

# **TATALAKSANA AGING PADA PEREMPUAN MENOPAUSE**



**DISUSUN OLEH :**

**Dedi Muhdiana  
Irna Nursanti  
Idriani**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN 2018**

# TATALAKSANA AGING PADA PEREMPUAN MENOPAUSE

Dedi Muhdiana, Irna Nursanti, Idriani

“Tata Laksana Aging” adalah agar perempuan menopause di usia senjanya memiliki pemahaman tentang menopause dan kemampuan untuk meningkatkan kemampuan diri sehingga tidak berada pada kondisi sakit dengan melakukan keterampilan pengelolaan diri (*self management*) dan keyakinan terhadap kemampuan diri (*self efficacy*) untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis pada masa menopause.

Materi yang dibahas dalam buku ini mencakup:

## **BAGIAN PERTAMA**

Konsep Tatalaksana Aging

## **BAGIAN KEDUA**

Konsep Menopause

## **BAGIAN KETIGA**

Keterampilan Pengelolaan Diri untuk Mengatasi Masalah pada Fisik, Seksual dan Psikologis

## **BAGIAN KEEMPAT**

Instrumen Observasi

Petunjuk Pengisian Lembar Monitoring



FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

9786026099068

ISBN 978-602-60990-6-8

# **TATALAKSANA AGING PADA PEREMPUAN MENOPAUSE**

**PENYUSUN**

**Dedi Muhdiana  
Irna Nursanti  
Idriani**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN 2018**

# **TATALAKSANA AGING PADA PEREMPUAN MENOPAUSE**

## **TIM PERUMUS**

### **Penanggung Jawab**

Ns. Slametiningsih. M.Kep., Sp.Kep. J (Ketua Program Studi Keperawatan FIK-UMJ)

### **Penyusun/Editor**

Dedi Muhdiana  
Irna Nursanti  
Idriani

**ISBN: 978-602-60990-6-8**

### **Desain Sampul**

Fery Parama Indah, AMD  
Agus Imam,S.IP

### **Hak Cipta**

Fakultas Ilmu Keperawatan-UMJ  
Cetakan Pertama, 2018

### **Diterbitkan Oleh**

Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. Cempaka Putih Tengah 1/1 Jakarta Pusat 10510

### **Hak Cipta dilindungi Undang-undang**

Dilarang Memperbanyak Dalam Bentuk Dan Dengan Cara Apapun Tanpa Ijin

**PENYUSUN**

**Dedi Muhdiana  
Irna Nursanti  
Idriani**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Illahi Robbi, karena atas berkat rahmat dan karuniaNya, saya dapat menyelesaikan penyusunan buku panduan untuk menopause yang saya beri nama “Tata Laksana Aging”. Tata Laksana Aging adalah suatu paket pendidikan kesehatan yang diberikan kepada perempuan menopause untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis masa menopause.

Tujuan pemberian “Tata Laksana Aging” adalah agar perempuan menopause di usia senjanya memiliki pemahaman tentang menopause dan kemampuan untuk meningkatkan kemampuan diri sehingga tidak berada pada kondisi sakit dengan melakukan keterampilan pengelolaan diri (*self management*) dan keyakinan terhadap kemampuan diri (*self efficacy*) untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis pada masa menopause.

Saya mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan masukan dalam proses penyusunan “Tata Laksana Aging”. Untuk kesempurnaan “Tata Laksana Aging” ini, saya mengharapkan kritik dan saran sehingga di waktu mendatang “Tata Laksana Aging” dapat semakin disempurnakan agar makin dekat dengan tujuan yang dicapai yaitu membantu para perempuan menopause untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan diri (*self management*).

Jakarta, April 2018

Penyusun

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	1
DAFTAR ISI.....	3

### **Bagian Pertama**

#### **KONSEP TATALAKSANA AGING**

PENDAHULUAN .....	5
PEMAHAMAN “Tata Laksana Aging”.....	7
SKEMA MODEL .....	8
ISI “Tata Laksana Aging”.....	12
PANDUAN INTERVENSI “Tata Laksana Aging” .....	15
PENJELASAN LEMBAR MONITORING PENGELOLAAN DIRI.....	18
CARA MENGGUNAKAN “Tata Laksana Aging” .....	21

### **Bagian Kedua**

#### **KONSEP MENOPAUSE**

PEMAHAMAN TENTANG MENOPAUSE.....	23
TANDA DAN GEJALA MENOPAUSE.....	23
PERIODE MENSTRUASI.....	24
PERUBAHAN PADA FISIK, SEKSUAL & PSIKOLOGIS.....	24
PERUBAHAN HORMON PADA MASA MENOPAUSE.....	34

### **Bagian Ketiga**

#### **KETERAMPILAN PENGELOLAAN DIRI UNTUK MENGATASI MASALAH PADA FISIK, SEKSUAL DAN PSIKOLOGIS**

KETERAMPILAN PENGELOLAAN DIRI PADA MASA MENOPASUE .....	36
LANGKAH-LANGKAH PENGELOLAAN DIRI.....	37
PEMANTAUN DIRI ( <i>SELF MONITORING</i> ) .....	37
PENGENDALIAN DIRI ( <i>SELF CONTROLLING</i> ).....	39
PENGHARGAAN DIRI ( <i>SELF REWARD</i> ).....	44

### **Bagian Keempat**

INSTRUMEN OBSERVASI .....	50
PETUNJUK PENGISIAN LEMBAR MONITORING .....	51

DAFTAR PUSTAKA .....	67
----------------------	----

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Illahi Robbi, karena atas berkat rahmat dan karuniaNya, saya dapat menyelesaikan penyusunan buku panduan untuk menopause yang saya beri nama "Tata Laksana Aging". Tata Laksana Aging adalah suatu paket pendidikan kesehatan yang diberikan kepada perempuan menopause untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis masa menopause.

Tujuan pemberian "Tata Laksana Aging" adalah agar perempuan menopause di usia senjanya memiliki pemahaman tentang menopause dan kemampuan untuk meningkatkan kemampuan diri sehingga tidak berada pada kondisi sakit dengan melakukan keterampilan pengelolaan diri (*self management*) dan keyakinan terhadap kemampuan diri (*self efficacy*) untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis pada masa menopause.

Saya mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan masukan dalam proses penyusunan "Tata Laksana Aging". Untuk kesempurnaan ""Tata Laksana Aging" ini, saya mengharapkan kritik dan saran sehingga di waktu mendatang "Tata Laksana Aging" dapat semakin disempurnakan agar makin dekat dengan tujuan yang dicapai yaitu membantu para perempuan menopause untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan diri (*self management*).

Jakarta, April 2018

Penyusun  
Irna Nursanti



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	1
DAFTAR ISI .....	3
<b>Bagian Pertama</b>	
<b>KONSEP TATALAKSANA AGING</b>	
PENDAHULUAN .....	5
PEMAHAMAN "Tata Laksana Aging" .....	7
SKEMA MODEL .....	8
ISI "Tata Laksana Aging" .....	12
PANDUAN INTERVENSI "Tata Laksana Aging" .....	15
PENJELASAN LEMBAR MONITORING PENGELOLAAN DIRI.....	18
CARA MENGGUNAKAN "Tata Laksana Aging" .....	21
<b>Bagian Kedua</b>	
<b>KONSEP MENOPAUSE</b>	
PEMAHAMAN TENTANG MENOPAUSE.....	23
TANDA DAN GEJALA MENOPAUSE .....	23
PERIODE MENSTRUASI .....	24
PERUBAHAN PADA FISIK, SEKSUAL & PSIKOLOGIS .....	24
PERUBAHAN HORMON PADA MASA MENOPAUSE.....	34
<b>Bagian Ketiga</b>	
<b>KETERAMPILAN PENGELOLAAN DIRI UNTUK MENGATASI MASALAH PADA FISIK, SEKSUAL DAN PSIKOLOGIS</b>	
KETERAMPILAN PENGELOLAAN DIRI PADA MASA MENOPASUE .....	36
LANGKAH-LANGKAH PENGELOLAAN DIRI.....	37
PEMANTAUN DIRI ( <i>SELF MONITORING</i> ) .....	37
PENGENDALIAN DIRI ( <i>SELF CONTROLLING</i> ) .....	39
PENGHARGAAN DIRI ( <i>SELF REWARD</i> ) .....	44
<b>Bagian Keempat</b>	
INSTRUMEN OBSERVASI .....	50
PETUNJUK PENGISIAN LEMBAR MONITORING .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	67

## 1. Pendahuluan

Proses *aging* dialami baik oleh perempuan maupun laki-laki. *Aging* pada perempuan terjadi sebagai akibat defisiensi hormon estrogen yang dapat menimbulkan kondisi menopause. Periode menopause terjadi dalam beberapa tahapan masa, yaitu: (1) Pada awal masa menopause dimana akan menimbulkan gejala-gejala ketidak stabilan vasomotor sehingga tubuh mengalami *hot flushes*; berkeringat pada malam hari; menggigil; peningkatan nadi; perasaan yang tidak jelas; daya tahan tubuh menurun; *vertigo*; *nausea*; *insomnia* dan *palpitasi*. (2) Pada masa pertengahan menopause terjadi perubahan pada sistem organ perkemihan; rentan terjadi infeksi pada vagina; *dyspareunia*; perdarahan adanya lecet setelah berhubungan; penurunan libido; *dysuria*; vagina *atrophi*; frekuensi berkemih menjadi lebih sering; perdarahan setelah berkemih; tidak mampu menahan berkemih; terjadi gatal atau penurunan sensasi pada kulit; perdarahan dan ketidaknyamanan.

(3). Pada akhir masa menopause dimana dapat terjadi permasalahan pada jantung dan *osteoporosis* (Abernethy, 2003; Satoh, 2005; Holloway, 2007).

Perubahan pada fisik perempuan menopause juga memberikan dampak pada permasalahan psikologis, seperti: gelisah, gugup, cemas, mudah marah, kebingungan, perasaan tertekan, mudah lupa, kesukaran berkonsentrasi, mudah lelah, penurunan harga diri, dan penurunan daya ingat sehingga berdampak pada kemampuan interaksi perempuan menopause didalam lingkungan keluarga dan masyarakat (Holloway, 2007)

Permasalahan pada fisik, seksual dan psikologis yang terjadi pada masa menopause dapat mempengaruhi terhadap kesejahteraan kehidupan perempuan menopause. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut, yaitu dengan menyusun suatu intervensi keperawatan yang diberi nama "Tata Laksana Aging".

Istilah nama "Tata Laksana Aging" mengandung makna bahwa perempuan menopause di usia senjanya mempunyai kemampuan untuk meningkatkan *self care agency* sehingga tidak berada pada kondisi sakit (*self care deficit*) melalui keterampilan pengelolaan diri (*self management*) dan keyakinan terhadap kemampuan diri (*self efficacy*) untuk mengatasi masalah fisik, seksual dan psikologis pada masa menopause.

Setelah penyusunan "Tata Laksana Aging", maka tahap selanjutnya dilakukan konsultasi dan seminar pakar dibidang keperawatan (gerontik, maternitas, medikal bedah, obstetrik dan ginekologi). yang bertujuan untuk menyempurnakan "Tata Laksana Aging".

### 1. Pemahaman Tata Laksana Aging

Intervensi "Tata Laksana Aging" merupakan intervensi keperawatan yang diberikan kepada perempuan menopause agar memiliki pemahaman dan kemampuan diri dalam mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis.

"Tata Laksana Aging" berisi pengetahuan tentang konsep menopause, yang mencakup: definisi, tanda dan gejala menopause, ciri-ciri perempuan menopause serta perubahan-perubahan pada fisik, seksual, psikologis dan hormon. Keterampilan pengelolaan diri (*self management*), yaitu: pemantauan diri (*self monitoring*) terhadap sembilan masalah fisik, empat masalah seksual dan lima masalah psikologis.

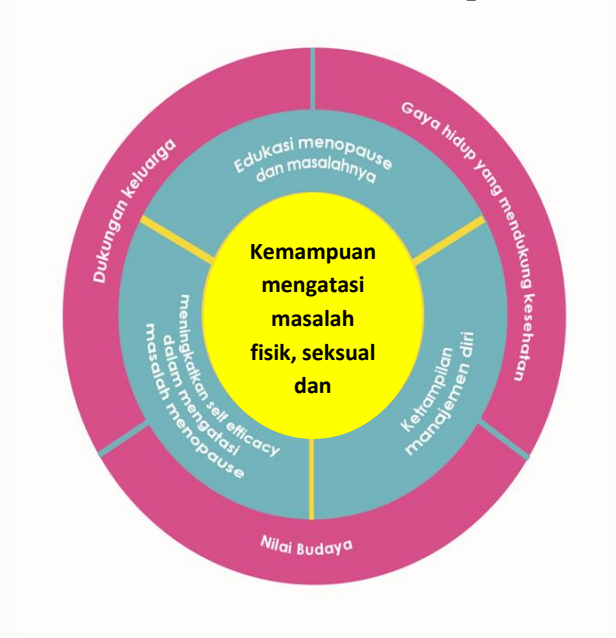
Keterampilan pengendalian diri (*self controlling*) terhadap sembilan masalah fisik, empat masalah seksual dan lima masalah psikologis, dan melakukan penilaian dengan menggunakan lembar pemantauan diri (*lembar monitoring*) dengan mengacu pada indikator penilaian pencapaian terhadap penghargaan diri (*self reward*) dan keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis diukur dengan menggunakan kuesioner

### 2. Skema Model

Skema model dari "Tata Laksana Aging" pada perempuan menopause:

Gambar 5.1.

Model "Tata Laksana Aging" Untuk Perempuan Menopause



"Tata Laksana Aging" merupakan pendidikan kesehatan bagi perempuan menopause untuk mengatasi permasalahan masa menopause baik fisik, seksual dan psikologis. Konsep yang mendasari dari penyusunan "Tata Laksana Aging" yaitu konsep dan teori *self care* oleh Orem (2001), dan *self management* oleh Richard and Shea (2009). Untuk keberlangsungan efek paket kepada perempuan menopause, maka diukur keyakinan diri (*self efficacy*) dengan merujuk konsep dan teori oleh Bandura (1997).

Untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis pada perempuan menopause diperlukan beberapa hal, yaitu: (1). Edukasi menopause dan permasalahannya yang disampaikan melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi dan re-demonstrasi serta pemberian *leaflet* dan *booklet* "Tata Laksana Aging". Dimana materi yang diberikan terkait dengan: a) Pengetahuan tentang masa menopause. b) Tanda dan gejala menopause. c) Perubahan-perubahan pada fisik, seksual, psikologis dan hormon. (2). "Tata Laksana Aging" menjelaskan tentang keterampilan pengelolaan diri (*self management*) perempuan masa menopause, yang terdiri dari: a) Keterampilan pemantauan diri (*self monitoring*) berupa keterampilan melakukan identifikasi terhadap sembilan masalah fisik, empat masalah seksual, dan lima masalah psikologis. b) Keterampilan pengendalian diri (*self controlling*) dengan melakukan tindakan-tindakan prosedur perawatan diri untuk mengatasi sembilan masalah fisik, empat masalah seksual dan lima masalah psikologis. c) Keterampilan penghargaan diri (*self reward*), dapat dicapai oleh perempuan menopause dengan merujuk indikator penilaian pencapaian diri dari tindakan prosedur yang dilakukan. Disamping itu responden juga diberikan petunjuk penggunaan lembar monitoring diri. 3) Penilaian dari keberhasilan yang dilakukan maka akan menumbuhkan keyakinan dan kepercayaan diri (*self efficacy*) untuk secara terus menerus mengatasi permasalahan menopause dilakukan dengan cara diskusi, monitor penggunaan lembar monitoring diri, memberikan motivasi dengan melakukan kunjungan berulang tiap dua minggu selama tujuh kali supervisi dalam kurun waktu empat belas minggu. 4). Dukungan keluarga bertujuan untuk meningkatkan dukungan keluarga dengan cara melibatkan keluarga dalam memonitoring perempuan menopause, melakukan diskusi dengan keluarga dengan

melibatkan keluarga terdekat seperti suami pada kegiatan-kegiatan pengelolaan diri (*self management*) pada fisik, seksual dan psikologis dengan merujuk pada buku pedoman "Tata Laksana Aging" untuk menopause. 5). Gaya hidup yang mendukung kesehatan pada masa menopause diberikan melalui metode ceramah dan diskusi dengan merujuk buku pedoman "Tata Laksana Aging". 6). Nilai budaya dengan mengkaji nilai-nilai budaya dan keyakinan/agama yang dianut dan mempengaruhi perilaku terhadap kesehatan perempuan menopause, dilakukan melalui diskusi mendalam agar dapat melakukan intervensi terhadap nilai dan keyakinan untuk melakukan keterampilan pengelolaan diri (*self management*) yang mendukung terhadap kesehatan perempuan menopause. Nilai dan keyakinan yang menghambat untuk melakukan keterampilan pengelolaan diri (*self management*) didiskusikan dengan melibatkan tokoh agama dan tokoh masyarakat agar dapat mempengaruhi secara positif pengambilan keputusan perempuan menopause. Dari keenam intervensi tersebut diharapkan perempuan menopause dapat meningkatkan kemampuan mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis masa menopause.

### **3. Isi "Tata Laksana Aging"**

"Tata Laksana Aging" mencakup tiga aspek yaitu: (1). Aspek meningkatkan pengetahuan perempuan menopause (2). Aspek keterampilan diri dalam melakukan pengelolaan diri (*self management*), yaitu: pemantauan diri (*self monitoring*), pengendalian diri (*self controlling*) dan penghargaan diri (*self reward*), (3). Aspek kepercayaan diri (*self efficacy*) untuk secara terus menerus mengimplementasikan "Tata Laksana Aging" ke dalam aktivitas kehidupan sehari-hari perempuan menopause.

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang masa menopause dan mengenal keterampilan pengelolaan diri (*self management*), perempuan menopause diberikan edukasi.

Berikut proses yang dilakukan pada kegiatan edukasi yang diberikan pada perempuan menopause agar mengetahui dan mengenal tentang menopause dan keterampilan management diri (*self management*).

**Tabel 1**  
**Intervensi "Tata Laksana Aging" untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis**

No	Meningkatkan pengetahuan tentang masa menopause dan kemampuan mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis	Intervensi	Metode
1.	Memahami tentang konsep menopause	Menjelaskan tentang menopause, meliputi: definisi, tanda dan gejala menopause. Ciri-ciri perempuan menopause, perubahan-perubahan fisik, seksual, psikologis dan hormon pada masa menopause.	Ceramah Diskusi, <i>booklet</i> dan <i>leaflet</i>
2.	Mengetahui keterampilan pengelolaan diri ( <i>self management</i> )	Menjelaskan tentang keterampilan pengelolaan diri ( <i>self management</i> ), yaitu: pemantauan diri ( <i>self monitoring</i> ) terhadap sembilan masalah fisik, empat masalah seksual dan lima masalah psikologis. Pengendalian diri ( <i>self controlling</i> ) dan penghargaan diri ( <i>self reward</i> )	Ceramah Diskusi, <i>booklet</i> dan <i>leaflet</i>

**Tabel 2**  
**Intervensi "Tata Laksana Aging" untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis**

No	Pengelolaan diri ( <i>self management</i> ) untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis	Intervensi	Metode
1.	Keterampilan dalam melakukan pengelolaan diri pemantauan diri ( <i>self monitoring</i> ), pengendalian diri ( <i>self controlling</i> ) dan penghargaan diri ( <i>self reward</i> ).	Melakukan demonstrasi dan redemonstrasi dalam melakukan Keterampilan pengelolaan diri pemantauan diri ( <i>self monitoring</i> ), pengendalian diri ( <i>self controlling</i> ) dan penghargaan diri ( <i>self reward</i> ).	Demonstrasi dan Redemonstrasi <i>booklet</i> dan <i>leaflet</i>
2.	Lembar monitoring adalah lembar pemantauan pada responden dalam melakukan pengelolaan diri: pemantauan diri ( <i>self monitoring</i> ), pengendalian diri ( <i>self controlling</i> ) dan penghargaan diri ( <i>self reward</i> ) terhadap permasalahan fisik, seksual dan psikologis.	Menjelaskan Lembar monitoring kepada perempuan menopause adalah lembar pemantauan diri pada responden dalam melakukan pengelolaan diri yang diisi selama 14 minggu: pemantauan diri ( <i>self monitoring</i> ), pengendalian diri ( <i>self controlling</i> ) dan penghargaan diri ( <i>self reward</i> ) terhadap permasalahan fisik, seksual dan psikologis.	Ceramah Diskusi, lembar monitoring diri

#### **4. Panduan intervensi "Tata Laksana Aging"**

Intervensi "**Tata Laksana Aging**" merupakan intervensi keperawatan pada perempuan menopause agar dapat mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis.

##### **1.1. Tujuan Umum**

Meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengelolaan diri (*self managemen*) untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis.

##### **1.2. Tujuan Khusus**

- 1) Tumbuhnya kesadaran diri perempuan menopause untuk melakukan intervensi "**Tata Laksana Aging**" secara teratur dan berkesinambungan.
- 2) Teridentifikasinya sikap positif perempuan menopause dalam melakukan intervensi "**Tata Laksana Aging**" pada perempuan menopause
- 3) Teridentifikasinya berbagai keterampilan yang harus dimiliki oleh perempuan menopause dalam melakukan intervensi "**Tata Laksana Aging**"
- 4) Meningkatnya kemandirian perempuan menopause untuk melakukan perawatan diri dalam mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis.

**Sasaran:** Perempuan menopause

**Tempat:** Di Puskesmas Kecamatan JABODETABEK

##### **Materi:**

###### **1) Materi Bagian I**

- a) Pengetahuan tentang konsep menopause mencakup: definisi, tanda dan gejala, dan ciri-ciri perempuan menopause
- b) Perubahan-perubahan pada fisik, seksual, psikologis dan hormon pada masa menopause

###### **2) Materi Bagian II**

- a) Mengetahui dan melakukan kegiatan keterampilan pengelolaan diri (*self management*) pada masa menopause, yaitu: pemantauan diri (*self monitoring*), pengendalian diri (*self*

*controlling*) terhadap permasalahan fisik, seksual dan psikologis dan penghargaan diri (*self reward*)

- b) Mengetahui dan melakukan kegiatan keterampilan pemantauan diri (*self monitoring*), yaitu: mengidentifikasi terhadap sembilan masalah fisik, empat masalah seksual dan lima masalah psikologis.
- c) Mengetahui dan melakukan kegiatan keterampilan pengendalian diri (*self controlling*) yaitu melakukan tindakan dalam mengatasi masalah yang ditemukan pada pemantauan diri atau identifikasi masalah
- d) Mengetahui dan melakukan kegiatan keterampilan penghargaan diri (*self reward*), yaitu keterampilan dalam menilai keterampilan yang telah dilakukan dengan merujuk indikator penilaian terhadap pencapaian diri.

## **5. Penjelasan Lembar Monitoring Pengelolaan Diri untuk Perempuan Menopause**

Lembar monitoring adalah lembar pemantauan pada responden dalam melakukan pengelolaan diri: pemantauan diri (*self monitoring*), pengendalian diri (*self controlling*) dan penghargaan diri (*self reward*) terhadap permasalahan fisik, seksual dan psikologis.

### **2.1 Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan intervensi keperawatan "Tata Laksana Aging", perempuan menopause dapat melakukan pemantauan diri dengan menggunakan lembar monitoring untuk melakukan pengelolaan diri terhadap permasalahan fisik, seksual dan psikologis.

### **2.2. Tujuan Khusus**

Perempuan menopause mampu:

- 1) Melakukan dokumentasi pemantauan diri terhadap sembilan masalah fisik, empat masalah seksual dan lima masalah psikologis.
- 2) Mampu melakukan dokumentasi pengendalian diri (*self controlling*)



- 3) Mampu melakukan dokumentasi penilaian terhadap pencapaian penghargaan diri (*self reward*) dengan merujuk indikator penilaian pencapaian diri
- 4) Mendokumentasikan pengelolaan diri terhadap fisik, seksual dan psikologis pada lembar monitoring.

## **2). Materi**

### **a) Penjelasan Lembar *Monitoring* (Pemantauan)**

Dalam mengimplementasikan "Tata Laksana Aging" perempuan menopause juga dilengkapi oleh lembar *monitoring* (Pemantauan diri), yang digunakan oleh perempuan menopause untuk memonitor atau memantau dalam mengimplementasikan "Tata Laksana Aging" yaitu: pemantauan diri (*self monitoring*), terhadap sembilan masalah fisik, empat masalah seksual dan lima masalah psikologis. Pengendalian diri (*self controlling*) dan penghargaan diri (*self reward*) terhadap permasalahan fisik, seksual dan psikologis dengan mengacu pada indikator penilaian terhadap pencapaian diri.

- b) Petunjuk pengisian lembar *monitoring* dalam melakukan pengelolaan diri (*self management*) terhadap sembilan masalah fisik, empat masalah seksual dan lima masalah psikologis.

## **6. CARA MENGGUNAKAN "TATA LAKSANA AGING"**

- 1) Sebelum menggunakan "Tata Laksana Aging" sebaiknya baca dan pahami isi serta penjelasan-penjelasan yang ada pada "Tata Laksana Aging"
- 2) "Tata Laksana Aging" diberikan dengan menggunakan media alat bantu (lembar balik, *booklet* dan *leaflet*) yang bertujuan agar perempuan menopause dapat berlatih secara mandiri dirumah untuk dapat melakukan keterampilan pengelolaan diri.

- 3) Lakukan kegiatan pemantauan diri (*self monitoring*) dengan cara melakukan identifikasi terhadap sembilan masalah fisik, empat masalah seksual dan lima masalah psikologis yang dialami pada masa menopause. (Lampiran)
- 4) Jika dalam melakukan pemantauan diri (*self monitoring*) ditemukan permasalahan fisik, seksual dan psikologis maka lakukan kegiatan pengendalian diri (*self controlling*).
- 5) Tindakan pengendalian diri (*self controlling*) adalah cara-cara yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan pada fisik, seksual dan psikologis yang dialami oleh perempuan menopause dengan merujuk tahapan prosedur yang ada pada "Tata Laksana Aging".
- 6) Setiap tahapan prosedur yang dilakukan pada "Tata Laksana Aging", dilengkapi dengan indikator penilaian pencapaian diri (*self reward*), yang bertujuan agar perempuan menopause dapat menilai keberhasilan dari keterampilan yang telah dilakukan.
- 7) Hasil yang optimal akan dicapai bila perempuan menopause dapat melakukan kegiatan-kegiatan keterampilan pengelolaan diri, yang ada pada "Tata Laksana Aging" dan hal ini akan memberikan umpan balik positif terhadap kepercayaan diri (*self efficacy*) pada perempuan menopause untuk senantiasa melakukan kegiatan-kegiatan keterampilan pengelolaan diri secara terus menerus.

## TATA LAKSANA AGING MENOPAUSE

### A. PEMAHAMAN TENTANG MENOPAUSE

Menopause adalah masa dimana kesuburan dan kemampuan reproduksi seorang perempuan berhenti, hal ini terjadi akibat pertambahan umur dan menurunnya jumlah hormon estrogen dalam tubuh (Wirakusumah, 2004).

Periode menopause diawali dari berubahnya siklus menstruasi akibat pengaruh ketidakseimbangan hormon, yang akan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi berkurang

bahkan sampai berhenti sama sekali. Biasanya terjadi pada perempuan dengan rentang usia 40 - 55 tahun (Kasdu, 2003; Abernethy, 2003; Satoh, 2005; Holloway, 2007).

## **B. TANDA DAN GEJALA MENOPAUSE**

Terdapat beberapa tanda dan gejala yang menunjukkan perempuan memasuki awal dan masa menopause (pre menopause dan menopause), diantaranya adalah dimulai dengan berkurangnya periode menstruasi dan perubahan pada fisik, seksual dan psikologis perempuan masa menopause (Wirakusumah, 2004).

### **1. Periode menstruasi mulai berkurang**

Periode menstruasi yang tidak teratur sampai benar-benar berakhirnya menstruasi merupakan tanda paling jelas seorang perempuan telah mencapai masa menopause, terutama jika dia sudah berumur 50 (lima puluh) tahun. Seorang perempuan dianggap sudah mencapai menopause jika selama 12 (dua belas) bulan tidak mengalami menstruasi sejak tanggal dia mengalami menstruasi terakhir.

### **2. Terjadinya perubahan fisik, seksual dan psikologis perempuan masa menopause**

Perempuan masa menopause akan mengalami perubahan-perubahan pada dirinya sebagai akibat menurunnya jumlah hormon estrogen dalam tubuh. Adapun perubahan-perubahan itu meliputi :

#### **a. Perubahan fisik pada masa menopause**

Beberapa perubahan fisik perempuan masa menopause adalah sebagai berikut:

##### **1) Arus Panas (Rasa Terbakar)**

Arus panas atau rasa terbakar dirasakan pada leher, wajah, dan bagian atas dada. Biasanya berlangsung selama 15 detik sampai satu menit, arus panas ini muncul dalam berbagai gejala seperti:

- a) Rasa menggelitik pada jari-jari kaki dan tangan yang menjalar pada kepala.
- b) Berkeringat tiba-tiba, tanpa disertai dengan perubahan warna pada muka, seperti kemerahan.
- c) Suhu tubuh meningkat secara tiba-tiba dan menyebabkan tubuh kemerahan dan keringat mengucur di seluruh tubuh.

d) Ada kalanya diikuti dengan kedinginan dan berkeringat pada waktu malam hari.



Arus panas terjadi karena fluktuasi hormon estrogen yang menyebabkan pembuluh darah membesar secara mendadak sehingga tubuh merasakan panas dan hilang secara cepat, dan adanya perubahan fungsi pusat pengaturan panas tubuh.

Sering atau tidaknya arus panas yang dialami sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengatur pola hidupnya, terutama pada kemampuan menghadapi stress. Mereka yang mempunyai daya tahan terhadap stres yang tinggi ternyata jarang mengalami atau merasakan arus panas dibandingkan perempuan yang mudah cemas dan frustrasi (Dormire, 2002).

## 2) Kenaikan Berat Badan



Kenaikan berat badan terjadi akibat menurunnya kadar hormon estrogen yang menyebabkan terganggunya pusat lapar dan kenyang otak sehingga mengakibatkan bertambahnya nafsu makan selama masa menopause.

Aktivitas fisik juga akan mengalami penurunan sehingga energi yang biasa digunakan untuk melakukan aktivitas akan disimpan dalam bentuk timbunan lemak, apalagi bila konsumsi makanan tidak mengalami perubahan (Niemen, 2000).

## 3) Kulit kering dan keriput



kulit.

Kulit menjadi tipis, kurang kenyal dan daya lenturnya menurun, kekuatan dan elastisitas persendian menurun, otot dan kulit mudah cedera. Disamping itu, kulit muncul bintik-bintik atau noda coklat, kondisi ini ada hubungannya dengan pigmen melanin yang berfungsi sebagai pelindung dari bahaya sinar matahari dan juga mempengaruhi warna

Dengan bertambahnya usia membuat melanin semakin bertumpuk di tempat-tempat tertentu pada kulit, sehingga cenderung kulit akan terlihat semakin gelap, hal ini terjadi karena lapisan kulit atas menebal dan lapisan kulit bawah menipis sehingga mempertegas gurat-gurat dan kerutan pada kulit (Niemen, 2000).

#### 4) Sembelit

Pada masa menopause terjadi penurunan kadar hormon estrogen yang akan mengakibatkan, menurunnya metabolisme tubuh dan kondisi ini dapat menimbulkan sembelit. Kondisi lain yang dapat menimbulkan sembelit adalah dengan pemberian suplemen kalsium untuk mengurangi resiko keropos tulang dan nyeri sendi, hal ini akan diperberat bila perempuan menopause kurang mengonsumsi makanan berserat (Catherine, 2000).



penurunan kadar hormon estrogen yang akan mengakibatkan, menurunnya metabolisme tubuh dan kondisi ini dapat menimbulkan sembelit. Kondisi lain yang dapat menimbulkan sembelit adalah

#### 5) Pengeroposan pada tulang dan sakit punggung



Pada masa menopause, kondisi tulang akan bertambah lemah, rapuh, mudah retak, dan keropos sebagai akibat berkurangnya kadar kalsium. Hilangnya kalsium dari jaringan tulang mengakibatkan munculnya keluhan kaku pada tulang punggung serta nyeri pada sendi sehingga mengganggu kelincahan berjalan perempuan menopause (Catherine, 2000).

#### 6) Sakit kepala



Sakit kepala bukan sesuatu yang khas pada masa menopause. Kejadian sakit kepala pada masa menopause diduga disebabkan oleh karena kecenderungan tubuh melakukan penyimpanan garam dan penimbunan cairan tubuh akibat perubahan kadar hormon dalam tubuh serta disebabkan oleh ketegangan otot kepala dan leher yang membuat sulitnya aliran darah ke otak

(Tagliaferri, 2006).

7) Bengkak

Kondisi Bengkak dialami pada sebagian perempuan yang berkulit gelap dan mempunyai buah dada yang besar sedangkan pada perempuan yang tinggi, kurus, dan berkulit agak pucat biasanya jarang mengalami pembengkakan. Pembengkakan pada perempuan menopause dapat disebabkan oleh tubuh yang terlalu banyak menghasilkan hormon tertentu, sehingga memberikan dampak pada ketidakseimbangan pengaturan jumlah air dan garam dalam tubuh (Holloway, 2007).

8) Infeksi saluran kemih

Infeksi pada saluran kemih mudah terjadi karena penipisan jaringan saluran kemih sebagai akibat adanya penurunan kadar hormon *estrogen* dalam tubuh (Lalos, 2000).

**b. Perubahan seksual pada masa menopause**

Beberapa perubahan pada organ intim perempuan masa menopause adalah:

1) Mudah terjadi lecet, gatal dan keputihan, berbau, timbul nyeri dan panas bila buang air kecil.

2) Pengerutan pada Organ Intim

Pengerutan pada organ intim terjadi karena jaringan lapisan organ intim menjadi tipis dan menurunnya lubrikasi, sehingga menimbulkan rasa nyeri saat berhubungan intim. Kondisi ini dapat diminimalkan dengan melakukan hubungan intim yang teratur, yang akan meningkatkan aliran darah menuju organ intim sehingga mengurangi trauma pada dinding organ intim (Eden, 2009).

3) Lubrikasi Organ Intim Berkurang (Eden, 2009)

Perempuan pada masa menopause menghindari berhubungan intim karena trauma rasa sakit saat berhubungan intim. Dampak yang ditimbulkan pada perempuan menopause adalah menurunnya keinginan dan frekuensi untuk melakukan hubungan intim dengan pasangan.

Rasa sakit berhubungan intim dirasakan oleh umumnya perempuan menopause yaitu:

- Rasa sakit pada alat kemaluan

Rasa sakit yang timbul pada alat kemaluan sebelum, selama, atau sesudah melakukan hubungan intim. Keadaan ini sangat mengganggu dan dapat

menurunkan keinginan melakukan hubungan intim. Kondisi ini terjadi karena masalah hormonal, dan kurang cairan vagina.

- Ketidaksiapan berhubungan intim

Ketidaksiapan perempuan menopause melakukan hubungan intim dapat menimbulkan rasa sakit ketika berhubungan intim.

Rasa sakit yang ditimbulkan menyebabkan: faktor psikis seperti cemas dan pengalaman berhubungan intim yang tidak menyenangkan, karena perubahan fisik. Perubahan ini dapat mengurangi rasa percaya diri dan menurunkan hasrat untuk melakukan hubungan intim. Jika gangguan terjadi karena masalah psikis, perlu dilakukan diskusi dengan pasangan agar hubungan intim dapat lebih menyenangkan (Holloway, 2007).

### c. Perubahan psikologis pada masa menopause

Beberapa perubahan pada psikologis perempuan masa menopause adalah sebagai berikut:

#### 1) Aspek Psikologis (Greenblum, 2010)

Aspek psikologis yang umumnya terjadi pada perempuan menopause adalah:

- a) Masalah yang berkaitan dengan pensiun,
- b) Hilangnya jabatan atau pekerjaan yang sebelumnya sangat menjadi kebanggaan.
- c) Penurunan fungsi tubuh,
- d) Interaksi dalam keluarga dan masyarakat
- e) Nilai-nilai yang diyakini (budaya)
- f) Spiritual

#### 2) Respon Psikologis

Respon yang sering ditampilkan ketika menopause adalah:

- a) Mudah tersinggung,
- b) Sukar tidur,
- c) Perasaan tertekan,
- d) Gugup,
- e) Kesepian,
- f) Tidak sabar,
- g) Tegang (*tension*),



- h) Cemas dan depresi.
- i) Ingatan menurun
- j) Sulit Tidur
- k) Kehilangan harga diri karena menurunnya daya tarik fisik dan seksual,
- l) Merasa tidak dibutuhkan oleh suami dan anak-anak mereka,
- m) Kehilangan keperempuanan karena fungsi reproduksi yang hilang.

### **C. PERUBAHAN HORMON PADA MASA MENOPAUSE**

Perempuan menopause memproduksi estrogen dominan yaitu hormon estron didalam jaringan lemak tubuh. Perempuan menopause tidak mengalami kerusakan pada indung telur sehingga produksi estrogen tidak akan berhenti secara tiba-tiba dan hanya terjadi penurunan secara berangsur-angsur. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron pada perempuan akan mempengaruhi berbagai perubahan fisik dan kondisi psikis yang sangat individual, yaitu: perasaan tertekan, depresi dan cepat marah. Perubahan fisik yang terjadi diantaranya: kulit mengendur, inkontinensia urin, jantung berdebar-debar pada waktu beraktivitas; *hot flush* (peningkatan suhu tubuh secara tiba-tiba), sakit kepala, dan mudah lupa.

Dalam jangka panjang, rendahnya hormon estrogen akan menimbulkan ancaman *osteoporosis* (pengeropos tulang) yang membuat tulang mudah patah serta peningkatan resiko gangguan kardiovaskuler. Berkurangnya kadar hormon estrogen akan mengganggu penyerapan kalsium yang diperlukan dalam pembentukan tulang dengan mempertahankan massa tulang sehingga tulang menjadi tipis dan mudah patah (Tagliaferri, 2006).

Menurunnya kadar estrogen juga menyebabkan menurunnya kadar HDL (*High Density Lipoprotein*) jenis kolesterol baik yang bersifat protektif dan meningkatnya kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) kolesterol buruk) dalam darah. Kondisi ini dapat menimbulkan resiko penyakit jantung dan serangan stroke (Tagliaferri, 2006).

Kadar hormon estrogen dalam tubuh juga berhubungan dengan neurotransmitter, diantaranya: endorfin, serotonin, dan dopamin, merupakan sistem kimia otak yang berfungsi membawa pesan dari organ dan kelenjar menuju otak dan sebaliknya (Setiadji, 2011). Neurotransmitter pada otak, diantaranya: (1) Endorfin, berpengaruh pada persepsi nyeri, suhu tubuh, pernafasan, nafsu makan, tekanan darah, ingatan, serta tingkah laku seksual.



Untuk meningkatkan kadar endorfin adalah dengan berolahraga. (2) Serotonin terdapat dalam darah, otak dan jaringan saraf, berpengaruh pada suasana hati dan aktivitas tidur. (3) Dopamin, berpengaruh pada emosi, sistem kekebalan tubuh, motivasi dan perilaku seksual. Dengan menurunnya kadar estrogen akan menurunkan kadar endorfin yang menyebabkan menurunnya kadar serotonin dan dopamin. Makanan tinggi protein dapat meningkatkan produksi dopamin (Setiadji, 2011).

## **A. KETERAMPILAN PENGELOLAAN DIRI PADA MASA MENOPAUSE**

Pengelolaan keterampilan diri pada masa menopause adalah keterampilan terhadap kemampuan diri pada perempuan menopause untuk melakukan pengelolaan diri, yaitu:

1. Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)
2. Pengendalian Diri (*Self Controlling*)
3. Penghargaan Pencapaian Diri (*Self Reward*)

bertujuan agar perempuan menopause dapat meningkatkan kemampuan-kemampuan untuk melakukan perawatan diri yang sangat diperlukan oleh perempuan menopause untuk dapat mandiri dalam pemenuhan kebutuhan fisik, seksual dan psikologis pada masa menopause, dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya yang diyakini, seperti: cara-cara pengambilan keputusan, keyakinan tentang kesehatan, gaya hidup dan pola kebiasaan yang dilakukan sehari-hari serta dukungan keluarga (Scilling; Grey, 2002; Knafl, 2002).

## **B. LANGKAH-LANGKAH PENGELOLAAN DIRI**

Langkah-langkah Pengelolaan diri terbagi atas 3 (tiga) tahapan, yaitu:

**1**

### **Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)**

Pemantauan diri (*self monitoring*) adalah kemampuan untuk melakukan identifikasi dan pengawasan terhadap diri (*self care agency*) terhadap perubahan fisik, seksual dan psikologi. Pemantauan diri (*self monitoring*) bertujuan untuk mengetahui, mengukur dan menilai kemampuan diri (*self care agency*) perempuan menopause untuk melakukan perawatan terhadap diri. Langkah-langkah yang dilakukan adalah (Fawcett, 2001; Watson, 2001; Neuman, 2001, Walker, 2001; Fitzpatrick, 2001)

a) Kemampuan diri untuk mengidentifikasi dan melakukan pengawasan terhadap permasalahan fisik:

**Identifikasi dan pengawasan pada 9 permasalahan fisik**

1. Rasa panas pada leher, wajah dan dada bagian atas
  - ✓ Tanda dan gejala yang dirasakan
  - ✓ Berkeringat di malam hari
  - ✓ Berkeringat di seluruh tubuh
  - ✓ Suhu tubuh meningkat tiba-tiba
2. Berat badan bertambah
  - ✓ Nafsu makan meningkat
  - ✓ Mudah lapar
  - ✓ Aktivitas fisik menurun
3. Kulit kering dan keriput
  - ✓ Kulit gelap
  - ✓ Sensitif
  - ✓ Elastisitas kulit menurun
4. Sembelit  
Sering buang air kecil dan tidak bisa menahan untuk buang air kecil
5. Nyeri pada tulang dan sendi, serta sakit pada punggung yang mengganggu aktivitas sehari-hari
6. Penurunan daya tahan tubuh dan kekuatan fisik
7. Sakit kepala
8. Sering BAK dan tidak bisa menahan BAK
9. Adanya tumor/kanker

b) Kemampuan diri untuk melakukan identifikasi dan melakukan pengawasan terhadap permasalahan seksual:

**Identifikasi dan pengawasan terhadap 4 permasalahan seksual**

1. Lecet
2. Gatal
3. Keputihan yang gatal dan berbau
4. Sakit saat berhubungan intim

c) Kemampuan diri untuk melakukan identifikasi dan melakukan pengawasan terhadap permasalahan psikologis

**Identifikasi dan pengawasan terhadap 5 permasalahan psikologis**

1. Kehilangan harga diri (citra diri) dan perasaan tidak dibutuhkan
2. Perubahan perilaku
  - ✓ Mudah tersinggung
  - ✓ Gugup
  - ✓ tidak sabar
  - ✓ tegang
  - ✓ kesepian
  - ✓ perasaan tertekan
3. Mengenal diri sendiri
4. Penurunan daya ingat
5. Sulit tidur

# 2

## Pengendalian Diri (*Self Controlling*)

Pengendalian diri adalah kemampuan diri perempuan menopause untuk melakukan keterampilan-keterampilan pengendalian diri pada fisik, seksual dan psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan diri (*self care agency*) perempuan menopause, dan untuk melakukan pencegahan terjadinya penyimpangan masalah kesehatan, agar perempuan menopause tidak berada pada kondisi sakit (*self care deficit*) dan memerlukan bantuan perawat dalam mendapatkan intervensi keperawatan sebagai akibat perubahan fisik, seksual dan psikologi pada masa menopause.

### a). Keterampilan pengendalian diri pada fisik

#### **Keterampilan pengendalian diri terhadap 9 permasalahan fisik**

1. 5 Cara mengatasi rasa panas
  - ✓ Menenangkan diri
    - Duduk dalam posisi nyaman, pejamkan mata, tarik nafas dalam melalui hidung, hembuskan udara melalui mulut seperti bersiul
  - ✓ Mengendorkan pakaian
  - ✓ Menggunakan alat pendingin
  - ✓ Meningkatkan konsumsi makanan seperti tahu, tempe, tauge dan susu kedelai
  - ✓ Hindari mengkonsumsi kopi, makanan berbumbu tajam dan berpengawet
2. 4 Cara untuk mengatasi kegemukan
  - ✓ Menghindari makan, seperti: berkadar gula tinggi seperti jenis-jenis kue dan biscuit
  - ✓ Tidak makan secara berlebihan
  - ✓ Mengenali rasa lapar yang sesungguhnya
  - ✓ Menanamkan kesadaran untuk menghindari kegemukan
3. 4 Cara untuk mengatasi kulit kering dan keriput
  - ✓ Melakukan perawatan kulit secara tradisional
  - ✓ Menggunakan kosmetik yang sesuai kondisi kulit
  - ✓ Meningkatkan konsumsi buah dan sayuran
  - ✓ Memperbanyak minum air putih (1600-2500 ml/hari)
4. 2 Cara untuk mengatasi sembelit
  - ✓ Meningkatkan asupan serat melalui konsumsi buah dan sayuran
  - ✓ Memperbanyak aktivitas fisik, seperti berjalan kaki
5. 6 Cara untuk mengatasi nyeri tulang dan sendi
  - ✓ Mengonsumsi segelas susu/yoghurt/es krim/puding berbahan dasar susu setiap hari
  - ✓ Meningkatkan konsumsi sumber vitami D seperti tahu, tempe, kuning telur, kerang-kerangan, salmon, udang, sarden, dan tuna
  - ✓ Meningkatkan konsumsi sayur-sayuran seperti bayam, brokoli, kembang kol, kacang merah, kacang panjang dan kacang kedelai
  - ✓ Menghindari konsumsi kopi
  - ✓ Melakukan olahraga seperti jogging, bersepeda, berenang, senam dan berkebun
  - ✓ Terpapar sinar matahari pagi

3 Cara untuk mengatasi nyeri punggung

- ✓ Sering berganti posisi
- ✓ Tidak terlalu lama saat duduk
- ✓ Berjalan dengan postur yang benar

6. 4 Cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan fisik

- ✓ Menjaga stamina dengan cara pola hidup yang sehat, nutrisi seimbang (4 sehat 5 sempurna) serta berolahraga secara teratur
- ✓ Menggunakan pelindung tubuh terhadap udara panas dan dingin
- ✓ Cukup istirahat dan tidur
- ✓ Mengonsumsi vitamin C seperti jeruk, jambu biji dan jambu monyet

7. 3 Cara untuk mengatasi sakit kepala

- ✓ Istirahat dan lakukan meditasi
- ✓ Menghindari hal yang membuat stress
- ✓ Menghindari kopi dan coklat

8. 3 Cara untuk mengatasi sering BAK

- ✓ Batasi minum 2 jam sebelum tidur
- ✓ Tidak menahan untuk BAK
- ✓ Menghindari makanan dan minuman yang merangsang BAK seperti: teh, kopi dan coklat

9 Cara untuk mendeteksi dini adanya tumor dan keganasan

4 Cara pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)

- ✓ Periksa pandang didepan kaca
- ✓ perhatikan perubahan: ukuran, bentuk, dan kulit (kemerahan, bengkak), puting (menonjol atau tidak, pengeluaran cairan, lecet)
- ✓ angkat kedua tangan diatas kepala, observasi massa, dan kesimetrisan payudara
- ✓ raba payudara secara melingkar. Bila teraba adanya benjolan, cek sisi lainnya dengan cara yang sama. Apabila hasil sama, berarti keadaan tersebut normal.

10 Cara pemeriksaan vagina sendiri (SAVARI)

- ✓ Lakukan pemeriksaan vagina di depan cermin, lihat bentuk dan warna (adanya bengkak, kemerahan, pengeluaran cairan)
- ✓ Gunakan pakaian dalam berbahan katun untuk menjaga kemaluan dalam kondisi kering dan bersih
- ✓ Hindari penggunaan kaos kaki atau stocking ketat hingga panggul
- ✓ Tidak melakukan hubungan intim sebelum masa haid berakhir
- ✓ Hindari penggunaan celana jeans dalam waktu lama
- ✓ Bersihkan area organ vital dari arah depan ke belakang bukan
- ✓ Hindari penggunaan bahan iritan untuk organ vital misalnya penggunaan pembersih khusus wanita karena dapat merubah PH
- ✓ Bersihkan sisa cairan setiap setelah berhubungan intim
- ✓ Gunakan kondom saat berhubungan intim apabila terdapat infeksi atau luka pada area organ vital
- ✓ Cek adanya pengeluaran pervaginum seperti keputuhan, warna, bau dan gatal.

b). Keterampilan pengendalian diri yang dilakukan pada permasalahan seksual

**Keterampilan melakukan pengendalian diri terhadap 10 permasalahan seksual**

1. Melakukan pengkerutan pada otot panggul
2. Melakukan hubungan intim secara teratur
3. Melakukan diskusi tentang hal-hal yang disukai dan tidak disukai ketika berhubungan intim
4. Melakukan pemanasan saat akan melakukan hubungan intim
5. Berkemih sebelum dan setelah berhubungan intim
6. Tidur sejenak sebelum berhubungan intim
7. Tidak berhubungan intim dalam keadaan lelah
8. Tidur berhubungan intim ketika perut kenyang
9. Buat jadwal hubungan intim
10. Mandi menggunakan air hangat

c). Keterampilan pengendalian diri pada permasalahan psikologis

**Keterampilan pengendalian diri terhadap 5 permasalahan psikologis**

1. Menghindari perasaan yang dapat merusak citra diri, misalnya:
  - ✓ Perasaan bersalah
  - ✓ Menilai ketidaksempurnaan diri
  - ✓ Menerima diri apa adanya
2. Mengatur perilaku dengan menghindari:
  - ✓ Stress
  - ✓ Stabilkan emosi dengan cara menenangkan diri untuk merespon stimulus negatif dengan tidak mengambil keputusan apapun sampai emosi dapat dikendalikan dan dapat menerima perbedaan pendapat
  - ✓ Rileks, ceria
  - ✓ Mencintai
  - ✓ Empati, dengan cara: berfikir dewasa, dengan memahami dan menanamkan bahwa kehidupan selalu berputar dan berliku, mampu menghadapi masalah dengan tenang dan sabar, mampu menjadi pendengar yang baik dengan senantiasa menjalin silaturahmi
  - ✓ Disiplin
  - ✓ Berinteraksi dan komunikasi baik
3. Mengenali diri sendiri secara pribadi dengan cara mengurangi perasaan:
  - ✓ Takut
  - ✓ Tertekan, dan kesepian
  - ✓ Tegang
  - ✓ Cemas dan depresi
  - ✓ Kehilangan harga diri karena daya tarik fisik dan seksual menurun
  - ✓ Tidak dibutuhkan anak dan suami
  - ✓ Kehilangan keperempuanan karena sudah tidak haid lagi
4. Ingatan menurun:
  - ✓ Mencatat hal-hal penting yang akan dilakukan dan direncanakan
  - ✓ Menghindari rasa tegang dan stress
  - ✓ Menstimulasi dengan melakukan zikir
5. Sulit tidur:
  - ✓ Menghilangkan pikiran negative
  - ✓ Minum susu hangat
  - ✓ Menghindari kopi setelah jam 17.00 sd 18.00
  - ✓ Melakukan aktivitas fisik disiang hari
  - ✓ Jangan biarkan perut dalam kondisi kelaparan

# 3

## Penghargaan Diri (*Self Reward*)

Penghargaan pencapaian diri (*self reward*) adalah kemampuan pencapaian perempuan menopause dalam melakukan pemantauan diri (*self monitoring*), yaitu: melakukan identifikasi dan pengawasan terhadap pemantauan diri dan pengendalian diri (*self controlling*) terhadap perubahan fisik, seksual, psikologis, dan hormonal pada masa menopause serta melakukan pencegahan terhadap penyimpangan masalah kesehatan.

a). Pencapaian penghargaan diri (*self reward*) pada fisik pada masa menopause adalah:

### Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap 9 permasalahan fisik

- 1** Rasa panas pada leher, wajah dan dada bagian atas.  
Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap rasa panas  
Indikator:
  - ✓ Dapat melakukan tehnik pernapasan
  - ✓ Dapat meningkatkan diit fitoestrogen: tahu, tempe taugé dan susu kedelai
  - ✓ Dapat menghindari diit kopi, makanan yang terlalu pedas, asin dan asam serta makanan yang diawetkan
- 2** Berat badan bertambah:  
Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap pengaturan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dan mengontrol berat badan  
Indikator:
  - ✓ Dapat memilih makanan yang tidak meningkatkan berat badan
  - ✓ Dapat mengenali rasa lapar yang sesungguhnya
  - ✓ Dapat mengontrol berat badan
- 3** Kulit kering dan keriput:  
Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap perawatan pada kulit  
Indikator:
  - ✓ Dapat melakukan perawatan pada kulit
  - ✓ Dapat memilih jenis kosmetik yang sesuai dengan kondisi kulit
- 4** Sembelit  
Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya untuk mengatasi sembelit, yaitu dengan rutin mengkonsumsi buah dan sayuran berserat serta melakukan aktivitas fisik, seperti berjalan kaki secara teratur  
Indikator:
  - ✓ Dapat mengkonsumsi buah dan sayur
  - ✓ Dapat melakukan aktifitas fisik dan berjalan
- 5** Nyeri tulang dan sendi serta punggung  
Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap nyeri pada punggung dengan posisi tubuh yang baik, sering berganti posisi.  
Indikator:
  - ✓ Dapat mengkonsumsi jenis makan/minuman yang berbahan dasar susu
  - ✓ Dapat mengkonsumsi sayuran
  - ✓ Dapat melakukan olahraga
  - ✓ Dapat menghindari kopi
  - ✓ Dapat melakukan ganti posisi
  - ✓ Dapat berjalan dengan postur tubuh yang tegap, tidak kaku dan tegang
- 6** Mencegah penurunan daya tahan tubuh dan kekuatan fisik  
Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya dalam menjaga stamina dan daya tahan tubuh  
Mampu menilai pencapaian dirinya terhadap diit makanan yang cukup mengandung protein, sayur, buah

serta olahraga bagi tubuh

Indikator:

- ✓ Dapat melakukan olahraga secara teratur
- ✓ Dapat mengonsumsi makanan tinggi protein (tahu, tempe, kerang, kuning telur, salmon, udang sarden dan tuna.
- ✓ Dapat mengonsumsi sayur dan buah

**7** Sakit kepala

Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap pengaturan istirahat dan meditasi, hal-hal yang membuat tegang dan manfaat diet kopi dan coklat

Indikator:

- ✓ Dapat melakukan meditasi
- ✓ Dapat menghindari/mengantisipasi kondisi stress
- ✓ Dapat menghindari untuk mengonsumsi kopi dan coklat

**8** BAK

Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap pengaturan tidak minum dua jam sebelum tidur, tidak menahan untuk buang air kecil dan diet makan dan minum yang merangsang BAK, seperti teh, kopi dan coklat

Indikator:

- ✓ Dapat melakukan pembatasan minum 2 jam sebelum tidur
- ✓ Dapat menghindari makan dan minum yang merangsang BAK

**9** Deteksi dini adanya tumor dan keganasan

Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap pemeriksaan sadari (pemeriksaan payudara sendiri) dan savari (pemeriksaan vagina sendiri)

- Dapat melakukan pemeriksaan pada payudara
- Dapat melakukan pemeriksaan pada daerah kemaluan

b) Pencapaian penghargaan diri (*self reward*) pada perawatan organ seksual pada masa menopause adalah:.

**Mampu menilai pencapaian dirinya dalam melakukan perawatan organ seksual**

**1.** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap pengkerutan pada otot panggul

**2.** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap keteraturan dalam melakukan hubungan intim

**3.** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap kemampuan berdiskusi tentang hal-hal yang disukai dan tidak disukai ketika berhubungan intim

**4.** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap kemampuan memahami pemanasan saat akan melakukan hubungan intim

**5.** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya untuk tidak melakukan hubungan intim dalam kondisi lelah

**6.** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya untuk tidak melakukan hubungan intim ketika perut kenyang

**7.** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya untuk tidur sejenak sebelum berhubungan intim

**8.** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya untuk mandi dengan air hangat

**9.** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap kesepakatan waktu untuk berhubungan intim

**10.** Mampu menilai pencapaian dirinya terhadap kemampuan melakukan berkemih sebelum dan sesudah berhubungan intim

Indikator:

- ✓ Dapat melakukan pengkerutan pada otot panggul
- ✓ Dapat melakukan hubungan intim secara teratur
- ✓ Dapat berdiskusi dengan pasangan
- ✓ Dapat melakukan pemanasan saat akan berhubungan intim
- ✓ Dapat melakukan berkemih sebelum dan setelah berhubungan intim
- ✓ Dapat tidur sejenak sebelum berhubungan intim
- ✓ Dapat mandi dengan menggunakan air hangat
- ✓ Ada kesepakatan waktu untuk berhubungan intim
- ✓ Tidak melakukan hubungan intim dalam keadaan lelah dan perut kenyang

c) Pencapaian penghargaan diri (*self reward*) pada permasalahan psikologis pada masa menopause adalah:

**Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap permasalahan psikologis**

- 1** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap perasaan yang dapat merusak citra diri, misalnya:
    - ✓ Perasaan bersalah
    - ✓ Menilai ketidaksempurnaan diri
    - ✓ Menerima diri apa adanya
  - 2** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya dalam berperilaku:
    - ✓ Menghindari Stress
    - ✓ Stabilkan emosi dengan cara menenangkan diri untuk merespon stimulus negatif dengan tidak mengambil keputusan apapun sampai emosi dapat dikendalikan dan dapat menerima perbedaan pendapat
    - ✓ Rileks, ceria
    - ✓ Mencintai
    - ✓ Empati, dengan cara: berfikir dewasa, dengan memahami dan menanamkan bahwa kehidupan selalu berputar dan berliku, mampu menghadapi masalah dengan tenang dan sabar, mampu menjadi pendengar yang baik dengan senantiasa menjalin silaturahmi
    - ✓ Disiplin
    - ✓ mampu Berinteraksi dan komunikasi baik
  - 3** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap cara-cara mengurangi perasaan:
    - ✓ Takut
    - ✓ Tertekan, kesepian
    - ✓ Tegang
    - ✓ Cemas dan depresi
    - ✓ Kehilangan harga diri karena daya tarik fisik dan seksual menurun serta tidak dibutuhkan anak dan suami
    - ✓ Kehilangan keperempuanan karena sudah tidak haid lagi
  - 4** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap ingatan menurun dengan:
    - ✓ Mencatat hal-hal penting yang akan dilakukan dan direncanakan
    - ✓ Menghindari rasa tegang dan stress
    - ✓ Menstimulasi dengan melakukan zikir
  - 5** Mampu menilai pencapaian kemampuan dirinya terhadap sulit tidur, dengan:
    - ✓ Menghilangkan pikiran negative
    - ✓ Minum susu hangat
    - ✓ Menghindari kopi setelah jam 17.00 sd 18.00
    - ✓ Melakukan aktivitas fisik disiang hari
    - ✓ Jangan biarkan perut dalam kondisi kelaparan
- Indikator :
- ✓ Dapat menghindari perasaan yang dapat merusak citra diri
  - ✓ Dapat melakukan perubahan terhadap perilaku
  - ✓ Dapat mengenal diri sendiri
  - ✓ Dapat meminimalkan terhadap penurunan daya ingat
  - ✓ Dapat meminimalkan sulit tidur
- 

Pengelolaan diri yang dilakukan pada masa menopause diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan serta secara tidak langsung dapat merubah perilaku perempuan menopause untuk senantiasa meningkatkan kemampuan diri (*self care agency*) agar dapat mandiri untuk mengatasi masalah fisik, seksual dan psikologis dengan memanfaatkan support sistem pada keluarga, teman sebaya dan masyarakat. Pengelolaan diri yang dilakukan juga dapat mengukur kemampuan dan potensi diri yang dimiliki dengan



didasari oleh keyakinan diri (*self efficacy*), persepsi yang positif terhadap kemampuan diri serta didasari oleh tata aturan atau norma yang diyakini dan berlaku di masyarakat, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan motivasi untuk merespon dan meminimalkan kondisi terhadap ketidaknyamanan fisik, seksual dan psikologis yang dialami pada masa menopause.

Demikianlah "Tata Laksana Aging" ini disusun dan dirancang agar perempuan menopause dapat melakukan pengelolaan diri (*self management*) secara mandiri, sehingga dapat mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis agar tercapai kesejahteraan diri.

Berikut kuesioner untuk menilai kemampuan responden perempuan menopause dalam melakukan pengelolaan diri (*self management*) untuk mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis

### **Instrumen Observasi**

Instrumen observasi oleh keluarga atau orang terdekat dalam mengatasi permasalahan fisik, seksual dan psikologis sebagai berikut :

No	Pernyataan	Tidak	Ya
		(1)	(2)
1	Mampu mengatasi rasa panas pada leher, wajah dan dada bagian atas.		
2	Mampu untuk melakukan pengontrolan dan penambahan berat badan		
3	Mampu untuk melakukan perawatan kulit tradisional agar kulit tidak kering dan keriput		
4	Mampu untuk mencegah sembelit		
5	Mampu mencegah nyeri tulang dan sendi		
6	Mampu mencegah sakit kepala		
7	Mampu melakukan pemeriksaan adanya tumor dan kanker		
8	Mampu melakukan perawatan organ kewanitaan dengan latihan otot panggul		
9	Mampu berdiskusi pada pasangan		
10	Mampu memahami tujuan melakukan pemanasan saat berhubungan intim		
11	Mampu memahami tujuan untuk tidak melakukan hubungan intim dalam kondisi lelah		
12	Mampu memahami tujuan tidur sejenak sebelum berhubungan intim		
13	Mampu mencegah perasaan yang dapat merusak harga diri		
14	Mampu menghindari diri dari stress		
15	Mampu untuk mengontrol emosi		

## **Petunjuk Pengisian Lembar Monitoring**

Berikut petunjuk pengisian lembar *monitoring* Untuk : Pemantaun Diri (*Self Monitoring*), Pengendalian Diri (*Self Controlling*) dan Penghargaan Pencapaian Diri (*Self Rewards*)

1. Lakukan pengisian lembar *monitoring* ini secara jujur
2. Lakukan pengisian lembar *monitoring* ini dengan tanda cek list (√)
3. Lakukan pengisian lembar *monitoring* setiap hari selama (tujuh minggu) agar memperoleh hasil yang optimal
4. Lembar *monitoring* ini terdiri dari tiga bagian yang saling berhubungan satu dengan lainnya, pada tahap awal dengan melakukan kegiatan pemantauan diri, tahap kedua pengendalian diri dan tahap ketiga penghargaan pencapaian diri
5. Lembar *monitoring* pemantauan diri menjelaskan tentang kemampuan perempuan menopause untuk melakukan identifikasi dan pengawasan terhadap perubahan fisik, seksual dan psikologis dengan memberikan tanda cek list (√) pada kolom hari yang dilakukannya
6. Lembar *monitoring* pengendalian diri menjelaskan tentang kemampuan perempuan menopause untuk melakukan keterampilan pengendalian diri terhadap perubahan fisik, seksual dan psikologis dengan memberikan tanda cek list (√) pada hari yang dilakukannya
7. Lembar *monitoring* penghargaan diri menjelaskan tentang kemampuan perempuan menopause untuk melakukan penilaian pencapaian diri terhadap perubahan fisik, seksual dan psikologis dengan memberikan tanda cek list (√) pada hari yang dilakukannya
8. Lembar *monitoring* ini akan dilakukan penilaian atau supervisi setiap 2 minggu sekali, dan akan direkapitulasi terhadap kemampuan pemahaman dan keterampilan melakukan pengelolaan diri (*self management*) pada perempuan menopause
9. Selamat mencoba dan semoga bermanfaat untuk perempuan pada periode menopause.

Lembar *monitoring* Untuk: Pemantaun Diri (*Self Monitoring*), Pengendalian Diri (*Self Controlling*) dan Penghargaan Pencapaian Diri (*Self Rewards*) sebagai berikut:

**LEMBAR MONITORING PEMANTAUN DIRI (*SELF MONITORING*)**

<b>PEMANTAUAN DIRI</b>	<b>HARI</b>						
<b>9 MASALAH FISIK</b>	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
1. Arus panas							
2. Kenaikan Berat Badan							
3. Kulit kering dan keriput							
4. Sembelit							
5. Nyeri tulang & sendi serta sakit punggung							
6. Penurunan daya tahan tubuh dan kekuatan fisik							
7. Sakit kepala							
8. Sering BAK dan tidak bisa menahan BAK							
9. Adanya tumor / kanker							
<b>4 MASALAH SEKSUAL</b>							
1. Lecet							
2. Gatal							
3. Keputihan, gatal dan berbau							
4. Sakit saat hubungan intim							
<b>5 MASALAH PSIKOLOGIS</b>							
1. Kehilangan harga diri (citra diri) dan perasaan tidak dibutuhkan							
2. Perubahan perilaku : mudah tersinggung, gugup, tidak sabar, tegang, kesepian dan perasaan tertekan							
3. Mengenal diri sendiri							
4. Penurunan daya ingat							
5. Sulit tidur							

KETERAMPILAN PENGENDALIAN DIRI	HARI						
<b>9 MASALAH FISIK</b>	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
1. Mengatasi rasa panas <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menenangkan diri</li> <li>- Duduk dalam posisi nyaman, pejamkan mata, tarik nafas dalam melalui hidung hembuskan melalui mulut seperti bersiul</li> <li>- Mengendorkan pakaian</li> <li>- Meningkatkan konsumsi makanan seperti tahu, tempe,tauge &amp; susu kedelai</li> <li>- Hindari mengkonsumsi kopi, makanan berbumbu tajam &amp; berpengawet</li> </ul>							
2. Mengatasi kegemukan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menghindari makanan seperti steak, berkadar gula tinggi (biskuit &amp; kue manis)</li> <li>- Tidak makan secara berlebihan</li> <li>- Mengenal rasa lapar</li> <li>- Menanamkan kesadaran untuk menghindari kegemukan</li> </ul>							
3. Mengatasi kulit kering dan keriput <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan perawatan kulit secara tradisional</li> </ul>							
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan kosmetik sesuai kondisi kulit</li> <li>- Meningkatkan konsumsi buah &amp; sayuran</li> <li>- Memperbanyak minum air putih sebanyak 1600-2500 ml/hari</li> </ul>							
4. Mengatasi sembelit <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan asupan serat melalui konsumsi buah dan sayuran</li> <li>- Memperbanyak aktivitas fisik seperti berjalan kaki, dan olah raga</li> </ul>							
5. Mengatasi nyeri tulang, sendi & punggung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengonsumsi segelas susu/yoghurt/es krim/puding berbahan dasar susu setiap hari</li> <li>- Meningkatkan konsumsi sumber Vit D seperti tahu, tempe, kuning telur, kerang-kerangan, salmon,udang, sarden &amp; tuna</li> <li>- Meningkatkan konsumsi sayuran seperti bayam, brokoli, kembang kol, kacang merah, kacang panjang &amp; kacang kedelai</li> <li>- Menghindari konsumsi kopi</li> </ul>							
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan olah raga seperti jogging, bersepeda, berenang, senam &amp; berkebun</li> <li>- Terpapar sinar matahari pagi</li> <li>- Sering berganti posisi</li> <li>- Tidak terlalu lama saat duduk</li> <li>Berjalan dengan postur yang benar</li> </ul>							
6. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan fisik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjaga stamina dengan cara pola hidup yang sehat, nutrisi seimbang (4sehat 5 sempurna) serta olahraga teratur</li> <li>- Menggunakan pelindung tubuh terhadap udara panas dan dingin</li> <li>- Cukup istirahat dan tidur</li> <li>- Mengonsumsi vitamin C seperti jeruk, jambu biji dan jambu monyet</li> </ul>							
7. Mengatasi sakit kepala							

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Istirahat dan lakukan meditasi</li> <li>- Menghindari hal yang membuat stress</li> <li>- Menghindari kopi dan cokelat</li> </ul>							
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
8. Mengatasi sering BAK <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batasi minum 2 jam sebelum tidur</li> <li>- Tidak menahan BAK</li> <li>- Menghindari makanan dan minuman yang merangsang BAK seperti: kopi, the dan cokelat</li> </ul>							
9. Deteksi dini adanya tumor / kanker a. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lakukan pemeriksaan didepan kaca</li> <li>- Perhatikan : adanya perubahan ukuran, bentuk, dan kulit (kemerahan dan bengkak), puting (menonjol atau tidak, pengeluaran cairan, lecet).</li> <li>- Angkat kedua tangan di atas kepala, observasi massa, kesamaan bentuk payudara</li> <li>- Raba Payudara secara melingkar bila teraba ada benjolan, cek sisi lainnya dengan cara yang sama. Apabila hasil sama, berarti keadaan tersebut normal</li> </ul>							
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
b. Pemeriksaan vagina sendiri (SAVARI) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lakukan pemeriksaan vagina didepan cermin.</li> <li>- lihat bentuk dan warna (adanya bengkak, kemerahan, pengeluaran cairan)</li> <li>- Gunakan pakaian dalam berbahan katun untuk menjaga organ vital dalam kondisi kering dan bersih</li> <li>- Hindari penggunaan kaos kaki atau stocking ketat hingga panggul.</li> <li>- Hindari penggunaan celana jeans dalam waktu lama</li> <li>- Tidak melakukan hubungan intim sebelum masa haid berakhir</li> <li>- Bersihkan area organ vital dari arah depan ke belakang bukan sebaliknya setiap setelah BAB.</li> <li>- Hindari penggunaan bahan iritan untuk organ vital misalnya penggunaan pembersih khusus wanita karena dapat merubah PH.</li> <li>- Bersihkan sisa sperma setiap setelah berhubungan seksual</li> </ul>							
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gunakan kondom saat berhubungan seksual apabila terdapat infeksi atau luka pada area organ vital</li> <li>- Cek adanya pengeluaran pervaginam seperti keputihan, warna, bau dan gatal.</li> </ul>							
<b>10 MASALAH SEKSUAL</b>							
1. Melakukan latihan pengkerutan pada otot panggul 2. Melakukan hubungan intim secara teratur 3. Melakukan diskusi mengenai hal yang disukai dan tidak disukai ketika berhubungan intim 4. Melakukan pemanasan saat akan melakukan hubungan intim 5. Berkemih sebelum dan setelah berhubungan intim 6. Tidur sejenak sebelum berhubungan intim 7. Tidak berhubungan intim dalam keadaan lelah							

8. Tidak berhubungan intim ketika perut terasa kenyang							
9. Mandi menggunakan air hangat							
<b>PENGHARGAAN PENCAPAIAN DIRI</b>	<b>HARI</b>						
<b>9 PERUBAHAN FISIK</b>	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
1. Menilai pencapaian kemampuan diri terhadap rasa panas dengan : - Melakukan tehnik pernapasan - Meningkatkan diet fitoestrogen: tahu tauge, dan susu kedelai							
<b>5 MASALAH PSIKOLOGIS</b>	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
1. Mengatasi perubahan citra diri - Menghindari perasaan yang dapat merusak citra diri seperti : perasaan bersalah, menilai ketidaksempurnaan diri, menerima diri apa adanya 2. Mengatasi perubahan perilaku - Menghindari stress - Menstabilkan emosi: tenang diri untuk merespon stimulus negatif dengan tidak mengambil keputusan apapun sampai emosi dapat dikendalikan hingga dapat menerima perbedaan pendapat - Rileks - Mencintai - Empati, dengan cara berfikir dewasa, memahami dan menanamkan bahwa kehidupan selalu berputar dan berliku sehingga mampu menghadapi masalah dengan tenang dan sabar serta - Bisa menjadi pendengar yang baik dengan senantiasa menjalin silaturahmi							
- Disiplin, berinteraksi dan menjalin komunikasi yang baik	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
3. Mengetahui diri sendiri secara pribadi dengan mengurangi - Takut - Tertekan & kesepian - Tegang - Cemas & depresi - Kehilangan harga diri karena daya tarik fisik dan seksual menurun - Tidak di butuhkan oleh anak & suami - Kehilangan keperempuanan karena tidak haid lagi							
4. Mengatasi gangguan daya ingat - Mencatat hal-hal penting yang akan dilakukan dan direncanakan - Menghindari rasa tegang dan stress - Menstimulasi dengan dzikir							
5. Mengatasi gangguan tidur - Menghilangkan pikiran negatif - Mengonsumsi susu hangat - Menghindari mengonsumsi kopi setelah jam 17.00 - Melakukan aktivitas fisik di siang hari - Hindari perut dalam keadaan lapar							

**LEMBAR MONITORING PENGHARGAAN  
TERHADAP PENCAPAIAN DIRI  
(SELF REWARD)**

- Menghindari diit kopi, makanan yang terlalu panas, asin dan asam serta makanan yang diawetkan							
2. Menilai pencapaian diri terhadap makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dan mengontrol berat badan dengan : - Memilih makanan yang tidak meningkatkan berat-badan - Mengenali rasa lapar yang sesungguhnya - Mengontrol berat badan							
3. Menilai pencapaian kemampuan diri terhadap perawatan pada kulit dengan : - Melakukan perawatan pada kulit - Memilih jenis kosmetik sesuai kulit							
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
4. Menilai pencapaian kemampuan diri untuk mengatasi sembelit dengan : - mengkonsumsi buah dan sayuran - melakukan aktivitas fisik berjalan							
5. Menilai pencapaian kemampuan diri terhadap nyeri tulang dan sendi serta nyeri punggung dengan : - Mengkonsumsi jenis makanan/minuman yang berbahan dasar susu - Mengkonsumsi sayuran - Melakukan olahraga - Menghindari kopi - Melakukan ganti posisi - Berjalan dengan postur yang tegap, tidak kaku & tegang							
6. Menilai pencapaian kemampuan diri dalam merawat dan menjaga stamina serta daya tahan tubuh serta kekuatan fisik dengan : - Melakukan olah raga teratur - Mengkonsumsi makanan tinggi protein (tahu, tempe, kerang, kuning telur, salmon, udang, sarden dan tuna) - Mengkonsumsi sayur dan buah							
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
7. Menilai pencapaian kemampuan diri terhadap pengaturan istirahat dan meditasi, hal-hal yang membuat tegang dan manfaat diet kopi dan coklat dengan : - Melakukan meditasi - Menghindari / mengantisipasi kondisi stress - Menghindari untuk mengkonsumsi kopi dan coklat							
8. Menilai pencapaian kemampuan diri terhadap pengaturan tidak minum dua jam sebelum tidur, tidak menahan untuk buang air kecil dan diet makan dan minum yang merangsang BAK seperti teh, kopi dan coklat dengan - Melakukan pembatasan minum 2 jam sebelum tidur - Menghindari makan dan minuman yang merangsang BAK							
9. Menilai pencapaian kemampuan diri terhadap pemeriksaan sadari dan dengan: - Melakukan pemeriksaan pada payudara sendiri - Melakukan pemeriksaan vagina sendiri							
<b>10 PERAWATAN ORGAN SEKSUAL</b>	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
1. Melakukan pengkerutan otot panggul							

2. Melakukan hubungan intim secara teratur							
3. Melakukan diskusi dengan pasangan							
4. Melakukan pemanasan saat akan berhubungan intim							
5. Melakukan berkemih sebelum & setelah berhubungan intim							
6. Tidur sejenak sebelum berhubungan intim							
7. Mandi dengan menggunakan air hangat							
8. Kesepakatan waktu untuk berhubungan intim							
9. Tidak melakukan hubungan intim dalam keadaan lelah & perut							
10. Membuat jadwal berhubungan intim							
<b>5 MASALAH PSIKOLOGIS</b>							
1. Menilai pencapaian kemampuan diri dengan menghindari perasaan yang dapat merusak citra diri seperti perasaan bersalah, menilai ketidak sempurnaan diri, menerima diri apa adanya)							
2. Menilai pencapaian kemampuan diri dengan melakukan perubahan perilaku dengan menghindari stress, menenangkan diri relaks, ceria, mencintai, empati, disiplin							
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
3. Menilai pencapaian kemampuan diri dalam mengevaluasi diri sendiri dengan mengurangi rasa takut, tertekan, kesepian, tegang, cemas dan depresi, kehilangan harga diri dan kehilangan keperempuanan karena sudah tidak haid lagi							
4. Menilai pencapaian kemampuan diri terhadap ingatan yang menurun dengan - mencatat hal-hal penting yang akan dilakukan dan direncanakan - menghindari rasa tegang dan stress - menstimulasi dengan dzikir							
5. Menilai pencapaian kemampuan diri dalam mengatasi masalah tidur dengan: - menghilangkan pikiran negative - minum susu hangat - menghindari kopi setelah jam 17.00 s/d 20.00 - melakukan aktivitas fisik disiang hari - jangan biarkan perut dalam kondisi kelaparan							

### DAFTAR PUSTAKA

- Abernethy, K. (2003). Menopause. *Nursing standard*. ProQuest: pg. 45
- Agustian, A. A., (2009). *Rahasia sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan spiritual, The ESQ Way 165*, Jakarta: Arga Publishing.
- Andrew, M.M., & Boyle, J.S. (2003). *Transcultural concept in nursing care*. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia: JB Lippincott Company.
- Baron, R. A., Byrne, D. (2003). (Alih Bahasa: Ratna Juwita, F. Psi Universitas Indonesia). *Psikologi Sosial* jilid 1, ed 10. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Bobak, I. M., & Jensen, M. D. (2000). (Alih Bahasa : Yayasan ikatan alumni pendidikan keperawatan pajajaran). *Perawatan maternitas dan ginekologi*. Bandung: YIA-PKP.



- Bobak, I. M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M. D. (2004). (Alih Bahasa : Wijayarini, M. A), *Buku ajar keperawatan maternitas*, Edisi 4, Jakarta : EGC.
- Elfiky, I. (2008). (Alih Bahasa: Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas), *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: PT. Ikrar Mandiri abadi.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W., (2006). (Alih Bahasa: Fransiska Dian Ikarini). *Kepribadian* Jilid 1. Edisi 3. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Heller, R. (2005). (Alih Bahasa: Christian Iskandar), *Essential Managers: Achieving Excellence*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Heller, R. (2005). (Alih Bahasa: Christian Iskandar), *Essential Managers: Communicate Clearly*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Heller, R. (2005). (Alih Bahasa: Christian Iskandar), *Essential Managers: Managing Change*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Heller, R. (2005). (Alih Bahasa: Christian Iskandar), *Essential Managers: Managing People*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Katz-Bearnot, S. (2010) Menopause, Depression, and Loss of Sexual Desire: A Psychodynamic Contribution. *Journal of The American Academy of Psychoanalysis And Dynamic Psychiatry*; Spring 38, 1;ProQuestpg. 99
- Koster, A., & Garde, K. (1993). *Sexual desire and menopause development: A Prospective Study of Danish Women Born in 1963*.
- Lark, S. (1992). *The menopause self help ook*. California : Celestial Arts.
- Nieman, L. (2000) Estrogen replacement in perimenopause-related depression. *Am J Obstet Gynecol* 183, 414-20
- Osborn, M., Hawton, K., & Oath, D. (1980). Sexual dysfunction among middle aged women in the community. *British Medical Journal*.
- Pertamawan, A. & Hestiantoro, A. (2002). Manfaat fitoestrogen iso flavon pada perempuan menopause. *Majalah Obstetri dan Ginekologi* 26 (1). 49.
- Richard, K. (2009). Quality of sexual life and menopause. *Women's Health* 5, 385-96.
- Roca, C.A. (2000). Estrogen replacement in perimenopause-related depression. *Am J Obstet Gynecol* 183, 414-20
- Susanto, D. (2013). *Pemulihan Jiwa- Rahasia Menguasai Perasaan & Pikiran*. Jakarta: Transmedia.
- Susanto, D. (2013). *Pemulihan Jiwa 2 - Rahasia Tetap Tegar dan Bahagia*. Jakarta: Transmedia.

Susanto, D. (2013). *Pemulihan Jiwa 3 - Bukan Aku Kalau Tak bisa sabar*. Jakarta: Transmedia.

Wade, C. & Tavris, C. (2007). (Alih Bahasa: Benedictine Widyasinta). *Psikologi* Jilid 1, edisi 9.  
Jakarta: Penerbit Erlangga.

Wade, C. & Tavris, C. (2007). (Alih Bahasa: Benedictine Widyasinta). *Psikologi* Jilid 2, edisi 9.  
Jakarta: Penerbit Erlangga.

Wirakusumah, E. S. (2004). *Tip & solusi gizi untuk tetap sehat, cantik, dan bahagia di masa menopause dengan terapi estrogen alami*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.