

Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause pada Ny "N" dengan Menstruasi Tidak Teratur di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2021

¹Nur Santi, ²Zelna Yuni Andryani, ³A. Tihardimanto

ABSTRAK

Pendahuluan Perimenopause adalah masa peralihan antara pramenopause dan pascamenopause, dimana pada masa itu muncul keluhan alami yang ditandai dengan menstruasi tidak teratur, hot flushes, serta gangguan tidur. Wanita dengan menstruasi tidak teratur ini memerlukan asuhan kebidanan agar dapat mengatasi dampak dari siklus menstruasi tidak teratur seperti merasa cemas dan khawatir serta rasa takut yang dialami dengan tingkat berbeda yang merupakan hal normal dialami wanita perimenopause menjelang menopause. Sehingga peneliti bertujuan untuk melaksanakan Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause Pada Ny "N" Dengan Menstruasi Tidak Teratur Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar sesuai dengan 7 langkah varney dan SOAP. **Hasil** Hasil dari studi kasus yang dilakukan pada Ny "N" perimenopause dengan menstruasi tidak teratur, tidak ditemukan hambatan saat melakukan asuhan. Pemantauan dilakukan sebanyak 4 kali selama kurang lebih 2 bulan, selama penelitian ibu sudah mengeluh siklus menstruasi tidak teratur, merasakan panas seluruh tubuh pada malam hari dan susah tidur tetapi setelah diberikan asuhan atau pemahaman tentang perimenopause ibu sudah tidak mengeluh lagi dan lebih bisa menerima kondisi yang dialaminya. **Kesimpulan** dari studi kasus yaitu 7 langkah Varney dan SOAP yang digunakan untuk proses penyelesaian masalah kebidanan yang telah berhasil dilakukan asuhan dan ibu dapat menerima keadaannya serta peran bidan dalam asuhan ini diperlukan untuk memberi pemahaman dan informasi tentang persiapan dan gejala yang akan timbul ketika memasuki masa perimenopause.

ABSTRACT

Introduction Perimenopause is a transitional period between premenopause and postmenopause. During the period, natural complaints may occur such as irregular menstruation, hot flushes, and sleeping disorders. Women with irregular menstruation are likely to require midwifery care in order to overcome its various negative effects including anxious feeling, fear, which are normal for perimenopausal women before menopause. The main objective of this research was to investigate perimenopause Midwifery Care Management in Mrs. "N" with Irregular Menstruation at Kassi-Kassi Health Center of Makassar. This research was conducted based on the 7 stages of Varney management approach and SOAP documentation procedure. **The findings** of this research indicated that Mrs."N" experienced irregular menstruation during her perimenopause. However, there were no obstacles and issues found during the care. The monitoring was carried out 4 times for approximately 2 months in which the major complaint by Mrs N was the irregular menstrual cycles. It was also apparent that she felt hot and had trouble sleeping at night. After she was given care or information related to perimenopause, the patient was no longer complaining and was more receptive to the conditions she experience. **Conclusion** This research concludes that the 7 stages of Varney management approach and SOAP documentation procedure could be used as treatment procedure to overcome the issue related to perimenopause. The management approach and procedure were successfully conducted in which the patient could understand her condition after she was given information and knowledge related to various symptoms of perimenopause.

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

korespondensi email:
nursantiselayar04@gmail.com

Kata kunci:

Perimenopause; Menstruasi tidak teratur, 7 Langkah Varney

Keywords:

Perimenopauase; Irregular menstrual cycle; 7 stage

PENDAHULUAN

Perimenopause adalah masa transisi antara premenopause dan postmenopause. Perimenopause di mulai dengan menstruasi tidak teratur dan gejalanya antara usia 45 dan 55 tahun, sedangkan periode perimenopause terdiri dari pramenopause (usia 45-48 tahun), menopause (usia 49-51 tahun) pascamenopause (usia 52-55 tahun). Semua wanita yang

memasuki masa ini mengalami penurunan hormone tertentu yang berhubungan dengan reproduksi yaitu hormone estrogen dan progesteron (Salim, 2015).

World Health Organization (WHO) tahun 2014 memperkirakan jumlah wanita yang memasuki masa menopause di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar wanita di atas usia 50 tahun pada tahun 2030 (Zulfitri 2018). Berdasarkan data statistik tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 262,6 juta, dengan sekitar 30,3 juta wanita pada periode perimenopause pada usia 45-55 (Ruswanti, 2018).

Menurut statistik Kementerian Kesehatan tahun 2018, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2018 adalah jumlah penduduk Indonesia sebanyak 265,02 juta jiwa. Diantaranya adalah terdiri atas 133,1 juta penduduk pria dan 131,8 juta penduduk wanita. Terdapat 31,9 juta perempuan yang hidup dalam usia menopause (Kemenkes RI, 2019).

Menurut data penduduk Sulawesi Selatan tahun 2016, mencapai 8.520.304 juta jiwa, perempuan sebanyak 4.359.329 juta, dan pada usia 45 tahun ke atas sebanyak 1.090.771 (Dinkes, 2016). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Makassar, jumlah penduduk Kota Makassar pada tahun 2016 adalah 1.339.374 jiwa, dengan jumlah penduduk perempuan 667.995 jiwa dan perempuan usia 45-54 sebanyak 60.095 jiwa (Wahid, 2016).

Hasil data yang di peroleh dari Puskesmas Kassi- Kassi Kota Makassar tahun 2021 dari bulan Januari sampai Februari dengan jumlah penduduk yang berusia 45- 59 tahun adalah 1756 orang yang terdiri atas 850 laki-laki dan 906 perempuan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa jumlah wanita perimenopause cukup banyak.

Saat wanita memasuki masa menopause, siklus menstruasi mulai menjadi tidak teratur dan tidak mengherankan jika menstruasi tidak terjadi selama beberapa bulan. Studi menunjukkan bahwa sekitar 80% wanita mengalami gangguan menstruasi yang tidak teratur, dan faktanya, hanya sekitar 10% wanita yang berhenti total tanpa siklus yang tidak teratur sebelumnya. Sejak itu, lebih dari 2.700 wanita telah diteliti, sebagian besar mengalami transisi pramenopause antara usia 2-8 tahun (Zakeeya, 2010: 2427).

Menurut Mulyani (2013), gejala perimenopause yang umum adalah lekas marah, rambut rontok, sering berkeringat, gangguan tidur, demam dada, penurunan libido, dan kekeringan pada vagina. Perubahan dan gejala ini mulai dirasakan 2-3 tahun sebelum menopause. Gejala umum pada wanita menopause adalah hingga 70% sakit kepala dan hingga 70% hot flashes. Ketika wanita menganggap menopause sebagai peristiwa yang mengerikan, kenaikan berat badan hingga 60%, kelelahan dan pelupa hingga 65%, nyeri tulang dan otot hingga 50%, kesemutan hingga 25%, dan stres sulit dihindari dan Ketika wanita menilai menopause sebagai peristiwa yang mengerikan, sulit untuk dihindari.

Wanita perimenopause membutuhkan suplemen makanan yang tepat untuk mengurangi efek komplikasi di kemudian hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita memiliki hasrat seksual yang tidak terpenuhi, termasuk aspek gairah/minat seksual (82,43%), dan (56,75%) menderita dispareunia. Data lain menunjukkan bahwa wanita usia 50-60 tahun dikategorikan ke dalam hal mengelola gejala perimenopause termasuk dalam melakukan diet (58,14%), pengaturan aktivitas fisik (65,69%), aktivitas seksual (52,32%), pengaturan stress dan emosi (65,69%), istirahat (50,58%), dan pengelolaan informasi dan pelayanan kesehatan (58,72%) Menurut (Koeryaman & Ermiati 2018).

Terhadap hubungan antara sikap ibu perimenopause terhadap kesiapan menopause. Hasil penelitian menunjukkan ibu yang berpengetahuan sebanyak 53 orang (53,0%), bersikap negative sebanyak 60 orang (60%), dan tidak siap menghadapi menopause sebanyak 63 orang (63,0%). Tingkat pendidikan dan profesi mempengaruhi sikap ibu terhadap perubahan

menopause. Sikap positif ibu, mampu mengubah perasaan yang tidak nyaman menjadi hal positif dengan mengikuti kegiatan yang secara fisik dan psikis (Ruswanti, 2018).

Menurut Sityorini (2016), Siklus menstruasi adalah waktu antara siklus menstruasi pertama dan siklus berikutnya. Gangguan siklus menstruasi adalah masalah yang terjadi selama siklus menstruasi, termasuk polimenore (<20 hari), oligomenore (>35 hari), dan amenore (> 3 bulan). Panjang siklus menstruasi adalah jarak dari tanggal mulai terakhir ke awal siklus menstruasi berikutnya, tetapi wanita biasanya memiliki siklus menstruasi yang normal 21-35 hari, dan hanya 10-18% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan periode menstruasi 3-5 hari hingga sampai 7-8 hari dengan ganti pembalut 2-3 hari.

Beberapa wanita mengalamikan perubahan siklus menstruasi yang tidak teratur sebelum periode menstruasi terakhir. Perubahan tersebut terjadi pada saat menstruasi, yang bisa berlangsung lama atau singkat, namun lama-kelamaan tidak terjadi menstruasi (menstruasi jangka panjang/amenorhea). Tingkat perdarahan dapat bervariasi dan bisa ringan dan tidak terlihat, atau sangat parah dan sangat menyakitkan. Peningkatan kadar progesteron secara tiba-tiba menyebabkan perdarahan hebat (wanita mengalami menorrhagic). Membran serviks melebar untuk meningkatkan kadar progesteron pada wanita perimenopause di atas normal. Hasilnya adalah perdarahan hebat dan tiba-tiba menggumpal (Rosenthal, 2019).

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause Pada Ny”N” Dengan Menstruasi Tidak Teratur Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tanggal 30 Agustus S/D 16 Oktober 2021”.

METODE PENELITIAN

Dalam hal ini penulisan Karya tulis Ilmiah ini, metode Yang digunakan pada penelitian ini yaitu studi kasus sesuai dengan diterapkan 7 Langkah Varney dan SOAP Kunjungan Rumah.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian studi kasus dengan Manajemen Asuhan Kebidanan 7 Langkah Varney di dapatkan hasil bahwa ibu perimenopause dengan menstruasi tidak teratur yang berusia 47 Tahun yang didapatkan dalam penelitian adalah keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital dalam batas normal, hasil pemeriksaan fisik tidak ada kelainan dan tidak merasakan cemas karena telah melakukan tindakan sesuai dengan penatalaksanaan yang diberikan dalam melakukan pengawasan yang akurat dengan standar kebidanan pada wanita perimenopause dapat melalui masa menopausenya dengan menyenangkan.

PEMBAHASAN

Hasil ini didapatkan dari Asuhan Kebidanan Perimenopause Pada Ny” Dengan Menstruasi Tidak Teratur Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tanggal 30 Agustus s/d 16 Oktober 2021 asuhan ini dilakukan selama 4 kali kunjungan. Kemudian di susun menggunakan pendekatan 7 Langkah Varney dan pendokumentasian SOAP.

Langkah I: Identifikasi Data Dasar

Data yang diambil dengan studi kasus perimenopause Ny “N” dengan menstruasi tidak teratur yang dilakukan di puskesmas kassi-kassi kota makassar pada tanggal 30 Agustus 2021

jam 09.50 wita meliputi : ibu mengeluh siklus menstruasinya tidak teratur dan terakhir haid pada bulan Juni ditanggal 10, kemudian pada bulan Juli tidak mendapatkan haid sama sekali, sedangkan pada bulan Agustus 2 kali mendapatkan siklus haid di tanggal 5 dan ditanggal 27 Agustus, volume darahnya sedikit dan lamanya haid 4-5 hari, serta mengeluh merasakan panas pada malam hari dan susah tidur sehingga merasa cemas dengan keadaannya. Riwayat menstruasi ibu didapatkan menarche di umur 14 tahun, siklus haid sebelumnya 28-30 hari, lama haid sebelumnya 6-7 hari, dan 2-3 kali ganti pembalut. Ibu tidak memiliki riwayat penyakit menular ataupun menurun dan tidak pernah menjadi akseptor KB apapun.

Pada saat dilakukan pemeriksaan didapatkan keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, berat badan 62 kg, 158 cm, pemeriksaan tanda-tanda vital dalam batas normal yaitu tekanan darah 120/70 mmHg, nadi 84 x/I, pernapasan 22x/I dan suhu 36,5 °C, pemeriksaan antropometri didapatkan BB: 62 kg dan TB: 158 cm serta pemeriksaan fisik terfokus didapatkan wajah tampak cemas, tampak pengeluaran darah berwarna agak kecoklatan terlihat dari pembalut, tidak ada pengeluaran darah yang tidak diketahui penyebabnya, tidak ada keputihan yang abnormal, Ekstremitas atas dan bawah simetris kiri dan kanan, tidak ada varices, serta tidak ada oedema.

Pada kasus perimenopause dengan menstruasi tidak teratur akan ditemukan Wanita pada usia >45 tahun dengan keluhan siklus menstruasi tidak teratur, kemudian pada riwayat menstruasi biasanya terjadi volume darah dan lamanya haid dalam batas normal serta keluhan lain yang timbul pada ibu perimenopause diantaranya hot flushes, kekeringan vagina, depresi, dan perubahan metabolisme tubuh yang ditandai dengan menurunnya hormone estrogen dan progesterone yang menimbulkan gejala psikis dan fisik pada ibu perimenopause dengan menstruasi tidak teratur.

Gejala perimenopause dengan menstruasi yang tidak teratur, seperti gangguan kejiwaan yang merupakan bagian dari proses penuaan dan penurunan hormon estrogen sebelum menopause, menyebabkan fungsi organ yang bergantung pada estrogen seperti ovarium, uterus, dan endometrium ikut menurun. Oleh karena itu, proses penuaan dan penurunan hormon estrogen juga menyebabkan ketidakseimbangan hormon berupa gangguan psikis yang mengganggu siklus menstruasi klien.

Langkah II: Masalah Aktual

Menurut Varney (2007), diagnosis kebidanan adalah diagnosis yang dibuat dalam praktik kebidanan. Hasil pengkajian data subjektif dan data objektif yang diperoleh menunjukkan diagnose menstruasi tidak teratur dalam masa perimenopause dimana pasien datang ke puskesmas kassi-kassi pada tanggal 30 agustus 2021 pukul 09.50 wita dengan keluhan menstruasi tidak teratur sejak bulan Juli sedangkan pada bulan Agustus dua kali dalam sebulan dengan siklus menstruasi 54 hari, serta merasa cemas dengan keadaannya karena siklus menstruasinya yang tidak teratur dan merasakan panas seluruh badan pada malam hari. Sedangkan data objektif didapatkan wajah tampak cemas, terdapat pengeluaran darah berwarna agak kecoklatan terlihat dari pembalut dan ibu tampak berkeringat berlebihan terlihat dari baju ibu yang basah dan siklus menstruasi dengan oligomenore (> 35 hari).

Berdasarkan hasil analisa dan interpretasi data dari langkah pertama, maka diagnosa atau masalah aktual pada Ny "N" yaitu biasanya terjadi pada umur 45-55 tahun yang muncul diantaranya siklus menstruasi tidak teratur, hot flushes, kekeringan vagina, insomnia, gangguan mood yang terjadi pada kondisi fisik tubuh maupun organ reproduksi serta psikis yang mengalami perubahan hormone estrogen. Kemudian terjadi penurunan hormone yang menyebabkan terjadinya perubahan menstruasi tidak teratur seperti haidnya sedikit, jarang yang disebabkan oleh selaput Rahim akibat rendahnya hormone estrogen.

Dalam teori disebutkan bahwa perimenopause yaitu masa transisi antara pramenopause dan pascamenopause, periode ini ditandai dengan siklus menstruasi tidak teratur serta banyak yang mengalami siklus haidnya >38 hari dan sisanya <18 hari dan 40% mengalami siklus haid yang anovulatorik, meskipun terjadi kadar progesteron tetap rendah sedangkan kadar FSH, LH, dan estrogen yang berbeda nyata (Lubis, 2016: 56-74).

Langkah III: Masalah Potensia

Langkah ini membutuhkan antisipasi dan bidan diharapkan waspada untuk menghindari kemungkinan masalah. Kecemasan adalah bentuk kecemasan, kegelisahan dan perasaan tidak menyenangkan lainnya. Perasaan ini biasanya dirasakan oleh kurangnya kepercayaan diri, ketidakmampuan, kompleks rendah diri, dan ketidakmampuan untuk menghadapi masalah (Margiyati & Marni, 2013). Pada kasus ibu perimenopause dengan menstruasi tidak teratur pada Ny "N" yang merasakan tingkat kecemasan mengakibatkan terjadinya depresi.

Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perubahan suasana hati dan kesedihan, wanita menopause yang menderita depresi mengalami kesedihan karena kehilangan kesuburan. Gejala depresi adalah murung dan letih, tetapi perubahan suasana hati, sulit tidur pada malam hari, kesulitan mengalami keputusan, lekas marah, sering sedih, dan terkadang-terkadang orang depresi cenderung makan, minum, merokok, dan kehilangan nafsu makan (Salim, 2015).

Untuk mengetahui masalah potensial tidak terjadi dilakukan pengkajian terkait keluhan yang dirasakan panas seluruh badan pada malam hari serta susah tidur dan merasa cemas, khawatir dengan kondisinya. Kemudian dari hasil anamnesa tersebut didapatkan wajah ibu tampak cemas dan berkeringat berlebihan terlihat dari baju ibu yang tampak basah.

Pada kasus Ny "N" dengan diagnose potensial tidak muncul karena adanya antisipasi yang baik, meski pada kasus perimenopause lebih dianggap sebagai proses alami dari penuaan seorang wanita dan bukan merupakan suatu keadaan patologi sehingga pada langkah ini terjadi kesenjangan antara teori dan praktek.

Langkah IV: Tindakan Segera dan Kolaborasi

Pada langkah ini, bidan atau dokter mengidentifikasi suatu kondisi yang memungkinkan kolaborasi dan tindakan segera dengan tim medis lain berdasarkan kondisi klien. Namun menurut hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien, Ny "N" tidak ada data pendukung yang memerlukan tindakan kolaborasi atau segera. Pada tahap ini, tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik dalam hal memutuskan tindakan atau kolaborasi segera.

Langkah V: Perencanaan

Rencana suatu tindakan yang telah disusun yakni memberitahu ibu tentang kondisi yang sedang dialaminya sekarang yang bersifat alamiah yang semua wanita yang berusia 45-55 tahun akan mengalaminya, menjelaskan kepada ibu pengertian perimenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause (berhenti menstruasi). Pada masa ini terjadi 2-6 tahun sebelum menopause. Perimenopause dimulai sejak haid tidak teratur dan adanya keluhan-keluhan berkisar antara umur 45-55 tahun. Penyebab dari masa perimenopause umumnya karena hormone estrogen dan progesteron berfluktasi, naik dan turun tak beraturan sehingga tidak terjadi ovulasi.

Adapun gejala umum dari masa perimenopause yaitu siklus haid menjadi tidak teratur, kondisi ini terjadi karena ovulasi (pengeluaran sel telur) tidak diprediksi. Lamanya waktu

menstruasi dapat lebih lama dari siklus menstruasinya. Adapun gejala lain pada masa perimenopause yaitu: Hot flushes (perasaan panas pada wajah dan tubuh), serta merasa pusing, sakit kepala, nyeri saraf semua gejala ini adalah fenomena klimakterium, akibat perubahan fungsi kelenjar hormonal, dan adapun gejala psikologis pada masa perimenopause seperti depresi, mudah tersinggung, mudah marah, banyak cemas, dan sulit tidur.

Menjelaskan kepada ibu tentang hot flush yang dimana ibu akan merasakan panas pada malam hari serta susah tidur. Memberikan ibu untuk mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung fitoestrogen dan vitamin A, B, dan C untuk antioksidasi, vitamin D untuk penyerapan kalsium dan vitamin B kompleks dari bahan makanan hewani seperti ikan, ayam, telur dan bahan makanan nabati sayur-sayuran, kacang-kacangan dan buah-buahan yang banyak dijumpai.

Memberikan Health Education pada ibu tentang mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti mengandung kalsium, mineral, fitoestrogen, air dan serat, karbohidrat, protein, dan lemak. Menjaga personal hygiene/kebersihan dengan mandi 2-3 kali sehari, menggosok gigi, membersihkan daerah kewanitaan dan mengganti pakaian dalam setiap merasa lembab dan basah. Melakukan aktivitas fisik/olahraga seperti melakukan pekerjaan rumah, berjalan-jalan, olahraga lari dengan kecepatan sedang dan bukan untuk perlombaan. Dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi pada wanita memasuki masa perimenopause. Latihan dan olahraga pada masa ini dapat memperlambat terjadinya penurunan massa tulang dan kekuatan otot untuk mencegah terjadinya osteoporosis. Memberikan dukungan psikologis dan spiritual kepada ibu dan melibatkan suami dan keluarga dalam perawatan klien.

Bidan harus mempunyai pengetahuan yang benar agar dapat melaksanakan penanganan segera pada ibu perimenopause dengan menstruasi tidak teratur. Uraian tersebut tampak adanya persamaan antara teori dengan rencana tindakan yang dilakukan pada Ny "N". Rencana asuhan kebidanan telah disusun berdasarkan diagnosa atau masalah aktual dan potensial, tidak ada menunjukkan kesenjangan teori dengan tinjauan manajemen asuhan kebidanan pada penerapan studi kasus.

Langkah VI: Implementasi

Menurut tinjauan pustaka, semua tindakan yang direncanakan memperhitungkan efisiensi dan keamanan tindakan yang tersedia untuk klien, tergantung pada kondisi klien dan kebutuhan klien. Pada studi kasus perimenopause dengan menstruasi tidak teratur pada Ny "N" terstruktur dengan baik sesuai perencanaan yang terdapat didalam teori tinjauan pustaka. Pada studi kasus perimenopause dengan menstruasi tidak teratur, semua tindakan yang direncanakan terlaksana dengan baik

Dalam studi kasus Ny. "N" dengan menstruasi tidak teratur pada masa perimenopause, semua tindakan yang direncanakan dilakukan dengan baik. Seperti dengan menyampaikan hasil pemeriksaan secara memadai kepada ibu, memberikan kesempatan kepada klien dan keluarga untuk bertanya jika ada yang belum dipahami, memberikan dukungan moral kepada ibu dan keluarga untuk mengambil keputusan penting dalam setiap tindakan yang dilakukan. Penjelasan telah disampaikan, pasien dan keluarga memahami keadaannya, memberikan dukungan psikologis kepada ibu, memberikan KIE tentang perimenopause dengan menstruasi tidak teratur merupakan hal yang normal terjadinya saat menjelang menopause dan anjurkan untuk membaca Al quran dan berdzikir pagi dan petang agar menghasilkan pikiran yang positif, nyaman, dan ketenangan suasana hati hingga membuat ibu rileks.

Pada kunjungan pertama yang dilakukan di puskesmas kassi-kassi tanggal 30 Agustus 2021 pukul 09.50 wita yaitu ibu mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dan terakhir haid pada bulan Juni ditanggal 10, kemudian pada bulan Juli tidak mendapatkan haid sama sekali, sedangkan pada bulan Agustus 2 kali mendapatkan siklus haid pada tanggal 5 dan ditanggal 27 Agustus, volume darahnya sedikit, dan lamanya haid 4-5 hari serta merasakan panas seluruh badan pada malam hari dan susah tidur sejak 2 minggu yang lalu dan merasa cemas dan tidak nyaman dengan keadaannya. Keadaan klien baik, kesadaran komposmentis, wajah ibu tampak cemas, tampak lemah dengan keadaannya serta berkeringat berlebihan dilihat dari baju ibu yang tampak basah.

Memberitahu ibu tentang komunikasi informasi edukasi terjadinya perimenopause dengan menstruasi tidak teratur karena adanya gangguan keseimbangan hormonal yang merupakan hal normal yang dialami oleh semua wanita yang berusia 45-55 tahun. Menjelaskan kepada ibu arti periode perimenopause. Dengan kata lain, masa perimenopause merupakan masa peralihan antara usia reproduktif dan usia tua. Periode ini biasanya antara usia 45-55 tahun dan ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, hot flashes, kekeringan pada vagina, gangguan mood, dan gangguan tidur merupakan hal yang wajar dan alami selama periode perimenopause.

Adapun gejala umum dari masa perimenopause yaitu siklus haid menjadi tidak teratur, Kondisi ini terjadi karena pelepasan telur tidak dapat diprediksi. Menstruasi terjadi lebih lama atau lebih pendek dari siklus normalnya. Adapun gejala lain dari perimenopause yaitu hot flushes (hot flashes pada wajah dan tubuh), insomnia, sering merasa pusing, sakit kepala, nyeri saraf, mudah marah, mudah tersinggung serta merasa cemas, semua gejala ini adalah fenomena klimakterium.

Memberikan informasi ibu tentang haid tidak teratur merupakan masalah alami pada wanita perimenopause berusia 45-55 tahun yang ditandai dengan siklus haid tidak teratur, hot flashes, vagina kering, gangguan mood, dan insomnia. Memberikan Health education kepada ibu : Makan makanan yang bergizi seperti kalsium, mineral, fitoestrogen, air dan serat, protein, lemak, karbohidrat dan menjaga personal hygiene/kebersihan vagina, untuk Menghindari infeksi kulit terutama menjaga personal hygiene Kulit, area genital, kebersihan vagina, penggunaan sabun untuk mengeringkan kulit, dan dan Aktivitas fisik/ Olahraga seperti lakukan pekerjaan rumah tangga, berjalan, jogging atau berlari dengan kecepatan sedang dan bukan balapan, berenang, senam aerobik ringan. Aktivitas fisik yang tepat dapat mengurangi gejala yang alami oleh wanita perimenopause. Latihan dan olahraga selama periode ini dapat menunda hilangnya kekuatan otot.

Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung fitoestrogen seperti pepaya, kacang kedelai, teh hijau dan tanpa bertujuan untuk mengurangi keluhan yang terjadi dimasa perimenopause dan menganjurkan ibu untuk menggunakan bahan tipis dan penutup alas tidur dari bahan katun dan memberitahu ibu bahwa akan dilakukan kunjungan rumah untuk memantau keadaan ibu.

Menganjurkan ibu untuk berdoa dan berzikir untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan selalu menerima penyakit yang segera sembuh dan lebih merasa tenang. Dzikir dapat menjernihkan pikiran, menetralkan pikiran dan meningkatkan kepribadian, dzikir dengan penuh penghayatan akan membawa individu berada dalam keadaan yang tenang dan nyaman serta fisiologis tubuh berada dalam keseimbangan yang akan memperlancar aliran darah dan gerak sel tubuh relatif stabil, sehingga respon keseimbangan menjadikan kerja system tubuh berjalan normal dan menyehatkan badan.

Pada kunjungan kedua dirumah pasien satu minggu setelah kunjungan di puskesmas, pada tanggal 05 September 2021 pukul 09.00 wita. Didapatkan hasil anamnesa Ny "N" telah

berhenti menstruasi sejak 3 hari yang lalu, volume darah sedikit, dan lamanya haid 4-5 hari serta tidak ada gairah untuk beraktivitas dan sering merasa lelah. Tanda-tanda vital dalam batas normal yaitu Tekanan darah 130/80 mmhg, Nadi 84 x/i, Suhu 36,5°C, Pernapasan 22x/i, wajah ibu tampak cemas dan khawatir dengan keadaannya saat ini. Menjelaskan kembali bahwa ibu dalam masa perimenopause dimana gangguan siklus menstruasi tidak teratur merupakan hal yang normal terjadi karena adanya penurunan kadar hormone estrogen.

Memberikan *Health Education* pada ibu tentang nutrisi, aktivitas fisik dan personal hygiene serta mengomsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin A, C, B sebagai antioksidan, vitamin D untuk penyerapan kalsium, bahan makanan nabati, dan vitamin B kompleks dari buah-buahan seperti sayuran, kacang-kacangan, wortel, bayam, dan tomat, kentang, daun singkong, jeruk, jambu, pisang banyak dijumpai yang bertujuan untuk mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi dimasa perimenopause.

Memberikan dukungan psikologis dan spiritual kepada ibu serta selalu membaca surah – surah yang telah diberikan dan selalu berdziki pagi dan petang agar mendapatkan pikiran yang tenang, nyaman serta memperbaiki suasana hati yang membuat ibu rileks.

Pada kunjungan ketiga di rumah Ny “N” pada tanggal 22 September 2021 dari hasil anamnesa di dapatkan ibu belum haid sampai saat ini dan merasakan panas pada malam hari serta susah tidur. Tanda-tanda vital dalam batas normal yaitu Tekanan darah 100/70 mmHg, Nadi 80 x/i, Suhu 36,6°C, Pernafasan 22 x/i, wajah tampak cemas, ibu tampak khawatir dan lemah dengan keadaannya serta berkeringat berlebihan dilihat dari baju ibu yang tampak basah dan tidak ada pengeluaran darah pada daerah genitalia.

Memberikan informasi kembali kepada ibu tentang perimenopause dengan menstruasi tidak teratur merupakan hal wajar yang dialami wanita perimenopause pada usia 45-55 tahun yang muncul dengan siklus menstruasi tidak teratur, hot flushes, kekeringan vagina, gangguan mood serta gangguan tidur. Menjelaskan kepada ibu tentang mengapa ibu sering merasakan panas dikarenakan ada perubahan kadar hormone estrogen yang menyebabkan munculnya reaksi vasomotorik berupa gejala panas, banyak mengeluarkan keringat, merasa pusing atau nyeri pada bagian kepala, jantung berdebar lebih kencang dan sering mengalami insomnia.

Memberitahu ibu tentang menopause agar ibu tidak merasa cemas jika mengalami tanda-tanda menopause yaitu suatu keadaan wanita yang tidak mendapatkan haid lagi disertai adanya tanda tanda menopause sampai menuju senium seperti daya ingat menurun, mudah tersinggung, osteoporosis, insomnia serta gejala-gejala lainnya. Menganjurkan ibu untuk melakukan olahraga ringan setiap hari seperti jalan-jalan pagi dan memanfaatkan sinar matahari untuk mencegah osteoporosis dan melakukan senam aerobik ringan atau yoga untuk mengurangi keluhan di masa perimenopause serta mencegah keluhan di menopause kelak.

Menganjurkan ibu untuk menggunakan kain tipis dan selimut katun. Memberikan health education kepada ibu tentang personal hygiene, menganjurkan untuk tetap melakukan olahraga ringan dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Memberikan dukungan psikologis dan spiritual kepada ibu serta selalu membaca surah – surah yang telah diberikan dan selalu berdziki pagi dan petang agar mendapatkan pikiran yang tenang, nyaman serta memperbaiki suasana hati yang membuat ibu rileks.

Pada kunjungan keempat yang masih dilakukan di rumah Ny “N” pada tanggal 16 oktober 2021. Dari hasil anamnesa didapatkan ibu menerima keluhan-keluhan yang alaminya dan tidak mengeluh lagi merasakan panas pada malam hari dan sudah merasa tenang dengan keadaannya serta tetap rain mengonsumsi makanan yang bergizi seperti makanan yang mengandung fitoestrogen. Tanda-tanda vital dalam batas normal yaitu Tekanan darah 120/80

mmHg, Nadi 80 x/i, Suhu 36,5°C, Pernafasan 21 x/l, keadaan umum baik dan kesadaran composmentis.

Setelah dilakukan pemantauan selama 8 minggu, Ibu menerima kondisi yang alaminya terkait pemahaman tentang perimenopause dengan menstruasi tidak teratur serta memberikan support, semangat dan motivasi kepada ibu dalam menghadapi masa perimenopause. Dan tetap rutin berolahraga ringan setiap 4 kali dalam seminggu selama 45 menit dan tetap mengonsumsi makanan yang bergizi seperti makanan yang mengandung fitoestrogen untuk mencegah keluhan-keluhan yang terjadi pada perimenopause. Mengingatkan kembali ibu untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah melalui Dzikir, beribadah dan berdoa kepada Allah SWT, dan menyerahkan segalanya kepada-Nya.

Dalam penatalaksanaan asuhan pada studi kasus Ny "N" dengan menstruasi tidak teratur, semua tindakan yang direncanakan dapat terlaksana dengan baik dan tidak menemui kendala yang berarti kerjasama dan penerimaan yang baik oleh klien dan keluarga yang kooperatif serta sarana dan fasilitas yang mendukung pelaksanaan tindakan di Puskesmas kassi-kassi. Dalam pelaksanaan asuhan kebidanan, penulis tidak menemukan kendala yang berarti karena semua tindakan yang dilakukan berorientasi pada kebutuhan klien, sehingga tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan tinjauan manajemen asuhan kebidanan dalam penerapan studi kasus.

Langkah VII: Evaluasi

Pada langkah ini, akan dilakukan evaluasi untuk mengetahui apakah pemenuh Evaluasi merupakan akhir dari proses manajemen asuhan kebidanan dan merupakan penilaian keberhasilan asuhan klien berdasarkan masalah dan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

Pada saat sebelum asuhan, klien menyetujui tindakan yang akan dilakukan, riwayat kesehatan, keadaan umum dan fisik dan TTV dalam batas normal. Dari hasil evaluasi perimenopause dengan menstruasi tidak teratur pada Ny "N" yang merasa cemas dengan keadaannya telah teratasi dan ibu menerima gejala yang akan timbul ketika memasuki masa perimenopause.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan asuhan kebidanan di Puskesmas Kassi-kassi kota Makassar pada asuhan kebidanan perimenopause dengan menstruasi tidak teratur, penulis mengambil tujuh langkah Varney dari pengumpulan data hingga evaluasi yang dapat digunakan untuk menarik kesimpulan dan saran yaitu:

1. Telah dilakukan pengkajian dengan mengumpulkan semua data pada kasus Ny "N" umur 47 tahun perimenopause dengan menstruasi tidak teratur di puskesmas kassi-kassi dengan keluhan siklus menstruasi mulai tidak teratur. Ibu mengatakan ia haid pada bulan Juni di tanggal 10 pada bulan Juli tidak mendapatkan haid sama sekali dan pada bulan Agustus 2 kali mendapatkan siklus haid, volume darah sedikit, lamanya 4-5 hari, sering merasakan panas seluruh badan pada malam hari (hot flushes) dan susah tidur serta ibu merasa cemas dan khawatir dengan kondisinya yang dialaminya.
2. Telah dilaksanakan identifikasi diagnose/masalah aktual pada kasus perimenopause Ny "N" dengan menstruasi tidak teratur di puskesmas kassi-kassi dengan mengumpulkan data yang dimulai dari data subjektif dan objektif yang dilakukan sehingga didapatkan diagnose kebidanan pada Ny "N" umur 47 tahun perimenopause dengan menstruasi tidak teratur.

3. Telah diprediksikan terjadinya identifikasi diagnose/masalah potensial pada kasus perimenopause Ny "N" dengan menstruasi tidak teratur di puskesmas kassi-kassi untuk mengantisipasi terjadinya menstruasi tidak teratur yang mengakibatkan tingkat kecemasan menjadi depresi.
4. Telah mengidentifikasi perlunya tindakan segera/kolaborasi dan kerjasama pada perimenopause Ny "N" dengan menstruasi tidak teratur di puskesmas kassi-kassi. Kota Makassar dengan hasil bahwa pada kasus ini tidak dilakukan tindakan kolaborasi karena tidak ada bukti atau data yang mendukung untuk dilakukan tindakan tersebut
5. Telah memiliki rencana tindakan asuhan kebidanan perimenopause Ny "N" dengan menstruasi tidak teratur di puskesmas kassi-kassi kota Makassar. Pada kasus Ny "N" penulis merencanakan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung fitoestrogen, menganjurkan ibu untuk makan-makanan secara alami yang tinggi kalsium dan vitamin D untuk mencegah terjadinya osteoporosis, menjaga personal hygiene/kebersihan, melakukan aktivitas fisik/olahraga, serta anjurkan ibu untuk menggunakan kain tipis dan selimut katun dan memberikan dukungan spiritual kepada ibu agar dapat berdoa dan berzikir pagi dan petang kepada Allah SWT.
6. Telah dilakukan tindakan asuhan kebidanan perimenopause pada Ny "N" dengan menstruasi tidak teratur di puskesmas kassi-kassi kota Makassar dengan hasil yaitu dimana semua rencana tindakan yang telah direncanakan dapat dilaksanakan secara konsisten dan tanpa ada hambatan dalam langkah-langkah yang telah disusun dan sesuai dengan ajaran islam dengan berdoa serta berzikir kepada Allah SWT saat melakukan tindakan agar senantiasa diberikan kemudahan dalam proses masa perimenopause.
7. Telah dilakukan evaluasi yang telah dilakukan pada perimenopause Ny "N" dengan menstruasi tidak teratur di puskesmas kassi-kassi kota Makassar, dimana pada kasus ini telah diberikan asuhan dan berhasil di tangani dengan kondisi yang dialaminya serta lebih tenang di dibandingkan sebelumnya setelah diberikan penyuluhan tentang apa itu perimenopause.

B. Saran

Berdasarkan diskusi kasus yang dilakukan dan diskusi yang memberikan sedikit masukan atau saran dan berharap bidan memberi banyak manfaat.

1. Untuk bidan
 - a. Sebagai bidan, perilaku harus menciptakan hubungan yang sangat baik antara pasien dan keluarga untuk mencapai tujuan yang diinginkan
 - b. Dalam menjalankan tugas sebagai tenaga kesehatan yaitu memberikan tindakan asuhan yang harus diketahui rasional setiap tindakan yang diberikan pada pasien untuk melakukan pengawasan yang akurat berdasarkan standar pelayanan kebidanan yang berlaku untuk wanita perimenopause.
2. Untuk puskesmas
Meningkatkan kualitas asuhan kebidanan yang optimal pada wanita perimenopause dan tidak meremehkan kondisi wanita perimenopause dengan menstruasi yang tidak teratur.
3. Untuk institusi
Manajemen kebidanan harus diterapkan pada pemecahan masalah untuk mencapai hasil yang diinginkan serta mengingat proses tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan mutu dan kualitas pembelajaran bagi mahasiswa lebih banyak mengetahuiantisipasi terjadinya komplikasi pada perimenopause.

4. Untuk pasien

Pasien perlu memperluas pengetahuan tentang tanda-tanda terjadi ibu perimenopouse khususnya menstruasi tidak teratur serta rajin mengikuti penyuluhan/konseling terjadi perimenopouse dan meningkatkan asuhan gizi untuk menjelang kesiapan terjadi menopause

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2018 (Indonesia Health Profile 2018). http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-informasi_profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf
- Koeryaman, M. T., & Erniati. 2018a. Adaptasi Gejala Perimenopouse dan Pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun medisatus, 16(1), <http://doi.org/10.30595/medisains.v16il.2411>
- Lubis, Namora Lamongga. 2016a. Depresi Tinjauan Psikologis. Kencana
- Lubis, Namora Lamongga. 2016b. Psikologi Kespro “Wanita dan Perkembangan Reproduksi”, Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi. KENCANA PRENADA MEDIA GROUP
- Margiyati & Marni. 2013. Pengantar Psikologis Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mulyani, N, S. 2013. Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirahardjo. 2017. Ilmu kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirahardjo
- Rosenthal, M. Sara. 2019. Revolusi Terapi Hormon Pendekatan Alami. B- First.
- Ruswanti & Betti Sri Wahyuni. 2018. Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopouse di Rumah Sakit. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 8(3), 472-478.
- Salim, Rosa Amanda. 2015. (Un) Complicated Perimenopouse. PT. Gramedia
- Setyorini, A. 2016. Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Keluarga Berencana, In Media
- Wahid, Nabila. 2016. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Dengan Kejadian Menopause Pada Ibu Di Puskesmas Lau Maros. Jurnal Kebidanan Vokasional, 1(1), 62-66
- Zakeeya, E. 2010. Panduan lengkap Mengenai dan Mengatasi Penyakit Kandungan. Araska
- Zulfitri, Reni, Mona Tsurya dan Arneliwati. 2018. Gambaran Mekanisme Koping Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause. JOM FKp, 5(2), 164- 173)