

TATALAKSANA AGING PADA PEREMPUAN MENOPAUSE



DISUSUN OLEH :

**Dr. Irna Nursanti, M. Kep., Sp. Mat
Ns. Idriani M. Kep., Sp. Mat
Drs. Dedi Muhdiana, M. Kes**

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

TATALAKSANA AGING PADA PEREMPUAN MENOPAUSE

Dr. Irna Nursanti, M.Kep.,Sp.Mat

"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

Dr. Irna Nursanti, M. Kep., Sp. Mat

Ns. Idriani M. Kep., Sp. Mat

Drs. Dedi Muhdiana, M. Kes

**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

Dr. Irna Nursanti, M. Kep., Sp. Mat

Ns. Idriani M. Kep., Sp. Mat

Drs. Dedi Muhdiana, M. Kes

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

No. Telp/Fax: (021) 42878669

Website: <http://fikumj.ac.id/>

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang Memperbanyak Dalam Bentuk Dan Dengan Cara Apapun Tanpa Ijin

PENYUSUN

Dr. Irna Nursanti, M. Kep., Sp. Mat

Ns. Idriani M. Kep., Sp. Mat

Drs. Dedi Muhdiana, M. Kes

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 (*SELF MONITORING*) 37
 PENGENDALIAN DIRI (*SELF CONTROLLING*).....39
 PENGHARGAAN DIRI (*SELF REWARD*).....44

Bagian Keempat

INSTRUMEN OBSERVASI 50
 PETUNJUK PENGISIAN LEMBAR MONITORING 51

DAFTAR PUSTAKA 67