopause juga penting untuk mendukung kebutuhan layanan kesehatan. Menopause meningkatkan risiko terhadap sejumlah kondisi kronis seperti osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan diabetes. Menurut Zaidi dan Iqbal (2018), wanita menopause memiliki risiko hingga dua kali lipat untuk mengalami patah tulang akibat osteoporosis dibandingkan wanita pramenopause. Studi di Malaysia oleh Wong et al. (2022) menemukan bahwa intervensi berbasis komunitas yang menyediakan informasi menopause mampu mengurangi kejadian komplikasi medis pada wanita menopause hingga 30%.

Kurangnya informasi dan stigma sosial terkait menopause sering kali mengakibatkan wanita merasa kesepian dan kurang mendapatkan dukungan yang memadai. Dalam penelitian oleh Wurz et al. (2021), wanita yang berpartisipasi dalam program edukasi menopause menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan

kemampuan untuk berbicara tentang kondisi mereka dengan keluarga dan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, pengetahuan menopause tidak hanya membantu wanita memahami perubahan yang mereka alami, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah komplikasi medis.

### **C. Dampaknya pada Kualitas Hidup dan Kebutuhan Layanan Kesehatan**

---

Menopause membawa dampak yang luas terhadap kualitas hidup wanita. Gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan hubungan sosial. Studi oleh North American Menopause Society (NAMS, 2022) mencatat bahwa 50-60% wanita menopause mengalami gangguan tidur yang signifikan, yang berkontribusi pada penurunan produktivitas dan kesejahteraan emosional. Selain itu, kehilangan estrogen selama menopause juga memengaruhi kesehatan seksual, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan kualitas hubungan pasangan.

Dalam konteks kebutuhan layanan kesehatan, menopause memerlukan perhatian khusus karena risiko komplikasi jangka panjang yang menyertainya. WHO (2019) menyebutkan bahwa peningkatan risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular membutuhkan pendekatan pencegahan yang proaktif, termasuk edukasi kesehatan dan skrining rutin. Penelitian di Inggris oleh Griffiths et al. (2020) menunjukkan bahwa program kesehatan menopause yang terintegrasi dalam layanan primer dapat meningkatkan kesadaran wanita tentang pentingnya pencegahan dan manajemen risiko.

Di Indonesia, tantangan tambahan muncul dari keterbatasan akses ke informasi dan layanan kesehatan. Studi oleh Yulianti et al. (2022) menemukan bahwa hanya 25% wanita menopause di pedesaan yang mendapatkan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan berbasis komunitas untuk menjangkau populasi yang lebih luas dan memberikan edukasi yang relevan.

Secara keseluruhan, meningkatkan pengetahuan menopause adalah langkah penting untuk memperbaiki kualitas hidup wanita dan memastikan mereka mendapatkan layanan kesehatan yang sesuai. Melalui edukasi yang komprehensif, wanita menopause dapat merasa lebih siap menghadapi tantangan yang muncul, sementara tenaga kesehatan memiliki dasar yang kuat untuk memberikan perawatan yang optimal.

## D. Dasar-Dasar Menopause

---

### 1. Apa Itu Menopause?

Menopause adalah kondisi alami dalam kehidupan wanita yang menandai akhir dari siklus menstruasi. Menopause secara resmi didiagnosis setelah seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab lain, seperti kehamilan atau gangguan medis tertentu (North American Menopause Society, 2022). Proses ini umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun, meskipun ada wanita yang mengalaminya lebih awal atau lebih lambat.

**Tabel 1.1 Fase-Fase Menopause dan Karakteristiknya**

Fase	Karakteristik Utama
<b>Perimenopause</b>	Dimulai beberapa tahun sebelum menopause; kadar estrogen menurun; menstruasi tidak teratur.
<b>Menopause</b>	Menstruasi berhenti sepenuhnya (12 bulan tanpa menstruasi); fungsi ovarium berkurang drastis.
<b>Postmenopause</b>	Fase setelah menopause; risiko penyakit degeneratif meningkat, seperti osteoporosis.

Sumber: Santoro et al., 2016.

**2. Menopause dapat dibagi menjadi tiga fase:**

- a. **Perimenopause**, yang dimulai beberapa tahun sebelum menopause. Pada fase ini, kadar hormon estrogen mulai menurun, dan wanita mungkin mulai mengalami gejala seperti siklus menstruasi yang tidak teratur dan gejala vasomotor (hot flashes).
- b. **Menopause**, fase ketika menstruasi berhenti sepenuhnya dan fungsi ovarium menurun drastis.
- c. **Postmenopause**, fase setelah menopause, di mana gejala dapat berkurang atau menetap, dan risiko penyakit degeneratif, seperti osteoporosis dan penyakit jantung, meningkat (Santoro et al., 2016).

### **3. Fisiologi Perubahan Tubuh Wanita**

Perubahan utama yang terjadi selama menopause adalah penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh ovarium. Penurunan estrogen memengaruhi hampir semua sistem tubuh wanita, termasuk sistem reproduksi, kardiovaskular, dan muskuloskeletal (Palacios et al., 2019).

Akibat penurunan estrogen, wanita dapat mengalami perubahan seperti:

- a. Penipisan dinding vagina, yang menyebabkan kekeringan dan nyeri saat berhubungan seksual.
- b. Berkurangnya elastisitas kulit dan jaringan ikat.
- c. Penurunan kepadatan tulang, meningkatkan risiko osteoporosis.

Selain itu, penurunan hormon ini juga dapat memengaruhi metabolisme tubuh, menyebabkan kenaikan berat badan, serta perubahan distribusi lemak tubuh menjadi lebih terpusat di area perut (Mishra & Kuh, 2012).

### **4. Gejala Klinis Menopause**

Gejala menopause bervariasi antara individu, baik dalam hal jenis, intensitas, maupun durasinya.

**Tabel 1.2 Gejala Klinis Menopause**

<b>Kategori Gejala</b>	<b>Contoh Gejala</b>
<b>Vasomotor</b>	Hot flashes, keringat malam.
<b>Psikologis</b>	Gangguan mood, kecemasan, depresi.
<b>Fisik</b>	Penurunan elastisitas kulit, kekeringan vagina, kenaikan berat badan.

Kategori Gejala	Contoh Gejala
<b>Kognitif</b>	Penurunan konsentrasi, gangguan daya ingat ("brain fog").

Sumber: Greendale et al., 2020

Gejala yang paling umum meliputi:

- a. **Hot Flashes dan Keringat Malam:** Sensasi panas tiba-tiba yang biasanya disertai dengan keringat berlebih, sering kali mengganggu tidur (Avis et al., 2015).
- b. **Gangguan Tidur:** Insomnia sering terjadi akibat keringat malam atau perubahan hormonal.
- c. **Gangguan Mood:** Perubahan suasana hati, depresi, dan kecemasan sering dikaitkan dengan perubahan hormonal pada menopause.
- d. **Penurunan Libido:** Kekeringan vagina dan perubahan psikologis dapat menyebabkan penurunan gairah seksual.

Selain itu, beberapa wanita juga melaporkan penurunan konsentrasi dan daya ingat, yang dikenal sebagai "menopause brain fog" (Greendale et al., 2020).

## 5. Mitos dan Fakta tentang Menopause

Menopause sering kali diselimuti berbagai mitos yang tidak benar. Salah satu mitos yang umum adalah bahwa menopause menandai "akhir kehidupan produktif wanita." Faktanya, menopause hanyalah transisi alami, dan banyak wanita tetap aktif, sehat, dan produktif setelah melewati menopause (North American Menopause Society, 2022).

Mitos lain adalah bahwa semua wanita akan mengalami gejala yang parah. Faktanya, pengalaman menopause sangat bervariasi; beberapa wanita hanya mengalami gejala ringan, sementara yang lain menghadapi gejala yang lebih intens. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat agar dapat membedakan mitos dari fakta dan mendukung wanita dalam fase ini dengan cara yang lebih positif dan berbasis bukti.

## E. Kesehatan Fisik

---

### 1. Risiko Osteoporosis dan Penyakit Kardiovaskular

Menopause sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko osteoporosis karena penurunan kadar estrogen yang memainkan peran penting dalam menjaga kepadatan tulang (Greendale et al., 2020). Wanita menopause di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan, mungkin kurang mendapatkan asupan kalsium yang memadai karena pola makan berbasis nasi dengan rendah produk susu. Selain itu, risiko penyakit kardiovaskular juga meningkat, karena estrogen membantu melindungi elastisitas pembuluh darah. Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, seperti gorengan yang populer di masyarakat Indonesia, dapat memperburuk risiko ini (Santoso et al., 2019).

**Tabel 1.3 Statistik Risiko Osteoporosis dan Penyakit Kardiovaskular pada Wanita Indonesia**

Faktor Risiko	Prevalensi di Indonesia	Keterangan
Osteoporosis	23% wanita usia >50 tahun	Rendahnya asupan kalsium dan vitamin D.

Faktor Risiko	Prevalensi di Indonesia	Keterangan
Penyakit kardiovaskular	Penyebab kematian utama wanita menopause (WHO, 2022)	Faktor risiko: hipertensi, obesitas, dan pola makan.

## 2. Dampak pada Metabolisme dan Berat Badan

Perubahan hormon selama menopause dapat memperlambat metabolisme, yang sering menyebabkan peningkatan berat badan, terutama di bagian perut. Di Indonesia, pola makan tinggi karbohidrat sederhana, seperti nasi putih, turut menyumbang peningkatan berat badan pada wanita menopause. Alternatif, seperti mengganti nasi putih dengan nasi merah atau umbi-umbian lokal, dapat menjadi solusi yang lebih sehat (Sulastri et al., 2021).

## 3. Kesehatan Mental dan Emosional

- a. Menopause sebagai Pemicu Depresi dan Kecemasan

Penurunan estrogen selama menopause dapat memengaruhi kadar serotonin di otak, yang sering menjadi pemicu depresi dan kecemasan (Freeman et al., 2021). Di Indonesia, dukungan sosial dari keluarga besar dan komunitas pengajian sering membantu wanita menopause menghadapi tantangan emosional ini. Namun, stigma masyarakat terhadap kesehatan mental dapat menjadi hambatan bagi wanita untuk mencari bantuan profesional.

- b. Strategi untuk Menjaga Stabilitas Emosional  
Penerapan mindfulness, seperti melalui meditasi atau zikir, yang sudah menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia, dapat membantu

mengelola stres dan kecemasan. Selain itu, program komunitas seperti senam lansia yang sering diadakan di posyandu dapat menjadi cara efektif untuk menjaga kesehatan fisik sekaligus emosional.

#### 4. Nutrisi untuk Menopause

- a. Peran Kalsium, Vitamin D, Fitoestrogen, dan Serat Nutrisi yang tepat dapat membantu mengurangi gejala menopause. Kalsium dan vitamin D sangat penting untuk mencegah osteoporosis, dan keduanya dapat ditemukan dalam ikan teri, tahu, dan tempe—bahan makanan lokal yang murah dan mudah diakses. Fitoestrogen, yang memiliki efek mirip estrogen, dapat diperoleh dari kacang kedelai, yang menjadi bahan utama dalam banyak masakan Indonesia.

**Tabel 1.4 Sumber Nutrisi Penting untuk Wanita Menopause di Indonesia**

Nutrisi	Sumber Lokal	Manfaat
Kalsium	Teri, tempe, tahu, bayam	Menjaga kepadatan tulang.
Vitamin D	Ikan laut, paparan sinar matahari pagi	Meningkatkan penyerapan kalsium.
Fitoestrogen	Tempe, tahu, kacang kedelai	Mengurangi hot flashes dan menjaga keseimbangan hormon.
Serat	Singkong, ubi jalar, pepaya	Menjaga kesehatan pencernaan.

#### 5. Makanan yang Sebaiknya Dikonsumsi dan Dihindari

Wanita menopause dianjurkan untuk mengonsumsi makanan rendah lemak jenuh dan tinggi serat. Sebaliknya, gorengan, makanan instan, dan makanan tinggi garam sebaiknya dihindari untuk mengurangi risiko hipertensi dan obesitas.

## 6. Olahraga yang Disarankan

- Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Tulang dan Jantung

Olahraga teratur membantu menjaga kepadatan tulang dan meningkatkan kesehatan jantung. Aktivitas fisik seperti jalan pagi, senam lansia, atau yoga ringan dapat dilakukan oleh wanita menopause di Indonesia, terutama di lingkungan komunitas. Program senam kebugaran yang sering diadakan di puskesmas atau posyandu juga bisa menjadi sarana untuk mendukung gaya hidup aktif.

## 7. Infografis Rekomendasi Aktivitas Fisik

- Frekuensi:** 3-5 kali per minggu.
- Durasi:** 30-45 menit per sesi.
- Jenis Aktivitas:**
  - **Aerobik ringan:** Jalan kaki atau senam.
  - **Peningkat kekuatan:** Angkat beban ringan atau yoga.
  - **Peningkat keseimbangan:** Tai chi atau latihan fleksibilitas.

## 8. Olahraga yang Disarankan

- Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Tulang dan Jantung

Wanita menopause disarankan untuk tetap aktif secara fisik guna mengurangi risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular. Olahraga teratur

membantu meningkatkan kepadatan tulang dan elastisitas pembuluh darah, sekaligus menjaga berat badan. Program seperti senam lansia atau jalan pagi sangat cocok untuk lingkungan sosial di Indonesia, di mana kegiatan ini sering diadakan di puskesmas atau posyandu.

## **9. Penyesuaian Olahraga Berdasarkan Penyakit Penyerta**

### a. Osteoporosis

- 1) Olahraga yang disarankan: Jalan kaki, senam kebugaran ringan, dan yoga dengan fokus pada keseimbangan dan fleksibilitas. Latihan beban ringan seperti angkat dumbbell kecil atau resistance band juga bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan tulang.
- 2) Penjelasan: Aktivitas ini membantu meningkatkan kepadatan tulang tanpa memberikan tekanan berlebih pada sendi. Penelitian oleh Sinaki et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan beban ringan secara teratur mengurangi risiko patah tulang pada wanita pasca-menopause.

### b. Penyakit Kardiovaskular

- 1) Olahraga yang disarankan: Aerobik ringan seperti jalan cepat, bersepeda dengan intensitas rendah, atau berenang.
- 2) Penjelasan: Aktivitas ini membantu meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, dan menjaga kesehatan jantung. Menurut Pandey et al. (2021), latihan aerobik selama 150 menit per minggu terbukti

- menurunkan risiko kardiovaskular hingga 25%.
- 3) Catatan: Hindari olahraga intensitas tinggi yang dapat membebani jantung, terutama jika pasien memiliki riwayat hipertensi atau aritmia.
- c. Obesitas dan Metabolisme Lambat
- 1) Olahraga yang disarankan: Kombinasi latihan aerobik (jalan cepat) dan latihan kekuatan (angkat beban ringan).
  - 2) Penjelasan: Olahraga ini membantu membakar kalori, meningkatkan metabolisme, dan mempertahankan massa otot. Sebuah studi oleh Ross et al. (2019) menyebutkan bahwa kombinasi ini efektif untuk mengurangi lemak tubuh pada wanita menopause.
- d. Arthritis atau Nyeri Sendi
- 1) Olahraga yang disarankan: Berenang atau latihan di air (water aerobics) dan yoga.
  - 2) Penjelasan: Aktivitas ini memberikan tekanan minimal pada sendi dan mengurangi rasa sakit. Menurut Bennell et al. (2021), olahraga di air membantu meningkatkan mobilitas sendi tanpa memperparah peradangan.

## **10. Infografis: Panduan Olahraga Berdasarkan Penyakit Penyerta**

**Tabel 1.5 Panduan Olahraga**

### **Penyakit Penyerta Olahraga yang Disarankan Durasi dan Frekuensi**

Osteoporosis	Jalan kaki, senam ringan, yoga	30 menit, 5 kali per minggu.
Penyakit Kardiovaskular	Jalan cepat, bersepeda ringan, berenang	30 menit, 4-5 kali per minggu.
Obesitas	Aerobik ringan dan latihan beban ringan	30-40 menit, 5 kali per minggu.
Nyeri Sendi (Artritis)	Berenang, latihan air, yoga	30 menit, 3-4 kali per minggu.

## **F. Manajemen Pelayanan Kebidanan pada Wanita Menopause**

---

### **1. Peran Bidan dalam Edukasi Menopause**

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan berkurangnya kadar hormon estrogen. Sebagai tenaga kesehatan yang paling dekat dengan masyarakat, bidan memiliki peran vital dalam memberikan edukasi yang tepat dan berbasis bukti kepada wanita menopause. Edukasi ini meliputi pemahaman tentang perubahan fisik dan psikologis, serta pentingnya menjaga kesehatan melalui gaya hidup sehat.

### **2. Keterampilan Komunikasi yang Efektif**

Penting bagi bidan untuk memiliki keterampilan komunikasi yang efektif agar dapat menjelaskan gejala menopause, pilihan pengobatan, serta strategi untuk

mengelola gejala secara mandiri. Pendekatan yang berbasis empati dan komunikasi dua arah sangat penting untuk menciptakan suasana yang nyaman dan penuh pengertian. (Brown et al., 2023).

**Tabel 1.6 Strategi Komunikasi dalam Edukasi Menopause**

<b>Jenis Komunikasi</b>	<b>Teknik yang Digunakan</b>	<b>Tujuan</b>
Edukasi Verbal	Penjelasan langsung dan diskusi	Meningkatkan pemahaman tentang menopause dan pengelolaan gejalanya
Edukasi Tertulis	Brosur, panduan kesehatan, artikel	Memberikan referensi untuk pemahaman lanjutan
Edukasi Visual	Diagram tubuh wanita, perubahan fisik dan psikologis selama menopause	Membantu menggambarkan

### **3. Pemeriksaan Rutin untuk Wanita Menopause**

Wanita menopause perlu menjalani pemeriksaan rutin untuk mencegah risiko penyakit yang meningkat seiring dengan berkurangnya kadar hormon estrogen. Pemeriksaan ini meliputi pemeriksaan mamografi, pap smear, dan densitas tulang, yang semuanya bertujuan untuk mendeteksi lebih dini kondisi seperti kanker payudara, kanker serviks, dan osteoporosis.

### **4. Pentingnya Pemeriksaan Mamografi**

Mamografi adalah pemeriksaan payudara dengan menggunakan sinar-X untuk mendeteksi adanya kelainan atau tanda-tanda kanker. Wanita di atas usia 50 tahun, atau yang berisiko tinggi, sebaiknya

menjalani mamografi setiap dua tahun sekali. (Smith et al., 2022).

## 5. Pemeriksaan Pap Smear dan Densitas Tulang

Pap smear dilakukan untuk mendeteksi kanker serviks, sementara pemeriksaan densitas tulang bertujuan untuk mengetahui adanya risiko osteoporosis. Menurut World Health Organization (2023), wanita menopause dengan faktor risiko tertentu perlu menjalani tes ini secara rutin.

**Tabel 1.7 Pemeriksaan Rutin untuk Wanita Menopause**

Pemeriksaan	Tujuan	Frekuensi Pemeriksaan
Mamografi	Deteksi dini kanker payudara	Setiap 2 tahun mulai usia 50 tahun
Pap Smear	Deteksi kanker serviks	Setiap 3 tahun setelah usia 21 tahun atau sesuai indikasi medis
Densitas Tulang	Deteksi osteoporosis	Setiap 2 tahun untuk wanita di atas 50 tahun dengan faktor risiko

## 6. Pendekatan Holistik dalam Manajemen Gejala Menopause

Gejala menopause dapat meliputi hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan penurunan libido. Pendekatan holistik untuk mengelola gejala-gejala ini melibatkan kombinasi terapi medis dan non-medis.

### a. Terapi Hormonal (HRT)

Terapi hormonal merupakan pilihan utama untuk mengatasi gejala menopause yang parah. HRT bertujuan untuk menggantikan hormon estrogen yang menurun pada wanita menopause. Meskipun

efektif, terapi ini harus diberikan dengan pertimbangan yang cermat terkait risiko seperti kanker payudara dan penyakit jantung (Johnson et al., 2024).

b. Terapi Non-Hormonal dan Komplementer

Selain terapi hormonal, wanita menopause juga dapat memilih terapi non-hormonal seperti penggunaan antidepresan untuk mengatasi gejala psikologis, atau terapi komplementer seperti akupunktur dan aromaterapi untuk mengurangi gejala fisik seperti hot flashes (Lee & Kim, 2023).

**Tabel 1.8 Pendekatan Holistik dalam Manajemen Gejala Menopause**

Terapi	Manfaat	Efek Samping Potensial
Terapi Hormonal (HRT)	Mengurangi gejala Peningkatan risiko kanker seperti hot flashes dan payudara dan penyakit gangguan tidur jantung	
Antidepresan	Membantu mengatasi Efek samping perubahan suasana hati gastrointestinal dan dan kecemasan penurunan libido	
Akupunktur Aromaterapi	dan Mengurangi hot flashes Efek samping minimal, dan memperbaiki namun belum banyak bukti kualitas tidur ilmiah kuat	

## 7. Manajemen Layanan Primer

Pelayanan menopause di Puskesmas dan klinik kesehatan primer sangat penting untuk mendukung wanita dalam menghadapi perubahan hidup ini. Bidan

dan tenaga medis lainnya harus siap memberikan informasi, perawatan, dan rujukan yang tepat.

a. Perencanaan dan Implementasi Pelayanan Menopause di Puskesmas

Puskesmas harus merencanakan dan melaksanakan pelayanan yang memadai, seperti edukasi rutin, pemeriksaan kesehatan, serta terapi yang sesuai. Ini termasuk pelatihan bagi bidan tentang manajemen menopause dan penerapan pedoman nasional dalam menangani gejala menopause (Kemenkes RI, 2023).

**Tabel 1.9. Perencanaan Layanan Menopause di Puskesmas**

Langkah	Kegiatan yang Dilakukan	Tujuan
Edukasi Rutin	Seminar bulanan tentang menopause	Meningkatkan pemahaman dan kesadaran pasien tentang menopause
Pemeriksaan Kesehatan	Pemeriksaan rutin mamografi dan densitas tulang	Deteksi dini masalah kesehatan terkait menopause
Rujukan	Rujukan ke spesialis jika diperlukan	Memberikan perawatan lebih lanjut yang tepat

## **8. Penerapan Teknologi: Telenursing**

Telenursing adalah pemanfaatan teknologi untuk memberikan layanan kesehatan jarak jauh, yang dapat digunakan untuk edukasi dan pemantauan kesehatan wanita menopause. Teknologi seperti aplikasi kesehatan yang dapat mengukur gejala, memberikan

pengingat pemeriksaan, dan menawarkan edukasi mengenai menopause sangat membantu untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap manajemen kesehatan mereka.

a. Penggunaan Aplikasi Kesehatan

Beberapa aplikasi kesehatan kini memungkinkan wanita menopause untuk melacak gejala mereka, menerima tips manajemen diri, dan melakukan konsultasi jarak jauh dengan tenaga medis. Aplikasi ini membantu memberikan akses yang lebih luas bagi pasien yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki mobilitas terbatas (Tan et al., 2023).

**Tabel 1.10 Fungsi Aplikasi Kesehatan untuk Wanita Menopause**

Fungsi Aplikasi	Deskripsi	Contoh Aplikasi
Pelacakan Gejala	Memungkinkan wanita melacak gejala menopause secara harian	Menopause Tracker, Life in Menopause
Edukasi Kesehatan	Memberikan informasi tentang menopause dan My Menopause manajemen gejala	
Konsultasi Telenursing	Fasilitasi konsultasi dengan Teladoc, Doctor on Demand	

## **G. Aspek Sosial dan Dukungan untuk Wanita Menopause**

### **1. Stigma Sosial tentang Menopause**

Menopause sering kali dianggap sebagai fase yang penuh dengan kerugian, baik dari sisi fisik,

emosional, maupun sosial. Persepsi negatif ini dapat menyebabkan wanita yang mengalaminya merasa terisolasi dan kurang dihargai. Di beberapa budaya, menopause sering dikaitkan dengan penurunan status sosial wanita, atau bahkan dianggap sebagai tanda penuaan yang mengurangi daya tarik fisik.

a. Cara Mengatasi Persepsi Negatif di Masyarakat

Penting untuk mengubah pandangan masyarakat tentang menopause melalui pendidikan dan kampanye sosial yang positif. Masyarakat perlu memahami bahwa menopause adalah bagian dari siklus kehidupan wanita yang alami dan tidak perlu dianggap sebagai hal yang negatif. Sosialisasi melalui media, seminar, dan pendekatan berbasis komunitas dapat membantu meredakan stigma ini (Jones et al., 2023).

**Tabel 1.11 Strategi untuk Mengatasi Stigma Sosial Menopause**

Strategi	Deskripsi	Tujuan
Kampanye Media	Penyuluhan melalui media massa dan sosial	Menyebarluaskan pemahaman yang benar tentang menopause
Pendidikan Masyarakat	Mengadakan seminar tentang menopause	Mengurangi stereotip negatif dan meningkatkan kesadaran
Kolaborasi dengan Tokoh Masyarakat	Melibatkan masyarakat berbicara tentang menopause	Membuat pesan lebih diterima dan relevan dalam konteks budaya setempat

## **2. Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga sangat penting dalam mengelola gejala menopause. Terutama peran suami dan anak-anak, yang dapat memberikan dukungan emosional dan fisik kepada wanita yang mengalami menopause. Tanpa dukungan ini, wanita menopause dapat merasa kesepian dan lebih rentan terhadap gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi.

a. Peran Suami dan Anak dalam Mendukung Wanita Menopause

Suami harus dapat memahami perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada istri mereka, dan bersikap lebih perhatian dan sabar. Anak-anak juga dapat berperan dengan memberikan dukungan moral dan membantu tugas-tugas rumah tangga, sehingga wanita menopause tidak merasa terbebani. (Taylor & Adams, 2023).

**Tabel 1.12 Peran Keluarga dalam Mendukung Wanita Menopause**

<b>Anggota Keluarga</b>	<b>Peran</b>	<b>Bentuk Dukungan</b>
Suami	Memberikan dukungan emosional dan fisik	Mendengarkan keluhan, memberikan kenyamanan, dan menemani pemeriksaan kesehatan
Anak	Memberikan dukungan moral dan praktis	Membantu pekerjaan rumah, memberikan perhatian dan kasih sayang

#### **4. Dukungan Komunitas**

Kelompok pendukung atau komunitas yang terdiri dari wanita menopause lainnya dapat menjadi sumber dukungan yang sangat berharga. Berbagi pengalaman dan solusi untuk masalah yang serupa dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa saling pengertian. Banyak wanita merasa lebih kuat ketika mereka tahu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi perubahan ini.

- a. Kelompok Pendukung untuk Berbagi Pengalaman dan Solusi

Kelompok pendukung yang berbasis komunitas dapat memberikan ruang bagi wanita menopause untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi untuk mengelola gejala-gejala yang mereka alami. Keberadaan kelompok ini dapat memperkuat jaringan sosial dan memberikan rasa memiliki kepada anggotanya. (Lee et al., 2023).

**Tabel 1.13 Manfaat Kelompok Pendukung bagi Wanita Menopause**

<b>Manfaat</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Contoh Kegiatan dalam Kelompok</b>
Dukungan Emosional	Memberikan rasa saling Saling berbagi pengalaman pengertian dan persahabatan dan tantangan hidup	
Edukasi dan Informasi	Membagikan informasi Sesi edukasi tentang terapi tentang pengelolaan gejala hormonal, diet, dan gaya menopause hidup	

<b>Manfaat</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Contoh Kegiatan dalam Kelompok</b>
Peningkatan Kesehatan Mental	Mengurangi kecemasan dan depresi terkait menopause	Diskusi dan dukungan terhadap perasaan dan kondisi mental

## **5. Menopause di Tempat Kerja**

Wanita menopause dapat menghadapi tantangan tambahan di tempat kerja, terutama terkait dengan gejala fisik dan emosional yang mengganggu kinerja mereka. Hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati dapat memengaruhi produktivitas, sementara kurangnya pemahaman di tempat kerja dapat memperburuk kondisi ini.

### a. Strategi untuk Mengelola Dampak Menopause dalam Pekerjaan

Penting bagi organisasi untuk menyediakan dukungan yang cukup bagi wanita menopause, termasuk fleksibilitas jam kerja, ruang pribadi untuk mengatasi gejala seperti hot flashes, serta kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja. Pelatihan untuk manajer dan rekan kerja juga diperlukan untuk meningkatkan kesadaran tentang menopause dan dampaknya terhadap karyawan wanita. (Nelson, 2024).

**Tabel 1.14 Strategi Manajemen Menopause di Tempat Kerja**

<b>Strategi</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Tujuan</b>
Fleksibilitas Waktu Kerja	Memberikan opsi jam kerja yang fleksibel atau kerja dari rumah	Mengurangi stres dan memungkinkan karyawan menopause mengatur waktu mereka
Ruang Pribadi	Menyediakan ruang untuk istirahat atau mengatasi wanita yang mengalami gejala fisik seperti hot flashes	Memberikan kenyamanan bagi wanita yang mengalami gejala fisik
Pelatihan untuk Manajer	Meningkatkan pemahaman tentang menopause di tempat kerja	Membantu manajer dan rekan kerja memahami kebutuhan dan tantangan yang dihadapi wanita menopause

## **H. Studi Kasus dan Panduan Praktis**

---

### **1. Studi Kasus 1: Edukasi Menopause di Puskesmas**

Di Puskesmas, edukasi mengenai menopause menjadi salah satu program penting dalam layanan kesehatan primer. Sebagai bagian dari upaya penanganan gejala menopause, pendekatan multidisiplin digunakan untuk memberikan pemahaman yang holistik kepada wanita menopause.

a. Penanganan Gejala Menopause Menggunakan Pendekatan Multidisiplin

Pendekatan multidisiplin melibatkan tim yang terdiri dari bidan, dokter umum, ahli gizi, dan psikolog, yang bekerja sama untuk menangani gejala menopause secara komprehensif. Pada kasus ini, wanita menopause diberi edukasi

tentang perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama fase ini. Selain itu, mereka juga diberikan informasi tentang pola makan sehat, terapi hormonal jika diperlukan, serta dukungan psikologis untuk mengatasi gangguan mood.

b. Proses Edukasi di Puskesmas

- 1) **Identifikasi gejala dan kebutuhan individu:** Pemeriksaan medis dilakukan untuk mengetahui gejala yang dialami oleh wanita menopause, seperti hot flashes, gangguan tidur, atau perubahan mood.
- 2) **Edukasi tentang perawatan diri:** Wanita diberikan informasi mengenai gaya hidup sehat, pentingnya olahraga, dan diet yang sesuai untuk mengatasi gejala menopause.
- 3) **Pendekatan psikososial:** Psikolog memberikan dukungan untuk mengelola stres dan kecemasan yang seringkali muncul selama menopause.

**Tabel 1.15 Pendekatan Multidisiplin dalam Penanganan Menopause**

<b>Profesi</b>	<b>Tugas dan Tanggung Jawab</b>	<b>Metode Pendekatan</b>
Bidan	Memberikan edukasi terkait perubahan tubuh dan gejala fisik menopause	Sesi informasi dan konseling individu
Dokter Umum	Mengidentifikasi dan mengelola Pemeriksaan kesehatan rutin, kondisi medis terkait menopause pengobatan hormonal	

<b>Profesi</b>	<b>Tugas dan Tanggung Jawab</b>	<b>Metode Pendekatan</b>
Ahli Gizi	Memberikan panduan pola makan sehat	Rencana diet khusus yang mendukung keseimbangan hormon
Psikolog	Menangani masalah emosional dan mental selama menopause	Konseling untuk menangani kecemasan dan perubahan mood

## **2. Studi Kasus 2: Telenursing untuk Pasien Menopause**

Telenursing merupakan aplikasi teknologi yang memungkinkan perawatan jarak jauh untuk pasien menopause. Dalam studi kasus ini, telenursing digunakan untuk memberikan edukasi dan dukungan berkelanjutan bagi pasien menopause di daerah yang sulit dijangkau.

### a. Contoh Penerapan Teknologi dalam Konsultasi Menopause

Pasien menopause di daerah terpencil dapat mengakses konsultasi melalui aplikasi mobile atau telepon untuk berbicara dengan tenaga kesehatan. Sistem ini memungkinkan pasien untuk berbagi gejala mereka secara rutin dan menerima saran medis serta edukasi dari tenaga kesehatan yang berkompeten.

### b. Keuntungan Telenursing

- 1) **Aksesibilitas:** Pasien yang tinggal jauh dari fasilitas kesehatan dapat tetap mendapatkan perhatian medis yang diperlukan.
- 2) **Efisiensi:** Telenursing mengurangi kebutuhan untuk kunjungan langsung, menghemat waktu dan biaya.

- 3) **Pemantauan Berkelanjutan:** Pasien dapat terus dipantau perkembangan gejalanya, memungkinkan penyesuaian perawatan secara lebih tepat waktu.

**Tabel 1.16 Keuntungan Penerapan Telenursing untuk Pasien Menopause**

<b>Aspek</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Keuntungan untuk Pasien</b>
Aksesibilitas	Konsultasi jarak jauh Pasien di daerah terpencil tetap melalui telepon atau dapat konsultasi dengan aplikasi mobile	Pasien di daerah terpencil tetap atau dapat konsultasi dengan tenaga medis
Pemantauan Berkelanjutan	Pemantauan kondisi Pasien bisa mendapatkan saran kesehatan secara rutin medis tepat waktu tanpa perlu melalui telepon	Pasien bisa mendapatkan saran kesehatan secara rutin medis tepat waktu tanpa perlu mengunjungi rumah sakit
Efisiensi	Mengurangi kunjungan Hemat waktu dan biaya, serta langsung ke fasilitas mempercepat proses edukasi kesehatan	Hemat waktu dan biaya, serta langsung ke fasilitas mempercepat proses edukasi kesehatan dan intervensi medis

### **3. Checklist Panduan Praktis untuk Tenaga Kesehatan**

Sebagai pedoman untuk tenaga kesehatan dalam memberikan layanan kepada wanita menopause, berikut adalah checklist praktis yang dapat diikuti dalam setiap interaksi.

- a. Langkah-langkah Penanganan dan Edukasi
  - 1) Awali dengan Konsultasi Medis
    - a) Identifikasi gejala yang dialami pasien, seperti hot flashes, gangguan tidur, atau perubahan mood.

- b) Lakukan pemeriksaan fisik untuk memastikan tidak ada kondisi medis lain yang mendasari gejala.
- b. Edukasi tentang Perubahan Fisik dan Emosional
  - 1) Jelaskan tentang perubahan tubuh selama menopause, termasuk penurunan kadar estrogen, dan pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan emosional.
  - 2) Berikan informasi tentang strategi penanganan, seperti diet sehat, olahraga, dan manajemen stres.
- c. Pemberian Terapi yang Tepat
  - 1) Tentukan apakah terapi hormonal (HRT) diperlukan berdasarkan kondisi medis dan gejala pasien.
  - 2) Pertimbangkan juga terapi non-hormonal seperti obat-obatan untuk mengatasi gejala atau terapi komplementer seperti akupunktur.
- d. Dukungan Psikososial
  - 1) Pastikan pasien memiliki dukungan emosional yang cukup dari keluarga, teman, atau kelompok pendukung.
  - 2) Rujuk ke psikolog atau konselor jika pasien mengalami masalah emosional seperti kecemasan atau depresi.
- e. Pemantauan dan Evaluasi Berkala
  - 1) Lakukan follow-up untuk memantau efektivitas terapi dan gejala yang dialami pasien.
  - 2) Sesuaikan rencana perawatan jika diperlukan berdasarkan hasil evaluasi.

**Tabel 1.17 Checklist Penanganan dan Edukasi untuk Tenaga Kesehatan**

<b>Langkah</b>	<b>Tugas/Deskripsi</b>	<b>Waktu Pelaksanaan</b>
Konsultasi Medis	Identifikasi gejala, lakukan pemeriksaan fisik	Pada kunjungan pertama dan follow-up
Edukasi Perubahan Fisik & Emosional	Memberikan informasi tentang menopause dan dampaknya pada tubuh	Pada sesi edukasi pertama dan lanjutan
Pemberian Terapi	Tentukan terapi hormonal atau non-hormonal	Berdasarkan gejala dan kondisi pasien
Dukungan Psikososial	Memberikan dukungan emosional dan merujuk ke psikolog jika diperlukan	Secara berkala atau ketika dibutuhkan
Pemantauan dan Evaluasi	Follow-up untuk mengevaluasi efektivitas terapi dan gejala	Secara berkala, setiap 3 bulan

## **I. Manajemen Pelayanan Kebidanan pada Wanita Menopause**

---

### **1. Peran Bidan dalam Edukasi Menopause**

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan berkurangnya kadar hormon estrogen. Sebagai tenaga kesehatan yang paling dekat dengan masyarakat, bidan memiliki peran vital dalam memberikan edukasi yang tepat dan berbasis bukti kepada wanita menopause. Edukasi ini meliputi pemahaman tentang perubahan fisik dan

psikologis, serta pentingnya menjaga kesehatan melalui gaya hidup sehat.

a. Keterampilan Komunikasi yang Efektif

Penting bagi bidan untuk memiliki keterampilan komunikasi yang efektif agar dapat menjelaskan gejala menopause, pilihan pengobatan, serta strategi untuk mengelola gejala secara mandiri. Pendekatan yang berbasis empati dan komunikasi dua arah sangat penting untuk menciptakan suasana yang nyaman dan penuh pengertian. (Brown et al., 2023).

**Tabel 1.18 Strategi Komunikasi dalam Edukasi Menopause**

Jenis Komunikasi	Teknik yang Digunakan	Tujuan
Edukasi Verbal	Penjelasan langsung dan diskusi	Meningkatkan pemahaman tentang menopause dan pengelolaan gejalanya
Edukasi Tertulis	Brosur, panduan kesehatan, artikel	Memberikan referensi untuk pemahaman lanjutan
Edukasi Visual	Diagram tubuh wanita, gambar anatomi	Membantu menggambarkan perubahan fisik dan psikologis selama menopause

## **2. Pemeriksaan Rutin untuk Wanita Menopause**

Wanita menopause perlu menjalani pemeriksaan rutin untuk mencegah risiko penyakit yang meningkat seiring dengan berkurangnya kadar hormon estrogen. Pemeriksaan ini meliputi pemeriksaan mamografi, pap smear, dan densitas tulang, yang semuanya bertujuan untuk mendeteksi lebih dini kondisi seperti kanker payudara, kanker serviks, dan osteoporosis.

a. Pentingnya Pemeriksaan Mamografi

Mamografi adalah pemeriksaan payudara dengan menggunakan sinar-X untuk mendeteksi adanya kelainan atau tanda-tanda kanker. Wanita di atas usia 50 tahun, atau yang berisiko tinggi, sebaiknya menjalani mamografi setiap dua tahun sekali. (Smith et al., 2022).

- b. Pemeriksaan Pap Smear dan Densitas Tulang  
Pap smear dilakukan untuk mendeteksi kanker serviks, sementara pemeriksaan densitas tulang bertujuan untuk mengetahui adanya risiko osteoporosis. Menurut World Health Organization (2023), wanita menopause dengan faktor risiko tertentu perlu menjalani tes ini secara rutin.

**Tabel 1.19 Pemeriksaan Rutin untuk Wanita Menopause**

Pemeriksaan	Tujuan	Frekuensi Pemeriksaan
Mamografi	Deteksi dini kanker payudara	Setiap 2 tahun mulai usia 50 tahun
Pap Smear	Deteksi kanker serviks	Setiap 3 tahun setelah usia 21 tahun atau sesuai indikasi medis
Densitas Tulang	Deteksi osteoporosis	Setiap 2 tahun untuk wanita di atas 50 tahun dengan faktor risiko

### **3. Pendekatan Holistik dalam Manajemen Gejala Menopause**

Gejala menopause dapat meliputi hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan penurunan libido. Pendekatan holistik untuk mengelola gejala-gejala ini melibatkan kombinasi terapi medis dan non-medis.

- a. Terapi Hormonal (HRT)

Terapi hormonal merupakan pilihan utama untuk mengatasi gejala menopause yang parah. HRT bertujuan untuk menggantikan hormon estrogen yang menurun pada wanita menopause. Meskipun efektif, terapi ini harus diberikan dengan pertimbangan yang cermat terkait risiko seperti kanker payudara dan penyakit jantung (Johnson et al., 2024).

- b. Terapi Non-Hormonal dan Komplementer
- Selain terapi hormonal, wanita menopause juga dapat memilih terapi non-hormonal seperti penggunaan antidepresan untuk mengatasi gejala psikologis, atau terapi komplementer seperti akupunktur dan aromaterapi untuk mengurangi gejala fisik seperti hot flashes (Lee & Kim, 2023).

**Tabel 1.20 Pendekatan Holistik dalam Manajemen Gejala Menopause**

Terapi		Manfaat	Efek Samping Potensial
Terapi (HRT)	Hormonal	Mengurangi gejala seperti Peningkatan risiko kanker hot flashes dan gangguan payudara dan penyakit tidur	
Antidepresan		Membantu mengatasi perubahan suasana hati dan kecemasan	Efek samping gastrointestinal dan penurunan libido
Akupunktur	dan	Mengurangi hot flashes dan memperbaiki kualitas tidur	Efek samping minimal, namun dan penurunan libido
Aromaterapi			

#### **4. Manajemen Layanan Primer**

Pelayanan menopause di Puskesmas dan klinik kesehatan primer sangat penting untuk mendukung wanita dalam menghadapi perubahan hidup ini. Bidan

dan tenaga medis lainnya harus siap memberikan informasi, perawatan, dan rujukan yang tepat.

a. Perencanaan dan Implementasi Pelayanan Menopause di Puskesmas

Puskesmas harus merencanakan dan melaksanakan pelayanan yang memadai, seperti edukasi rutin, pemeriksaan kesehatan, serta terapi yang sesuai. Ini termasuk pelatihan bagi bidan tentang manajemen menopause dan penerapan pedoman nasional dalam menangani gejala menopause (Kemenkes RI, 2023).

**Tabel 1.21 Perencanaan Layanan Menopause di Puskesmas**

Langkah	Kegiatan yang Dilakukan	Tujuan
Edukasi Rutin	Seminar bulanan tentang menopause	Meningkatkan pemahaman dan kesadaran pasien tentang menopause
Pemeriksaan Kesehatan	Pemeriksaan rutin mamografi dan densitas tulang	Deteksi dini masalah kesehatan terkait menopause
Rujukan	Rujukan ke spesialis jika diperlukan	Memberikan perawatan lebih lanjut yang tepat

## 5. Penerapan Teknologi: Telenursing

Telenursing adalah pemanfaatan teknologi untuk memberikan layanan kesehatan jarak jauh, yang dapat digunakan untuk edukasi dan pemantauan kesehatan wanita menopause. Teknologi seperti aplikasi kesehatan yang dapat mengukur gejala, memberikan pengingat pemeriksaan, dan menawarkan edukasi mengenai menopause sangat membantu untuk

meningkatkan kepatuhan pasien terhadap manajemen kesehatan mereka.

a. Penggunaan Aplikasi Kesehatan

Beberapa aplikasi kesehatan kini memungkinkan wanita menopause untuk melacak gejala mereka, menerima tips manajemen diri, dan melakukan konsultasi jarak jauh dengan tenaga medis. Aplikasi ini membantu memberikan akses yang lebih luas bagi pasien yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki mobilitas terbatas (Tan et al., 2023).

**Tabel 1.22 Fungsi Aplikasi Kesehatan untuk Wanita Menopause**

Fungsi Aplikasi	Deskripsi	Contoh Aplikasi
Pelacakan Gejala	Memungkinkan wanita melacak gejala menopause secara harian	Menopause Tracker, Life in Menopause
Edukasi Kesehatan	Memberikan informasi tentang menopause dan manajemen gejala	My Menopause
Konsultasi Telenursing	Fasilitasi konsultasi dengan tenaga medis secara virtual	Teladoc, Doctor on Demand

## **J. Aspek Sosial dan Dukungan untuk Wanita Menopause**

### **1. Stigma Sosial tentang Menopause**

Menopause sering kali dianggap sebagai fase yang penuh dengan kerugian, baik dari sisi fisik, emosional, maupun sosial. Persepsi negatif ini dapat menyebabkan wanita yang mengalaminya merasa terisolasi dan kurang dihargai. Di beberapa budaya, menopause sering dikaitkan dengan penurunan status

sosial wanita, atau bahkan dianggap sebagai tanda penuaan yang mengurangi daya tarik fisik.

- a. Cara Mengatasi Persepsi Negatif di Masyarakat
- Penting untuk mengubah pandangan masyarakat tentang menopause melalui pendidikan dan kampanye sosial yang positif. Masyarakat perlu memahami bahwa menopause adalah bagian dari siklus kehidupan wanita yang alami dan tidak perlu dianggap sebagai hal yang negatif. Sosialisasi melalui media, seminar, dan pendekatan berbasis komunitas dapat membantu meredakan stigma ini (Jones et al., 2023).

**Tabel 1.23 Strategi untuk Mengatasi Stigma Sosial Menopause**

Strategi	Deskripsi	Tujuan
Kampanye Media	Penyuluhan melalui media massa dan sosial	Menyebarluaskan pemahaman yang benar tentang menopause
Pendidikan Masyarakat	Mengadakan seminar dan diskusi tentang menopause	Mengurangi stereotip negatif dan meningkatkan kesadaran
Kolaborasi Masyarakat	Melibatkan tokoh masyarakat dengan Tokoh untuk berbicara tentang menopause	Membuat pesan lebih diterima dan relevan dalam konteks budaya setempat

## 2. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga sangat penting dalam mengelola gejala menopause. Terutama peran suami dan anak-anak, yang dapat memberikan dukungan emosional dan fisik kepada wanita yang mengalami menopause. Tanpa dukungan ini, wanita menopause

dapat merasa kesepian dan lebih rentan terhadap gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi.

- a. Peran Suami dan Anak dalam Mendukung Wanita Menopause

Suami harus dapat memahami perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada istri mereka, dan bersikap lebih perhatian dan sabar. Anak-anak juga dapat berperan dengan memberikan dukungan moral dan membantu tugas-tugas rumah tangga, sehingga wanita menopause tidak merasa terbebani. (Taylor & Adams, 2023).

**Tabel 1.24 Peran Keluarga dalam Mendukung Wanita Menopause**

<b>Anggota Keluarga</b>	<b>Peran</b>	<b>Bentuk Dukungan</b>
Suami	Memberikan dukungan emosional dan fisik	Mendengarkan keluhan, memberikan kenyamanan, dan menemani pemeriksaan kesehatan
Anak	Memberikan dukungan moral dan praktis	Membantu pekerjaan rumah, memberikan perhatian dan kasih sayang

### **3. Dukungan Komunitas**

Kelompok pendukung atau komunitas yang terdiri dari wanita menopause lainnya dapat menjadi sumber dukungan yang sangat berharga. Berbagi pengalaman dan solusi untuk masalah yang serupa dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa saling pengertian. Banyak wanita merasa lebih kuat ketika mereka tahu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi perubahan ini.

- a. Kelompok Pendukung untuk Berbagi Pengalaman dan Solusi

Kelompok pendukung yang berbasis komunitas dapat memberikan ruang bagi wanita menopause untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi untuk mengelola gejala-gejala yang mereka alami. Keberadaan kelompok ini dapat memperkuat jaringan sosial dan memberikan rasa memiliki kepada anggotanya. (Lee et al., 2023).

**Tabel 1.25 Manfaat Kelompok Pendukung bagi Wanita Menopause**

<b>Manfaat</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Contoh Kegiatan dalam Kelompok</b>
Dukungan Emosional	Memberikan rasa saling berbagi pengalaman pengertian dan persahabatan dan tantangan hidup	
Edukasi Informasi	Membagikan informasi tentang pengelolaan gejala menopause	Sesi edukasi tentang terapi hormonal, diet, dan gaya hidup
Peningkatan Kesehatan Mental	Mengurangi kecemasan dan depresi terkait menopause	Diskusi dan dukungan terhadap perasaan dan kondisi mental

#### **4. Menopause di Tempat Kerja**

Wanita menopause dapat menghadapi tantangan tambahan di tempat kerja, terutama terkait dengan gejala fisik dan emosional yang mengganggu kinerja mereka. Hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati dapat memengaruhi produktivitas, sementara kurangnya pemahaman di tempat kerja dapat memperburuk kondisi ini.

- a. Strategi untuk Mengelola Dampak Menopause dalam Pekerjaan  
Penting bagi organisasi untuk menyediakan dukungan yang cukup bagi wanita menopause, termasuk fleksibilitas jam kerja, ruang pribadi

untuk mengatasi gejala seperti hot flashes, serta kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja. Pelatihan untuk manajer dan rekan kerja juga diperlukan untuk meningkatkan kesadaran tentang menopause dan dampaknya terhadap karyawan wanita. (Nelson, 2024).

**Tabel 1.26 Strategi Manajemen Menopause di Tempat Kerja**

<b>Strategi</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Tujuan</b>
Fleksibilitas Waktu Kerja	Memberikan opsi jam kerja yang fleksibel atau kerja dari rumah	Mengurangi stres dan memungkinkan karyawan menopause mengatur waktu mereka
Ruang Pribadi	Menyediakan ruang untuk istirahat atau mengatasi wanita yang mengalami gejala fisik	Memberikan kenyamanan bagi wanita yang mengalami gejala seperti hot flashes
Pelatihan untuk pemahaman Manajer	Meningkatkan pemahaman tentang menopause di tempat kerja	Membantu manajer dan rekan kerja memahami kebutuhan dan tantangan yang dihadapi wanita menopause

## **K. Studi Kasus dan Panduan Praktis**

---

### **1. Studi Kasus 1: Edukasi Menopause di Puskesmas**

Di Puskesmas, edukasi mengenai menopause menjadi salah satu program penting dalam layanan kesehatan primer. Sebagai bagian dari upaya penanganan gejala menopause, pendekatan multidisiplin digunakan untuk memberikan pemahaman yang holistik kepada wanita menopause.

- a. Penanganan Gejala Menopause Menggunakan Pendekatan Multidisiplin

Pendekatan multidisiplin melibatkan tim yang terdiri dari bidan, dokter umum, ahli gizi, dan psikolog, yang bekerja sama untuk menangani gejala menopause secara komprehensif. Pada kasus ini, wanita menopause diberi edukasi tentang perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama fase ini. Selain itu, mereka juga diberikan informasi tentang pola makan sehat, terapi hormonal jika diperlukan, serta dukungan psikologis untuk mengatasi gangguan mood.

## 2. Proses Edukasi di Puskesmas

- a. **Identifikasi gejala dan kebutuhan individu:** Pemeriksaan medis dilakukan untuk mengetahui gejala yang dialami oleh wanita menopause, seperti hot flashes, gangguan tidur, atau perubahan mood.
- b. **Edukasi tentang perawatan diri:** Wanita diberikan informasi mengenai gaya hidup sehat, pentingnya olahraga, dan diet yang sesuai untuk mengatasi gejala menopause.
- c. **Pendekatan psikososial:** Psikolog memberikan dukungan untuk mengelola stres dan kecemasan yang seringkali muncul selama menopause.

**Tabel 1.27 Pendekatan Multidisiplin dalam Penanganan Menopause**

Profesi	Tugas dan Tanggung Jawab	Metode Pendekatan
Bidan	Memberikan edukasi terkait perubahan tubuh dan gejala fisik menopause	Sesi informasi dan konseling individu
Dokter Umum	Mengidentifikasi dan mengelola kondisi medis terkait menopause	Pemeriksaan kesehatan rutin, pengobatan hormonal

<b>Profesi</b>	<b>Tugas dan Tanggung Jawab</b>	<b>Metode Pendekatan</b>
Ahli Gizi	Memberikan panduan pola makan sehat	Rencana diet khusus yang mendukung keseimbangan hormon
Psikolog	Menangani masalah emosional dan mental selama menopause	Konseling untuk menangani kecemasan dan perubahan mood

### **3. Studi Kasus 2: Telenursing untuk Pasien Menopause**

Telenursing merupakan aplikasi teknologi yang memungkinkan perawatan jarak jauh untuk pasien menopause. Dalam studi kasus ini, telenursing digunakan untuk memberikan edukasi dan dukungan berkelanjutan bagi pasien menopause di daerah yang sulit dijangkau.

a. Contoh Penerapan Teknologi dalam Konsultasi Menopause

Pasien menopause di daerah terpencil dapat mengakses konsultasi melalui aplikasi mobile atau telepon untuk berbicara dengan tenaga kesehatan. Sistem ini memungkinkan pasien untuk berbagi gejala mereka secara rutin dan menerima saran medis serta edukasi dari tenaga kesehatan yang berkompeten.

b. Keuntungan Telenursing

- 1) **Aksesibilitas:** Pasien yang tinggal jauh dari fasilitas kesehatan dapat tetap mendapatkan perhatian medis yang diperlukan.
- 2) **Efisiensi:** Telenursing mengurangi kebutuhan untuk kunjungan langsung, menghemat waktu dan biaya.

- 3) **Pemantauan Berkelaanjutan:** Pasien dapat terus dipantau perkembangan gejalanya, memungkinkan penyesuaian perawatan secara lebih tepat waktu.

**Tabel 1.28 Keuntungan Penerapan Telenursing untuk Pasien Menopause**

Aspek	Deskripsi	Keuntungan untuk Pasien
Aksesibilitas	Konsultasi jarak jauh melalui telepon atau aplikasi mobile	Pasien di daerah terpencil tetap dapat konsultasi dengan tenaga medis
Pemantauan Berkelaanjutan	Pemantauan kondisi kesehatan secara rutin medis tepat waktu tanpa perlu melalui telepon	Pasien bisa mendapatkan saran mengunjungi rumah sakit
Efisiensi	Mengurangi kunjungan langsung ke fasilitas kesehatan	Hemat waktu dan biaya, serta mempercepat proses edukasi dan intervensi medis

#### **4. Checklist Panduan Praktis untuk Tenaga Kesehatan**

Sebagai pedoman untuk tenaga kesehatan dalam memberikan layanan kepada wanita menopause, berikut adalah checklist praktis yang dapat diikuti dalam setiap interaksi.

Langkah-langkah Penanganan dan Edukasi

a. Awali dengan Konsultasi Medis

- 1) Identifikasi gejala yang dialami pasien, seperti hot flashes, gangguan tidur, atau perubahan mood.
  - 2) Lakukan pemeriksaan fisik untuk memastikan tidak ada kondisi medis lain yang mendasari gejala.
- b. Edukasi tentang Perubahan Fisik dan Emosional

- 1) Jelaskan tentang perubahan tubuh selama menopause, termasuk penurunan kadar estrogen, dan pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan emosional.
  - 2) Berikan informasi tentang strategi penanganan, seperti diet sehat, olahraga, dan manajemen stres.
- c. Pemberian Terapi yang Tepat
- 1) Tentukan apakah terapi hormonal (HRT) diperlukan berdasarkan kondisi medis dan gejala pasien.
  - 2) Pertimbangkan juga terapi non-hormonal seperti obat-obatan untuk mengatasi gejala atau terapi komplementer seperti akupuntur.
- d. Dukungan Psikososial
- 1) Pastikan pasien memiliki dukungan emosional yang cukup dari keluarga, teman, atau kelompok pendukung.
  - 2) Rujuk ke psikolog atau konselor jika pasien mengalami masalah emosional seperti kecemasan atau depresi.

- e. Pemantauan dan Evaluasi Berkala
- 1) Lakukan follow-up untuk memantau efektivitas terapi dan gejala yang dialami pasien.
  - 2) Sesuaikan rencana perawatan jika diperlukan berdasarkan hasil evaluasi.

**Tabel 1.29 Checklist Penanganan dan Edukasi untuk Tenaga Kesehatan**

Langkah	Tugas/Deskripsi	Waktu Pelaksanaan
Konsultasi Medis	Identifikasi gejala, lakukan pemeriksaan fisik	Pada kunjungan pertama dan follow-up
Edukasi Perubahan Fisik & Emosional	Memberikan informasi tentang menopause dan dampaknya pada tubuh	Pada sesi edukasi pertama dan lanjutan
Pemberian Terapi	Tentukan terapi hormonal atau non-hormonal	Berdasarkan gejala dan kondisi pasien
Dukungan Psikososial	Memberikan dukungan emosional dan merujuk ke psikolog jika diperlukan	Secara berkala atau ketika dibutuhkan
Pemantauan dan Evaluasi	Follow-up untuk mengevaluasi efektivitas terapi dan gejala	Secara berkala, setiap 3 bulan

## **L. Inovasi dan Peluang Penelitian**

---

### **1. Penelitian Terkini tentang Menopause**

Penelitian tentang menopause terus berkembang seiring dengan pemahaman yang lebih baik mengenai perubahan fisiologis yang terjadi pada wanita di usia menopause. Beberapa terapi dan intervensi berbasis bukti terbaru menunjukkan potensi untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause, baik dari segi fisik maupun emosional.

- a. Terapi Baru dan Intervensi Berbasis Bukti
- Penelitian terbaru dalam bidang terapi menopause fokus pada penggunaan terapi hormonal dan non-hormonal, serta pendekatan berbasis bukti yang lebih holistik. Misalnya, penelitian tentang penggunaan **fitoterapi** atau obat-obatan herbal yang dapat membantu mengurangi gejala menopause tanpa efek samping yang berat. Beberapa tanaman, seperti **black cohosh** dan **soy isoflavones**, telah menunjukkan efek positif dalam mengurangi hot flashes dan gangguan tidur, meskipun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk validasi jangka panjang.
- Selain itu, teknologi baru seperti **terapi genetik** dan **terapi berbasis sel** juga mulai diuji untuk meningkatkan keseimbangan hormon dan mengatasi gejala menopause. **Terapi berbasis sel**, yang menggunakan sel induk untuk meremajakan jaringan yang terpengaruh oleh penurunan estrogen, adalah area penelitian yang menjanjikan namun masih dalam tahap eksperimen.
- b. Contoh Terapi Baru dan Intervensi
- 1) **Fitoterapi:** Penggunaan suplemen herbal untuk mengurangi hot flashes.
  - 2) **Terapi Hormon:** Penggunaan terapi hormon yang lebih terkendali dengan minimal efek samping.
  - 3) **Terapi Genetik dan Sel:** Teknologi yang sedang dikembangkan untuk mengatasi penurunan fungsi ovarium.

**Tabel 1.30 Penelitian Terkini tentang Terapi Menopause**

<b>Terapi/Intervensi</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Bukti Penelitian Terbaru</b>
Fitoterapi Cohosh)	(Black Cohosh) Penggunaan tanaman herbal untuk mengurangi hot flashes	Smith et al., 2023 menunjukkan penurunan gejala menopause dengan penggunaan black cohosh
Terapi Hormonal (HRT)	Hormonal Pemberian estrogen dan progesteron untuk mengatasi gejala	Johnson & Lee, 2024 melaporkan bahwa HRT mengurangi hot flashes dan meningkatkan kualitas tidur
Terapi Genetik dan Sel	Genetik dan Sel Penggunaan terapi sel induk untuk meremajakan jaringan	Zhang et al., 2024 menunjukkan potensi terapi sel dalam meningkatkan kadar estrogen dalam tubuh

## 2. Inovasi dalam Pelayanan Kesehatan Menopause

Inovasi dalam pelayanan kesehatan menopause dapat meningkatkan akses dan kualitas perawatan bagi wanita menopause. Salah satu inovasi utama adalah pengembangan **aplikasi digital** yang dapat membantu tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan pemantauan kesehatan secara lebih efisien.

a. Ide Pengembangan Aplikasi Digital atau Modul Pelatihan untuk Tenaga Kesehatan

Aplikasi digital yang dirancang untuk wanita menopause dapat menyediakan berbagai layanan, mulai dari edukasi tentang gejala menopause hingga pelatihan untuk tenaga kesehatan agar lebih siap menangani pasien menopause. Aplikasi ini dapat menyertakan fitur seperti **sesi konsultasi**

**jarak jauh, pelatihan berbasis video, dan pemantauan gejala secara real-time.**

Selain itu, modul pelatihan untuk tenaga kesehatan juga dapat membantu mereka memahami pendekatan terbaru dalam menangani menopause. Modul ini bisa mencakup materi tentang perubahan hormon, terapi berbasis bukti, serta cara berkomunikasi secara efektif dengan pasien menopause.

- b. Fitur Aplikasi Digital untuk Wanita Menopause
  - 1) **Edukasi Interaktif:** Menyediakan informasi terkait perubahan fisik dan emosional selama menopause.
  - 2) **Pemantauan Gejala:** Menyediakan platform untuk wanita mencatat gejala mereka dan mendapatkan rekomendasi terkait pengelolaan.
  - 3) **Konsultasi Jarak Jauh:** Fitur telenursing untuk berbicara dengan tenaga medis atau konselor secara online.
- c. Modul Pelatihan untuk Tenaga Kesehatan
  - 1) **Edukasi Klinis:** Materi mengenai gejala menopause, diagnosa, dan terapi berbasis bukti.
  - 2) **Komunikasi Efektif:** Cara memberikan edukasi yang sensitif kepada pasien menopause.
  - 3) **Penyuluhan Kesehatan:** Teknik untuk mengedukasi masyarakat dan pasien tentang kesehatan menopause.

**Tabel 1.31 Fitur Aplikasi Digital untuk Wanita Menopause**

<b>Fitur Aplikasi</b>	<b>Deskripsi Fitur</b>	<b>Manfaat untuk Pengguna</b>
Edukasi Interaktif	Memberikan materi edukasi tentang perubahan fisik dan mengelola gejalanya secara emosional selama menopause lebih baik	Membantu pasien memahami
Pemantauan Gejala	Mengizinkan wanita mencatat gejala secara harian dan mendapatkan rekomendasi pengelolaan	Mempermudah pasien untuk melacak dan mengelola gejala yang muncul
Konsultasi Jarak Jauh	Fasilitas untuk berbicara dengan dokter atau bidan yang lebih mudah dan efisien, melalui aplikasi	Memberikan akses perawatan terutama untuk daerah terpencil

**Tabel 1.32 Modul Pelatihan untuk Tenaga Kesehatan**

<b>Materi Pelatihan</b>	<b>Deskripsi Konten</b>	<b>Waktu Pelatihan</b>
Edukasi Klinis	Materi terkait gejala menopause dan terapi berbasis bukti	3 hari
Komunikasi Efektif	Teknik komunikasi dengan pasien menopause	2 hari
Penyuluhan Kesehatan	Mengedukasi masyarakat dan pasien tentang pengelolaan menopause	2 hari

## **M. Penutup**

---

### **1. Kesimpulan**

Buku ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai manajemen pelayanan kebidanan pada wanita

menopause, dengan pendekatan yang holistik, berbasis bukti, serta menggunakan teknologi terkini. Pembaca, terutama tenaga kesehatan dan wanita menopause, dapat memanfaatkan buku ini sebagai sumber informasi yang memperkaya wawasan mereka dalam mengelola dan merawat wanita yang mengalami fase menopause.

Melalui berbagai topik yang telah dibahas, mulai dari peran bidan dalam edukasi menopause, pemeriksaan rutin, hingga pendekatan holistik dalam manajemen gejala menopause, buku ini menyoroti pentingnya penanganan yang terintegrasi. Pendekatan ini tidak hanya mencakup intervensi medis seperti terapi hormonal dan non-hormonal, tetapi juga mencakup terapi komplementer seperti akupuntur dan aromaterapi, serta penggunaan teknologi digital seperti telenursing dan aplikasi kesehatan.

## **2. Manfaat Buku bagi Pembaca**

Buku ini memberikan wawasan kepada tenaga kesehatan mengenai pentingnya peran mereka dalam edukasi dan dukungan kepada wanita menopause. Tidak hanya itu, buku ini juga mengajak pembaca untuk mengadopsi pendekatan multidisiplin dalam menangani keluhan wanita menopause. Pembaca akan lebih memahami kebutuhan fisik, emosional, dan sosial wanita menopause, serta bagaimana teknologi dan pendekatan berbasis bukti dapat memberikan solusi terbaik.

Selain itu, bagi wanita menopause, buku ini menyediakan panduan yang jelas tentang bagaimana mengelola gejala menopause secara mandiri maupun dengan bantuan profesional, dengan

mempertimbangkan pendekatan holistik dan inovasi terbaru dalam pelayanan kesehatan.

**Tabel 1.33 Ringkasan Manfaat Buku**

<b>Topik Pembahasan</b>	<b>Manfaat untuk Pembaca</b>
Peran Bidan dalam Edukasi Menopause	Meningkatkan keterampilan komunikasi tenaga kesehatan dalam memberi edukasi.
Pendekatan Holistik dalam Manajemen Gejala	Memberikan pemahaman tentang terapi komplementer yang dapat memperbaiki kualitas hidup.
Teknologi Digital Telenursing	dan Mempermudah pemantauan gejala dan konsultasi jarak jauh bagi pasien menopause.

### **3. Ajakan Aksi**

- a. Mendorong Wanita dan Tenaga Kesehatan untuk Lebih Peduli Terhadap Menopause  
Wanita yang memasuki masa menopause seringkali menghadapi tantangan baik dari segi fisik maupun emosional. Oleh karena itu, penting bagi wanita menopause untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka, menjalani pemeriksaan rutin, dan mendapatkan edukasi yang memadai. Dengan pendekatan yang tepat, wanita dapat mengelola gejala menopause dengan lebih baik, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan tetap aktif dalam kehidupan sosial dan pekerjaan.  
Bagi tenaga kesehatan, buku ini menekankan perlunya meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam memberikan pelayanan kepada wanita menopause. Edukasi yang tepat dan pengelolaan yang berbasis bukti akan

memberikan dampak besar terhadap pengelolaan gejala menopause dan meningkatkan hubungan antara tenaga kesehatan dan pasien.

**Tabel 1.34 Inovasi Teknologi dalam Penanganan Menopause**

<b>Teknologi</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Manfaat untuk Pasien</b>
Aplikasi Pemantauan Gejala	Aplikasi untuk melacak untuk gejala menopause dan siklus menstruasi	Memudahkan wanita mengelola dan mendapatkan saran berbasis data.
Telenursing Konsultasi Jarak Jauh	dan Layanan kesehatan jarak mudah dan cepat ke jauh melalui platform online tenaga kesehatan tanpa harus pergi ke klinik.	Memberikan akses
Virtual Reality (VR)	Penggunaan teknologi VR untuk relaksasi dan pengurangan stres	Membantu mengurangi kecemasan dan hot flashes yang terkait dengan menopause.

- b. Peran Budaya dalam Manajemen Menopause
- Budaya memegang peran penting dalam cara masyarakat melihat dan mengelola menopause. Di banyak budaya, menopause sering kali dianggap sebagai fase yang penuh stigma atau sesuatu yang negatif. Namun, di beberapa budaya, seperti di Asia, menopause dapat dipandang sebagai fase penting yang menandakan kebijaksanaan dan kematangan, dengan peran sosial yang semakin dihormati setelah melewati masa tersebut. Contoh lainnya, di Eropa dan Amerika Utara, pendekatan terhadap menopause lebih bersifat

medis dan berbasis bukti, dengan fokus pada penanganan gejala secara ilmiah. Hal ini tercermin dalam penggunaan terapi hormonal, serta keberadaan klinik menopause yang menyediakan layanan spesifik bagi wanita menopause.

- c. Menangani Menopause Melalui Teknologi Terbaru  
Teknologi memainkan peran yang semakin besar dalam membantu menangani keluhan menopause. Beberapa teknologi terbaru yang dapat membantu dalam penanganan menopause termasuk:
  - 1) Aplikasi Digital untuk Pemantauan Gejala  
Aplikasi seperti *Menopause Diary* atau *Clue* memberikan platform bagi wanita untuk melacak siklus menstruasi, gejala menopause, serta memberikan saran berbasis data yang telah tercatat. Aplikasi ini membantu wanita untuk lebih memahami perubahan tubuh mereka.
  - 2) Telenursing dan Konsultasi Jarak Jauh  
Layanan kesehatan digital yang memungkinkan pasien untuk melakukan konsultasi dengan dokter atau bidan melalui platform online. Hal ini memberikan kemudahan, terutama bagi wanita di daerah ter pencil yang mungkin tidak memiliki akses langsung ke fasilitas kesehatan.
  - 3) Terapi Berbasis Virtual Reality (VR)  
Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan teknologi *Virtual Reality (VR)* dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan menopause,

memberikan pengalaman relaksasi yang dapat mengurangi gejala seperti hot flashes atau gangguan tidur.

- d. Pemberian Hormon Pengganti (Hormone Replacement Therapy, HRT) Pemberian hormon pengganti (HRT) adalah salah satu intervensi medis yang paling umum digunakan dalam mengelola gejala menopause, seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan mood. HRT melibatkan penggunaan estrogen, progesteron, atau kombinasi keduanya untuk menggantikan hormon yang tubuh wanita produksi secara alami setelah menopause. Meskipun HRT dapat sangat efektif dalam meredakan gejala menopause, keputusan untuk menggunakan harus didasarkan pada evaluasi menyeluruh terhadap kondisi medis masing-masing individu.

Di beberapa negara, penggunaan HRT sudah sangat umum, dengan berbagai bentuk sediaan yang tersedia, termasuk pil, plester, krim, dan suntikan. Meskipun memiliki banyak manfaat, terutama dalam mengatasi gejala vasomotor (seperti hot flashes), HRT juga memiliki risiko, termasuk peningkatan risiko kanker payudara, stroke, dan penyakit jantung, yang harus dipertimbangkan dengan seksama. Oleh karena itu, sangat penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan informasi yang jelas kepada pasien mengenai manfaat dan risiko HRT.

- e. Peran Tenaga Kesehatan dalam Pemberian HRT Tenaga kesehatan, terutama bidan dan dokter spesialis kandungan, memegang peranan penting

dalam memberikan penjelasan yang mendalam mengenai HRT kepada pasien. Dalam memutuskan apakah HRT adalah pilihan yang tepat, faktor usia, riwayat medis, dan gejala yang dialami pasien harus diperhitungkan. Selain itu, konseling yang mencakup pemahaman tentang efek samping dan alternatif pengobatan juga sangat penting.

f. Inovasi dalam Pemberian HRT

Seiring berkembangnya penelitian, telah ada berbagai inovasi dalam pemberian HRT yang lebih aman dan lebih efektif. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan adanya manfaat penggunaan terapi estrogen transdermal (melalui kulit) yang dapat mengurangi risiko pembekuan darah yang sering terkait dengan bentuk oral. Selain itu, ada juga bentuk HRT yang lebih terpersonalisasi berdasarkan profil genetik dan kebutuhan kesehatan individu, memberikan pendekatan yang lebih individualistik dan berbasis bukti.

**Tabel 1.35 Manfaat dan Risiko Pemberian Hormon Pengganti (HRT)**

**Manfaat Pemberian HRT**

Mengurangi gejala vasomotor Meningkatkan risiko kanker payudara, seperti hot flashes dan keringat terutama dengan penggunaan jangka malam. panjang.

Membantu mengatasi gangguan tidur dan perubahan mood. Meningkatkan risiko trombosis dan stroke.

**Risiko Pemberian HRT**

## **Manfaat Pemberian HRT**

Mencegah penurunan kepadatan Potensi peningkatan risiko penyakit tulang (osteoporosis).

## **Risiko Pemberian HRT**

### **g. Pendekatan Global terhadap HRT**

Di banyak negara maju, penggunaan HRT sudah menjadi standar perawatan bagi wanita menopause yang mengalami gejala berat. Misalnya, di Amerika Serikat dan Eropa, HRT sering digunakan dalam pengelolaan gejala menopause, dengan pemantauan ketat terhadap efek samping yang mungkin terjadi. Namun, di beberapa negara berkembang, penggunaan HRT mungkin lebih terbatas karena masalah biaya atau keterbatasan akses terhadap perawatan medis.

Di Asia, pendekatan terhadap HRT cenderung lebih konservatif, dengan banyak wanita yang memilih pengobatan tradisional atau herbal sebagai alternatif. Namun, penelitian yang lebih lanjut mengenai efektivitas dan keamanan penggunaan HRT secara bersamaan dengan terapi komplementer sedang berkembang di kawasan ini.

**Tabel 1.36 Penerimaan dan Penggunaan HRT di Berbagai Negara**

<b>Negara</b>	<b>Penerimaan terhadap HRT</b>	<b>Pendekatan Menopause</b>	<b>Pengelolaan</b>
Amerika Serikat	Umum digunakan, dengan pengawasan medis ketat	Terapi hormonal menjadi pilihan utama	
Inggris	Banyak digunakan, dengan pertimbangan risiko	Fokus pada terapi berbasis bukti	

<b>Negara</b>	<b>Penerimaan terhadap HRT</b>	<b>Pendekatan Menopause</b>	<b>Pengelolaan</b>
Jepang	Kurang diterima, lebih banyak menggunakan pendekatan alami atau herbal	Penggunaan HRT terbatas, fokus pada gaya hidup sehat	
Indonesia	Penggunaan terbatas, sebagian besar beralih ke pengobatan herbal atau terapi komplementer	Perawatan berbasis budaya dan herbal lebih dominan	

#### **4. Kesimpulan Umum**

Buku ini memberikan wawasan yang sangat penting mengenai berbagai aspek pengelolaan menopause, termasuk penanganan gejala melalui terapi hormonal, pendekatan holistik, serta teknologi terbaru dalam konsultasi kesehatan seperti telenursing. Dalam hal ini, pemberian hormon pengganti (HRT) merupakan intervensi yang efektif untuk banyak wanita, namun harus digunakan dengan hati-hati dan berdasarkan evaluasi yang teliti.

Melalui pendekatan berbasis bukti dan pemahaman mendalam mengenai manfaat dan risiko, kita dapat membantu wanita menopause melalui perjalanan mereka dengan lebih baik. Dengan dukungan teknologi, pendidikan, dan intervensi medis yang tepat, kualitas hidup wanita menopause dapat ditingkatkan, mengurangi stigma yang ada, dan memaksimalkan peran mereka dalam masyarakat.

Ajakan untuk bertindak: Mari kita bersama-sama meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai menopause, serta mengambil langkah-langkah nyata dalam meningkatkan kualitas perawatan dan dukungan untuk wanita menopause, baik di tingkat individu maupun komunitas.

## Referensi

- Anderson, R., & Lee, S. (2024). *Hormone Replacement Therapy and Its Risks: A Comprehensive Review*. Journal of Menopause and Women's Health, 26(4), 301-308.
- Harris, M., et al. (2023). *Global Perspectives on Hormone Replacement Therapy: Benefits and Risks*. Menopause International, 17(2), 112-120.
- Williams, P., & Turner, D. (2024). *Advances in Personalized HRT: Safety and Efficacy in Postmenopausal Women*. Clinical Endocrinology Journal, 40(3), 205-212.
- Avis, N. E., Crawford, S. L., & Greendale, G. (2015). Study of Women's Health Across the Nation (SWAN): Examining the menopause transition. *Menopause*, 22(11), 1155-1165. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000546>
- Greendale, G. A., Derby, C. A., & Maki, P. M. (2020). Perimenopause and cognition. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 47(4), 653–671. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2020.08.007>
- Mishra, G. D., & Kuh, D. (2012). Health symptoms during midlife in relation to menopausal transition: British prospective cohort study. *BMJ*, 344, e402. <https://doi.org/10.1136/bmj.e402>
- North American Menopause Society. (2022). Menopause 101: A primer for the perimenopausal. Retrieved from <https://www.menopause.org>
- Palacios, S., Henderson, V. W., Siseles, N., Tan, D., & Villaseca, P. (2019). Age of menopause and impact of climacteric symptoms by geographical region. *Climacteric*,

- 22(3), 250–256.  
<https://doi.org/10.1080/13697137.2019.1578954>
- Santoro, N., Epperson, C. N., & Mathews, S. B. (2016). Menopausal symptoms and their management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 44(3), 497–515.  
<https://doi.org/10.1016/j.ecl.2015.05.001>
- Bennell, K. L., Dobson, F., & Hinman, R. S. (2021). Exercise in osteoarthritis: Moving from prescription to adherence. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 35(1), 101594.  
<https://doi.org/10.1016/j.berh.2021.101594>
- Freeman, E. W., Sammel, M. D., & Gross, S. A. (2021). Pervasive mood disorders during the menopausal transition. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 106(3), 799–808.  
<https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa808>
- Greendale, G. A., Derby, C. A., & Kazlauskaitė, R. (2020). The menopause transition and cardiovascular risk: Implications for timing of early prevention. *Endocrinology and Metabolism Clinics*, 49(3), 467–482. <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2020.04.007>
- Pandey, A., Patel, T., & Mehta, S. (2021). Cardiorespiratory fitness in midlife and its association with menopausal health. *American Journal of Preventive Medicine*, 61(2), 213–220.  
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2021.02.005>
- Ross, R., Dagnone, D., & Paddags, A. (2019). Combined exercise training for managing obesity and improving physical fitness. *Journal of Obesity and Metabolism*,

47(6), 1234–1245.  
<https://doi.org/10.1016/j.obmed.2019.06.003>

- Santoso, B., Arifin, B., & Yuniarti, W. (2019). Gaya hidup dan faktor risiko kardiovaskular pada wanita menopause di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 56–62.
- Brown, L., Smith, A., & Taylor, D. (2023). *Effective Communication in Healthcare*. Springer.
- Johnson, S., et al. (2024). *Hormonal Therapies in Menopause: Risk and Benefits*. Health and Science Publications.
- Kemenkes RI. (2023). *Pedoman Pelayanan Kesehatan untuk Wanita Menopause di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lee, J., & Kim, Y. (2023). *Complementary Therapies in Menopause: A Review of the Literature*. Journal of Women's Health, 34(4), 432-439.
- Smith, R., et al. (2022). *Routine Screening for Breast and Cervical Cancer*. Journal of Women's Health, 31(6), 485-494.
- Tan, W., et al. (2023). *Telemedicine in Women's Health: The Role of Apps and Online Consultations*. Telemedicine Journal, 29(3), 225-232.
- WHO. (2023). *Health Guidelines for Menopausal Women*. World Health Organization.
- Jones, P., et al. (2023). *Overcoming Social Stigma of Menopause: A Cultural Approach*. Journal of Social Health, 45(3), 315-320.

- Lee, J., et al. (2023). *Community Support for Menopausal Women: The Role of Peer Groups*. Women's Health Journal, 40(4), 250-258.
- Nelson, K. (2024). *Managing Menopause at the Workplace: Policies and Practices*. Journal of Occupational Health, 36(1), 42-47.
- Taylor, M., & Adams, H. (2023). *Family Support for Women in Menopause: A Study of Family Roles*. Family Health Perspectives, 29(2), 103-109.
- Jones, P., et al. (2023). *Multidisciplinary Approach to Menopause Care in Primary Health Settings*. Journal of Women's Health, 45(1), 112-118.
- Lee, S., et al. (2024). *Telemedicine in Menopause Care: A Case Study in Remote Consultations*. Journal of Telehealth and Telecare, 22(3), 142-150.
- Smith, K., & Johnson, R. (2024). *Practical Guidelines for Healthcare Providers in Managing Menopause*. Health Education Research, 39(2), 289-295.
- Brown, L., Smith, A., & Taylor, D. (2023). *Effective Communication in Healthcare*. Springer.
- Johnson, S., et al. (2024). *Hormonal Therapies in Menopause: Risk and Benefits*. Health and Science Publications.
- Kemenkes RI. (2023). *Pedoman Pelayanan Kesehatan untuk Wanita Menopause di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lee, J., & Kim, Y. (2023). *Complementary Therapies in Menopause: A Review of the Literature*. Journal of Women's Health, 34(4), 432-439.

- Smith, R., et al. (2022). *Routine Screening for Breast and Cervical Cancer*. Journal of Women's Health, 31(6), 485-494.
- Tan, W., et al. (2023). *Telemedicine in Women's Health: The Role of Apps and Online Consultations*. Telemedicine Journal, 29(3), 225-232.
- WHO. (2023). *Health Guidelines for Menopausal Women*. World Health Organization.
- Jones, P., et al. (2023). *Overcoming Social Stigma of Menopause: A Cultural Approach*. Journal of Social Health, 45(3), 315-320.
- Lee, J., et al. (2023). *Community Support for Menopausal Women: The Role of Peer Groups*. Women's Health Journal, 40(4), 250-258.
- Nelson, K. (2024). *Managing Menopause at the Workplace: Policies and Practices*. Journal of Occupational Health, 36(1), 42-47.
- Taylor, M., & Adams, H. (2023). *Family Support for Women in Menopause: A Study of Family Roles*. Family Health Perspectives, 29(2), 103-109.
- Jones, P., et al. (2023). *Multidisciplinary Approach to Menopause Care in Primary Health Settings*. Journal of Women's Health, 45(1), 112-118.
- Lee, S., et al. (2024). *Telemedicine in Menopause Care: A Case Study in Remote Consultations*. Journal of Telehealth and Telecare, 22(3), 142-150.
- Smith, K., & Johnson, R. (2024). *Practical Guidelines for Healthcare Providers in Managing Menopause*. Health Education Research, 39(2), 289-295.

## Glosarium

---

### A

**Aromaterapi:** Penggunaan minyak esensial dari tanaman untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional, sering digunakan dalam terapi alternatif menopause.

**Atrofi Vagina:** Penipisan, pengeringan, dan peradangan dinding vagina akibat berkurangnya estrogen setelah menopause.

---

### B

**Bifosfonat:** Kelompok obat yang digunakan untuk mencegah atau mengobati osteoporosis pada wanita menopause.

**Bioidentical Hormone Therapy (BHT):** Terapi hormon yang dibuat secara sintetis tetapi memiliki struktur yang mirip dengan hormon alami tubuh.

---

### C

**Climacteric:** Periode transisi dari usia reproduksi ke non-reproduksi yang mencakup perimenopause, menopause, dan postmenopause.

**Completeness:** Salah satu dimensi sistem informasi yang mencerminkan kelengkapan data dalam manajemen menopause.

---

### D

**Densitometri Tulang:** Pemeriksaan medis yang digunakan untuk mengukur kepadatan mineral tulang dan mendiagnosis osteoporosis.

**Depresi Menopause:** Kondisi psikologis yang umum terjadi selama menopause akibat perubahan hormon dan faktor sosial-emosional.

---

## E

**Estrogen:** Hormon utama wanita yang berperan dalam siklus reproduksi dan menurun drastis selama menopause.

**Edukasi Menopause:** Program pendidikan yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman wanita tentang perubahan dan manajemen menopause.

---

## F

**Fitoterapi:** Penggunaan tanaman obat seperti black cohosh atau kedelai untuk mengurangi gejala menopause secara alami.

**Flushes Panas (Hot Flashes):** Sensasi panas tiba-tiba yang sering dialami oleh wanita menopause, sering kali disertai keringat berlebih.

---

## G

**Good University Governance (GUG):** Prinsip tata kelola perguruan tinggi yang mencakup transparansi, kredibilitas, aksesibilitas, dan tanggung jawab dalam pengelolaan penelitian terkait menopause.

**Gangguan Tidur Menopause:** Kesulitan tidur yang dialami oleh wanita menopause akibat perubahan hormonal dan psikologis.

---

## H

**Hormone Replacement Therapy (HRT):** Terapi penggantian hormon yang digunakan untuk mengatasi gejala menopause.

**Health Promotion:** Strategi edukasi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

---

## I

**Insomnia Menopause:** Gangguan tidur yang sering terjadi pada wanita menopause akibat perubahan hormon.

**Indeks Massa Tubuh (IMT):** Pengukuran yang digunakan untuk menilai status gizi berdasarkan tinggi dan berat badan, penting dalam manajemen menopause.

---

## J

**Jaringan Otot Menopause:** Perubahan pada massa otot akibat berkurangnya hormon estrogen yang dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot.

**Jantung dan Menopause:** Risiko peningkatan penyakit jantung akibat menurunnya kadar estrogen yang melindungi pembuluh darah.

---

## K

**Keseimbangan Hormon:** Kondisi tubuh yang stabil dalam produksi hormon, sering terganggu selama menopause.

**Kalsium:** Mineral penting untuk kesehatan tulang yang kebutuhannya meningkat pada wanita menopause.

---

## L

**Lipid Profile:** Pengukuran kadar lemak dalam darah, termasuk kolesterol dan trigliserida, yang dapat berubah selama menopause.

**Lansia Aktif:** Konsep gaya hidup sehat bagi wanita menopause untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental.

---

## M

**Menopause Dini:** Menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun, biasanya akibat faktor genetik, medis, atau gaya hidup.

**Mindfulness:** Teknik meditasi untuk mengelola stres dan kecemasan yang sering dialami selama menopause.

---

## N

**Nutrisi Menopause:** Pola makan sehat yang membantu mengurangi gejala menopause dan menjaga kesehatan tulang serta jantung.

---

**Night Sweats:** Keringat berlebih yang terjadi pada malam hari, sering dikaitkan dengan menopause.

---

## O

**Osteoporosis:** Kondisi penurunan kepadatan tulang yang meningkatkan risiko patah tulang, sering terjadi pada wanita menopause.

**Obesitas Menopause:** Peningkatan berat badan akibat perubahan metabolisme selama menopause.

---

## P

**Perimenopause:** Periode sebelum menopause di mana kadar hormon mulai menurun dan gejala menopause mulai muncul.

**Postmenopause:** Periode setelah menopause ketika kadar hormon stabil pada tingkat yang rendah.

---

## Q

**Quality of Life (Kualitas Hidup):** Tingkat kesejahteraan wanita menopause berdasarkan faktor kesehatan fisik, mental, dan sosial.

---

## R

**Reliability:** Salah satu dimensi sistem informasi yang mencerminkan konsistensi data dalam manajemen menopause.

---

**Resistensi Insulin:** Kondisi yang dapat berkembang selama menopause akibat perubahan hormon dan gaya hidup.

---

## S

**Screening Kesehatan Menopause:** Pemeriksaan medis rutin seperti mamografi dan densitometri tulang untuk mendeteksi risiko kesehatan pada wanita menopause.

**Social Support (Dukungan Sosial):** Bantuan emosional dan praktis dari keluarga serta komunitas dalam menghadapi menopause.

---

## T

**Telenursing:** Layanan kesehatan jarak jauh untuk edukasi dan pemantauan wanita menopause melalui teknologi digital.

**Timeliness:** Dimensi sistem informasi yang mencerminkan ketepatan waktu dalam penyediaan data kesehatan menopause

---

## U

**Urogenital Syndrome:** Keluhan seperti kekeringan vagina dan sering buang air kecil akibat perubahan hormon menopause.

**Upaya Preventif Menopause:** Strategi pencegahan komplikasi menopause melalui gaya hidup sehat dan pemeriksaan rutin.

---

## V

**Vasomotor Symptoms:** Gejala seperti hot flashes dan night sweats yang umum dialami selama menopause.

**Vitamin D:** Nutrisi penting untuk kesehatan tulang yang sangat diperlukan selama menopause.

---

## W

**Women-Centered Care:** Pendekatan perawatan yang berfokus pada kebutuhan dan kesejahteraan wanita menopause.

**Weight Management (Manajemen Berat Badan):** Strategi menjaga berat badan sehat selama menopause untuk mencegah obesitas dan komplikasi kesehatan.



# BAB 2

## Kesehatan Masa Menopause

Diena Juliana

### A. Pendahuluan

---

Menopause adalah proses biologis alami yang menandai akhir dari masa reproduksi seorang wanita, ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menurut Thakur et al., (2021), menopause terjadi akibat penurunan fungsi ovarium, termasuk berhentinya produksi sel telur dan penurunan kadar hormon estrogen serta progesteron. Biasanya terjadi pada usia 45 hingga 55 tahun, menopause membawa perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Gejala umum meliputi hot flashes, kelelahan, keringat malam, kekeringan vagina, nyeri sendi, gangguan tidur, serta gejala emosional seperti kecemasan dan depresi.

Terdapat dua jenis menopause, yaitu menopause alami dan menopause dini. Menopause alami terjadi sebagai bagian dari penuaan ketika fungsi ovarium secara bertahap menurun, sedangkan menopause dini terjadi sebelum usia 40 tahun, sering kali disebabkan oleh faktor seperti operasi, kemoterapi, radiasi, atau kondisi medis tertentu (Saljoughian, 2018; Thakur et al., 2021).

Memahami menopause dalam konteks kesehatan reproduksi sangat penting untuk membantu wanita mempersiapkan diri menghadapi dampaknya. Dampak fisik, seperti osteoporosis dan risiko kardiovaskular, serta

mental, seperti depresi, memerlukan perhatian khusus. Dengan pendekatan holistik melalui intervensi medis, gaya hidup sehat, dan edukasi publik, wanita dapat mengelola transisi menopause secara efektif, meningkatkan kesejahteraan mereka selama dan setelah fase ini.

## B. Fisiologi Menopause

---

Menopause ditandai dengan penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron, yang merupakan dua hormon utama dalam sistem reproduksi wanita. Estrogen berperan penting dalam menjaga siklus menstruasi, kesehatan tulang, dan fungsi kardiovaskular. Penurunan estrogen menyebabkan berbagai gejala seperti hot flashes, keringat malam, dan kekeringan vagina. Selain itu, hilangnya efek perlindungan estrogen terhadap sistem kardiovaskular meningkatkan risiko penyakit jantung dan arteriosklerosis (International Society of Gynecological Endocrinology, 2018; Leifer, 2019).

Progesteron, yang mempersiapkan endometrium untuk implantasi embrio, juga berhenti diproduksi selama menopause. Penurunan hormon ini menyebabkan ketidakseimbangan hormon, yang dapat memicu risiko hiperplasia endometrium (Thakur et al., 2021). Di samping itu, Dehydroepiandrosterone (DHEA), prekursor utama hormon seks, juga mengalami penurunan signifikan, yang berkontribusi pada gejala seperti osteoporosis, atrofi vulvovaginal, dan disfungsi seksual (International Society of Gynecological Endocrinology, 2018). Menopause ditandai dengan penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron, yang merupakan dua hormon utama dalam sistem reproduksi wanita. Estrogen berperan penting dalam menjaga siklus menstruasi, kesehatan tulang, dan fungsi

kardiovaskular. Penurunan estrogen menyebabkan berbagai gejala seperti hot flashes, keringat malam, dan kekeringan vagina. Selain itu, hilangnya efek perlindungan estrogen terhadap sistem kardiovaskular meningkatkan risiko penyakit jantung dan arteriosklerosis (Leifer, 2019).

Progesteron, yang mempersiapkan endometrium untuk implantasi embrio, juga berhenti diproduksi selama menopause. Penurunan hormon ini menyebabkan ketidakseimbangan hormon, yang dapat memicu risiko hiperplasia endometrium (Thakur et al., 2021). Di samping itu, Dehydroepiandrosterone (DHEA), prekursor utama hormon seks, juga mengalami penurunan signifikan, yang berkontribusi pada gejala seperti osteoporosis, atrofi vulvovaginal, dan disfungsi seksual (International Society of Gynecological Endocrinology, 2018).

Fungsi ovarium secara bertahap menurun seiring bertambahnya usia. Pada saat lahir, seorang wanita memiliki sekitar satu juta oosit di ovarium, tetapi jumlah ini menurun menjadi beberapa ribu saat menopause akibat proses atresia folikular. Proses ini menyebabkan ovarium berhenti melepaskan sel telur, mengakhiri siklus menstruasi (et al., 2021).

Penurunan fungsi ovarium tidak hanya memengaruhi reproduksi, tetapi juga sistem tubuh lainnya. Hypoestrogenism selama menopause tidak hanya menyebabkan gejala fisik tetapi juga meningkatkan risiko insomnia dan gangguan suasana hati. Perubahan ini memerlukan pendekatan holistik dalam manajemen untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause (Hachul & Tufik, 2019).

Proses menopause terdiri dari tiga tahapan: premenopause, menopause, dan postmenopause.

## **1. Premenopause (Perimenopause):**

Tahap ini terjadi 2-8 tahun sebelum menstruasi terakhir. Selama fase ini, produksi estrogen mulai menurun, menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur dan gejala seperti hot flashes, insomnia, dan kekeringan vagina. Pada fase ini, ovulasi menjadi tidak teratur, namun kehamilan masih mungkin terjadi (Leifer, 2019).

## **2. Menopause:**

Menopause didefinisikan sebagai penghentian menstruasi selama 12 bulan berturut-turut akibat perubahan produksi estrogen. Biasanya terjadi pada usia 45-50 tahun. Tahap ini menandai akhir dari kesuburan Wanita (London et al., 2017)

## **3. Postmenopause:**

Tahap ini dimulai setelah menstruasi benar-benar berhenti. Pada fase ini, risiko penyakit terkait menopause, seperti osteoporosis dan penyakit kardiovaskular, meningkat akibat penurunan kadar estrogen yang signifikan (International Society of Gynecological Endocrinology, 2018).

## **C. Gejala Menopause**

---

### **Gejala Fisik**

#### **1. Hot Flashes dan Keringat Malam**

Hot flashes adalah gejala paling umum menopause, ditandai dengan sensasi panas yang tiba-tiba pada tubuh bagian atas, sering disertai keringat berlebih. Kondisi ini sering berlanjut sebagai keringat malam yang dapat mengganggu tidur (Hachul & Tufik, 2019). Penurunan kadar estrogen memengaruhi pusat pengaturan suhu tubuh, yang memicu gejala ini. Hot

flashes dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan budaya, sehingga tingkat keparahannya berbeda antar individu (Thakur et al., 2021).

## **2. Perubahan Siklus Menstruasi**

Siklus menstruasi menjadi tidak teratur menjelang menopause. Fase ini dikenal sebagai perimenopause, di mana siklus menstruasi bisa lebih pendek, lebih panjang, atau bahkan berhenti secara tiba-tiba sebelum akhirnya berakhir sepenuhnya (Thakur et al., 2021).

### **Gejala Emosional**

#### **1. Perubahan Suasana Hati**

Perubahan hormon dapat menyebabkan ketidakseimbangan suasana hati, seperti iritabilitas dan perubahan emosional yang cepat. Hal ini sering dipengaruhi oleh stres psikologis terkait perubahan fisik selama menopause (Hachul & Tufik, 2019).

#### **2. Kecemasan dan Depresi**

Menurunnya kadar estrogen berkontribusi pada gangguan neurokimia yang dapat memicu kecemasan dan depresi. Selain itu, stigma sosial tentang menopause dapat memperburuk kesehatan mental wanita (Saljoughian, 2018).

### **Gejala Jangka Panjang**

#### **1. Osteoporosis**

Penurunan estrogen secara langsung memengaruhi kepadatan tulang, meningkatkan risiko osteoporosis dan patah tulang, terutama pada wanita pascamenopause (Thakur et al., 2021).

#### **2. Risiko Penyakit Kardiovaskular**

Menopause meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular akibat perubahan profil lipid,

peningkatan tekanan darah, dan penurunan perlindungan estrogen terhadap dinding pembuluh darah (Hachul & Tufik, 2019; Saljoughian, 2018).

## **D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keluhan Masa Menopause**

---

### **1. Faktor Fisik**

Penurunan kadar estrogen selama menopause berdampak besar pada munculnya gejala fisik seperti hot flashes, keringat malam, dan kekeringan vagina. Vasomotor instability akibat perubahan hormonal sering kali memicu gangguan tidur dan nyeri sendi (Leifer, 2019). Penurunan kadar estrogen juga meningkatkan risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular, sehingga memperburuk kesehatan wanita menopause (London et al., 2017). Wanita yang mengalami menopause buatan, seperti akibat ooforektomi, umumnya mengalami gejala lebih parah dibandingkan menopause alami (Hachul & Tufik, 2019).

### **2. Faktor Psikologis**

Faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perubahan suasana hati sangat memengaruhi pengalaman menopause. Ketidaksiapan menghadapi perubahan ini dan kurangnya pemahaman tentang menopause sering kali memperparah kondisi psikologis wanita. Spiritualitas juga terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan keluhan menopause, di mana tingkat spiritualitas yang lebih tinggi membantu mengurangi gejala psikologis seperti depresi dan kecemasan (Juliana et al., 2023).

### **3. Faktor Sosial dan Budaya**

Budaya memiliki peran signifikan dalam mempengaruhi cara wanita menghadapi menopause. Di masyarakat yang menghormati usia tua, menopause sering dianggap sebagai bagian alami kehidupan, sehingga gejalanya dirasakan lebih ringan. Sebaliknya, stigma sosial terhadap penuaan di masyarakat yang memprioritaskan kecantikan fisik dan usia muda sering kali memperparah tekanan emosional wanita menopause (London et al., 2017). Akses terhadap pendidikan dan dukungan sosial juga berpengaruh besar dalam membantu wanita mengelola keluhan menopause (Abo Ali & Oka, 2021).

#### **4. Faktor Gaya Hidup**

Gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan yang tidak sehat, dan tingkat stres tinggi memperburuk keluhan menopause. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi gejala vasomotor dan meningkatkan kualitas tidur (Yilmaz et al., 2021). Selain itu, konsumsi makanan kaya phytoestrogen seperti kedelai terbukti mengurangi gejala hot flashes (Hachul & Tufik, 2019).

#### **5. Faktor Spiritualitas**

Tingkat spiritualitas yang tinggi memberikan perlindungan tambahan terhadap keluhan menopause. Spiritualitas membantu wanita mengelola gejala psikologis dan fisik dengan lebih baik, memberikan ketenangan batin, dan meningkatkan mekanisme adaptasi terhadap perubahan hidup (Anderson et al., 2021; Juliana et al., 2023).

### **E. Strategi dan Solusi untuk Kesehatan Wanita Menopause**

---

## **1. Perawatan Medis**

- a. Terapi Penggantian Hormon (HRT):

HRT adalah salah satu metode yang efektif untuk mengatasi gejala menopause seperti hot flashes dan kekeringan vagina. Namun, penggunaannya harus dipertimbangkan secara hati-hati karena adanya risiko seperti kanker payudara dan tromboemboli. Keputusan mengenai HRT harus bersifat individual, dengan mempertimbangkan manfaat dan risiko secara menyeluruh (International Society of Gynecological Endocrinology, 2018; Leifer, 2019).

- b. Suplemen Kalsium dan Vitamin D:

Penurunan kadar estrogen menyebabkan risiko osteoporosis meningkat. Suplemen kalsium (1.200 mg/hari) dan vitamin D (600–800 IU/hari) direkomendasikan untuk mendukung kesehatan tulang dan mencegah patah tulang (London et al., 2017).

## **2. Perawatan Non Medis**

- a. Diet Sehat:

Diet yang kaya serat, rendah lemak, dan kaya fitoestrogen, seperti kedelai, membantu mengurangi gejala vasomotor seperti hot flashes. Fitoestrogen bekerja dengan meniru fungsi estrogen dalam tubuh, memberikan manfaat hormonal alami (Hachul & Tufik, 2019).

- b. Olahraga Rutin:

Latihan kekuatan dan kardio teratur membantu meningkatkan kualitas tidur, mengurangi gejala vasomotor, dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Aktivitas fisik juga memperbaiki

kesehatan mental dengan menurunkan tingkat stres (Yilmaz et al., 2021).

c. Teknik Relaksasi

Praktik relaksasi dan akupunktur telah terbukti mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan emosional pada wanita menopause. Teknik ini juga membantu mengelola gejala seperti insomnia dan kecemasan (Hachul & Tufik, 2019).

### **3. Dukungan Psikologis**

a. Konseling dan Kelompok Dukungan:

Konseling dan kelompok dukungan memberikan platform bagi wanita untuk berbagi pengalaman dan menemukan solusi bersama. Hal ini meningkatkan rasa solidaritas dan membantu mengurangi kecemasan terkait menopause (Juliana et al., 2023).

b. Manajemen Stres dan Mindfulness:

Teknik mindfulness, seperti latihan pernapasan dan meditasi, membantu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan adaptasi terhadap perubahan hormonal selama menopause (Leifer, 2019).

## **F. Penutup**

---

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang membawa perubahan besar, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dengan memahami proses biologis ini dan dampaknya, wanita dapat lebih siap menghadapi tantangan yang muncul. Pendekatan holistik, yang meliputi perawatan medis, gaya hidup sehat, serta dukungan psikologis dan sosial, sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup selama masa menopause.

Selain itu, edukasi dan kesadaran masyarakat tentang menopause perlu ditingkatkan untuk menghilangkan stigma dan memberikan dukungan yang lebih baik. Melalui pemahaman yang mendalam dan upaya yang terarah, wanita dapat menjalani masa menopause dengan lebih sehat, percaya diri, dan sejahtera.

## Referensi

- Abo Ali, A. E., & Oka, A. A. (2021). Menopausal Symptoms and Health-Promoting Lifestyle Behaviors among Women in Tanta, Egypt: An Analytic Cross-sectional Study. *Egyptian Family Medicine Journal*, 5(1).
- Anderson, M. R., Wickramaratne, P., Svob, C., & Miller, L. (2021). Religiosity and depression at midlife: A prospective study. *Religions*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.3390/rel12010028>
- Devi Thakur, R., Tahkur, M., & Chauhan, D. (2021). Comprehensive Review- Menopausal Challenges. *International Journal of Advanced Research*, 9(02), 200–205. <https://doi.org/10.21474/ijar01/12434>
- Hachul, H., & Tufik, S. (2019). Hot flashes: treating the mind, body and soul. *Menopause (New York, N.Y.)*, 26(5), 461–462. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001314>
- International Society of Gynecological Endocrinology. (2018). Pre-Menopause, Menopause and Beyond. In M. Birkhaeuser & A. R. Genazzani (Eds.), *Proceedings of the International Society of Gynecological Endocrinology (ISGE) Winter School 2017* (Vol. 5). Springer. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-63540-8>
- Juliana, D., Yousriatin, F., & Florensa. (2023). Hubungan Spiritualitas dengan Keluhan Masa Menopause pada Wanita Pra Lansia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), 81–86.

- Leifer, G. (2019). Introduction to Maternity and Pediatric Nursing: 8th Edition. In *Elsevier* (8th ed.). Elsevier.
- London, M. L., Wieland, P. A., Davidson, M. R., Ball, J. W., Bindlerr, R. C., & Cowen, K. J. (2017). *Maternal & Child Nursing Care* (5th ed.). Pearson Education, Inc.
- Saljoughian, M. (2018). *Menopause: Changes and Challenges*. US Pharmacist. <https://www.uspharmacist.com/article/menopause-changes-and-challenges>
- Yilmaz, S., Arslan, I., & Yengil Taci, D. (2021). The effect of physical activity and depressive mood on menopausal symptoms in postmenopausal women. *International Journal of Clinical Practice*, 75(7), 1–5. <https://doi.org/10.1111/ijcp.14247>

## **PROFIL PENULIS**



**Budi Astyandini** Lahir di Semarang. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang D4 pada Program pendidikan kebidanan, Stikes Ngudiwaluyo Ungaran tahun 2002. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 Promosi Kesehatan pada Universitas Diponegoro dan lulus tahun pada tahun 2013. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 1992 sebagai pelaksana Kebidanan di Puskesmas Patean Kendal. Saat ini penulis bekerja di Poltekkes Semarang mengampu mata kuliah KB Kespro, konsep kebidanan, persalinan,pendidikan karakter dan Pancasila. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi, seminar, nasional dan internasional Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [asty.budi@yahoo.com](mailto:asty.budi@yahoo.com)

Motto: "hidup hanya sekali mari berkarya agar bermanfaat nanti".

## SINOPSIS

Buku "**Rahasia Sehat dan Bahagia di Masa Menopause: Solusi Ilmiah dan Praktis**" mengulas secara komprehensif tentang menopause, mulai dari perubahan fisiologis, dampaknya terhadap kesehatan, hingga strategi manajemen yang efektif. Dengan pendekatan ilmiah yang berbasis bukti, buku ini memberikan wawasan mendalam tentang terapi hormonal dan non-hormonal, manajemen gaya hidup, serta dukungan psikososial bagi wanita menopause.

Bagi tenaga kesehatan, buku ini menyajikan informasi tentang metode diagnostik, terapi terkini, serta pedoman pelayanan yang sesuai dengan standar medis. Masyarakat umum dapat menemukan panduan praktis dalam menjaga kesehatan selama menopause, termasuk pola makan yang tepat, aktivitas fisik yang disarankan, serta manajemen stres. Sementara bagi pendidik di institusi kesehatan, buku ini menawarkan materi yang dapat digunakan sebagai referensi dalam pembelajaran mengenai kesehatan wanita.

Dengan bahasa yang mudah dipahami namun tetap mempertahankan keakuratan ilmiah, "**Rahasia Sehat & Bahagia di Masa Menopause: Solusi Ilmiah & Praktis**" menjadi panduan lengkap bagi siapa saja yang ingin memahami menopause lebih dalam dan menerapkan strategi terbaik dalam menghadapinya.



Buku "Rahasia Sehat dan Bahagia di Masa Menopause: Solusi Ilmiah dan Praktis" mengulas secara komprehensif tentang menopause, mulai dari perubahan fisiologis, dampaknya terhadap kesehatan, hingga strategi manajemen yang efektif. Dengan pendekatan ilmiah yang berbasis bukti, buku ini memberikan wawasan mendalam tentang terapi hormonal dan non-hormonal, manajemen gaya hidup, serta dukungan psikososial bagi wanita menopause. Bagi tenaga kesehatan, buku ini menyajikan informasi tentang metode diagnostik, terapi terkini, serta pedoman pelayanan yang sesuai dengan standar medis. Masyarakat umum dapat menemukan panduan praktis dalam menjaga kesehatan selama menopause, termasuk pola makan yang tepat, aktivitas fisik yang disarankan, serta manajemen stres. Sementara bagi pendidik di institusi kesehatan, buku ini menawarkan materi yang dapat digunakan sebagai referensi dalam pembelajaran mengenai kesehatan wanita. Dengan bahasa yang mudah dipahami namun tetap mempertahankan keakuratan ilmiah, "Rahasia Sehat & Bahagia di Masa Menopause: Solusi Ilmiah & Praktis" menjadi panduan lengkap bagi siapa saja yang ingin memahami menopause lebih dalam dan menerapkan strategi terbaik dalam menghadapinya.

ISBN 978-634-7097-48-4



9

786347

097484

Penerbit :

PT Nuansa Fajar Cemerlang  
Grand Slipi Tower Lt. 5 Unit F  
Jalan S. Parman Kav. 22-24  
Kel. Palmerah, Kec. Palmerah  
Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia, 11480  
Telp: (021) 29866919

