

## PENGALAMAN *DISPAREUNIA* PADA PEREMPUAN MENOPAUSE DENGAN PENERAPAN TEORI *NEED FOR HELP WIEDENBACH* DI RUMAH SAKIT ERNALDI BAHAR SUMATERA SELATAN

Pesi Miranti<sup>1\*</sup>, Lisda Maria<sup>2</sup>

Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna, Palembang<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : pesimiranti@gmail.com

### ABSTRAK

Wanita menopause mengalami gejala masa menopause hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Selama masa transisi ke menopause, wanita mungkin mengalami gejala vasomotor, urogenital, psikosomatik dan psikologis, serta *dyspareunia*. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam tentang pengalaman *dyspareunia* pada perempuan menopause dengan penerapan *Teori Need For Help Wiedenbach*. Penelitian ini merupakan studi kualitatif yang menggunakan desain *Rapid Assessment Procedure* (RAP). Desain ini menggunakan beberapa teknik dalam pengumpulan data (observasi, WM, FGD), sebanyak lima orang dengan empat perempuan menopause *dyspareunia* dan satu orang key informan perawat penanggung jawab program lansia. Penerapan model dilaksanakan untuk memfasilitasi Perempuan menopause dengan *Dispareunia* untuk mengatasi masalah psikologis ibu karena berkurangnya gairah hubungan seksual bersama pasangan. Masalah keperawatan yang ditemukan adalah Harga Diri Rendah Situasional, ansietas, gangguan rasa nyaman. Evaluasi yang didapatkan adalah teratasi sebagian, intervensi diteruskan dengan evaluasi berkala terkait edukasi.

**Kata kunci** : *dyspareunia*, perempuan menopause, *wiedenbach*

### ABSTRACT

Menopausal women experience menopausal symptoms almost all over the world, about 70-80% of European women, 60% in America, 57% in Malaysia, 18% in China and 10% in Japan and Indonesia. During the transition to menopause, women may experience vasomotor, urogenital, psychosomatic and psychological symptoms, as well as *dyspareunia*. This study aims to examine in depth the Experience of *Dyspareunia* in Menopausal Women with the application of *Wiedenbach's Need For Help Theory*. This research is a qualitative study using *Rapid Assessment Procedure* (RAP) design. This design used several techniques in data collection (observation, WM, FGD), as many as five people with four postmenopausal *dyspareunia* women and one key nurse informant in charge of the elderly program. The application of the model was implemented to facilitate menopausal women with *dyspareunia* to overcome the psychological problems of mothers due to reduced desire for sexual relations with their partners. The nursing problems found are *Situational Low Self-Esteem*, anxiety, impaired sense of well-being. The evaluation obtained was partially resolved, the intervention continued with periodic evaluations related to education.

**Keywords** : *menopausal women, dyspareunia*

### PENDAHULUAN

Wanita menopause mengalami gejala masa menopause hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makan. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari pada Asia. Penurunan kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita (Priyatni & Rahayu, 2016). Menopause adalah proses fisiologis, yang terjadi secara universal pada semua wanita yang

mencapai usia paruh baya. Selama masa transisi ke menopause, wanita mungkin mengalami gejala vasomotor, urogenital, psikosomatik dan psikologis, serta disfungsi seksual. Prevalensi gejala menopause sangat bervariasi tidak hanya antar individu. dari populasi yang sama tetapi juga antara populasi yang berbeda (Bansal et al., 2013).

Menurut Kemenkes RI, tahun 2017 jumlah perempuan menopause di Sumatera Selatan sebesar 69,43% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 69,65%. Tahun 2017 di Sumatera Selatan jumlah wanita menopause sebesar 196.835 orang namun hanya 39,53% yang telah mendapat pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2017). Jumlah wanita yang berusia 45-55 tahun di Indonesia mencapai 14,3 juta orang. Pada tahun 2017 jumlah penduduk di Indonesia mencapai 261,89 juta orang yang terdiri dari 130,31 juta perempuan dengan jumlah perempuan yang berusia 45-55 tahun dan jumlah wanita dengan umur menopause diperkirakan 15,8 juta orang. Pada tahun 2020 di Indonesia 30,3 juta wanita menopause (Kemenkes RI, 2021).

*Dispareunia* merupakan masalah kesehatan wanita yang umum tetapi diabaikan. Prevalensi populasi diperkirakan bervariasi dari 3 hingga 18% secara global dan rentang perkiraan seumur hidup dari 10 hingga 28%. Kondisi ini seringkali sulit untuk didiagnosis dan diobati karena faktor etiologinya kompleks. Sebagian besar, gangguan nyeri seksual sering diabaikan sehingga memperburuk penderitaan pasien (Mitchell et al., 2017). Dampak dari *dispareunia* adalah penurunan frekuensi intercourse pada wanita dan akan menyebabkan depresi pada wanita. Studi lebih lanjut diperlukan untuk menjelaskan bagaimana *dispareunia* mempengaruhi fungsi seksual bagaimana tentang penatalaksanaannya (Thomas et al., 2012).

Wanita umumnya hanya tahu sedikit tentang menopause dan cara mengatasinya salah satunya untuk mengatasi *dispareunia* dengan *hormone replacement therapy* (HRT) namun demikian tidak dipahami cara mengaplikasikannya serta efeksamping. Tenaga kesehatan umumnya memberikan informasi tentang *dispareunia* namun belum maksimal sehingga diperlukan pendidikan tentang menopause khususnya untuk menangani masalah *dispareunia*. Pada penelitian (Elnaggar et al., 2013) menunjukkan bahwa disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap wanita yang diteliti terhadap menopause rendah sebelum program pendidikan kesehatan dan mereka meningkat secara signifikan setelah program sehingga ada kebutuhan yang kuat untuk membuat program pendidikan kesehatan yang tepat untuk wanita perimenopause untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka. menuju menopause. Masalah seksual sering terjadi pada kelompok usia 40-60 tahun. Masalah ini meningkat jika anatomi atau fisiologi reproduksinya terganggu. Hilangnya hasrat seksual tercatat pada 81,5% dan *Dispareunia* dikeluhkan oleh 2,2%. (Bansal et al., 2013). Pada saat wanita menopause akan terjadi penurunan kadar estrogen yang menyebabkan *genitourinary syndrome of menopause* (GSM). GSM dimanifestasikan sebagian oleh gejala atrofi vulvovaginal yang dapat menyebabkan hubungan seksual yang menyakitkan yang disebut dengan *dispareunia* (Hoffstetter, 2018).

Perempuan menopause akan mengalami perubahan psikologis dan fisik, seperti mudah marah dan kondisi fisik melemah. Oleh karena itu, pemahaman premenopause diperlukan untuk membantu mereka menghadapi fase ini. Penyuluhan kesehatan merupakan tindakan penting, yang perlu dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai persiapan wanita menghadapi menopause (Lestari, 2018). Salah satu masalah pendidikan kesehatan yang diperlukan adalah penatalaksanaan *dispareunia*.

Kajian review yang dilakukan oleh Hoffstetter (2018), tentang manajemen *dispareunia* pada wanita menopause menunjukkan bahwa manajemen *dispareunia* hanya dapat dilakukan bila wanita menopause memiliki pengetahuan yang baik. Intervensi apapun dapat dilakukan asalkan wanita dapat memahami manfaat yang diberikan. Penelitian yang dilakukan Elnaggar et al (2013), tentang *Health Education Effect on Knowledge and Attitude of Peri-Menopausal and Menopausal Women toward Menopause at El-Arabin District in Suez Governorate*. Hasil

didapatkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan secara statistik pengetahuan dan sikap wanita tentang menopause setelah intervensi sebagai pengetahuan mereka yang memuaskan adalah (48,6) sebelum intervensi dan menjadi (99,3%) dan sikap positif mereka adalah 4,2% sebelum intervensi dan menjadi 59% setelah program intervensi. Gangguan *dispareunia* menurun (5,6%).

Aplikasi teori *Ernestine Wiedenbach* atau Teori *Wiedenbach* merupakan teori yang terdiri dari lima konsep dari realitas keperawatan, yaitu : *Agent* : Bidan / perawat, *Penerima* : Wanita, keluarga dan masyarakat, *Tujuan / Goal* : tujuan dan pelayanan, *Alat* : metode untuk mencapai tujuan, *Kerangka* : sosial dan lingkungan organisasi dan professional. Penggunaan teori ini kepada Perempuan menopause dengan *dispareunia* melihat segala aspek yang terdapat dalam ruang lingkup asuhan keperawatan baik dari aspek pasien, perawat dan lingkungan sosial yang berada di sekitar pelayanan kesehatan yang diberikan. Tujuan *Wiedenbach* adalah untuk mengidentifikasi bantuan yang dibutuhkan perempuan menopause dengan *Dispareunia* melalui tahapan : Mengobservasi perilaku yang konsisten atau tidak konsisten terhadap kenyamanan Perempuan menopause dengan *Dispareunia*, Mengeksplorasi maksud/arti dari perilaku pasien, Memastikan penyebab ketidaknyamanan atau ketidakmampuan Perempuan menopause dengan *Dispareunia*, Menentukan apakah Perempuan menopause dengan *Dispareunia* dapat mengatasi masalahnya sendiri atau membutuhkan bantuan.

Hasil survey yang berhubungan dengan *dispareunia* di RS Ernaldi Bahar didapatkan dalam satu bulan sebanyak rata-rata 10% yang didiagnosis *dispareunia* pada pasien yang memasuki fase menopause. Bulan Oktober, November, Desember 2023 46 Orang pasien yang memasuki fase menopause. Dan data di 3 tahun terakhir tahun 2020 sebanyak 200 Orang, 2021 sebanyak 220 Orang, dan 2022 sebanyak 240 Orang Pasien Menopause. Umumnya wanita menopause belum memahami secara detil bagaimana cara mengaplikasikan pendidikan kesehatan setelah dirumah atau lupa. Berdasarkan penjelasan dan data-data diatas, menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan masih perlu dikembangkan menggunakan media, sehingga responden dapat memplajarinya setelah di rumah dan dapat mengaplikasikannya sehingga keluhan *dyspareunia* berkurang. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap *dispareunia* pada perempuan menopause.

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam tentang pengalaman *dispareunia* pada perempuan menopause dengan penerapan *Teori Need For Help Wiedenbach*.

## METODE

Penelitian ini merupakan studi kualitatif yang menggunakan desain Rapid Assessment Procedure (RAP). Desain RAP adalah cara penilaian cepat untuk memperoleh informasi yang mendalam tentang hal apa saja yang melatar belakangi Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause dengan penerapan teori *Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar. Desain ini menggunakan beberapa teknik dalam pengumpulan data (observasi, WM, FGD). Penelitian dilakukan untuk mengidentifikasi masalah Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause dengan penerapan teori *Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar. Lokasi penelitian akan dilaksanakan di Wilayah kerja RS Ernaldi Bahar. Penelitian ini di rencanakan mulai dilakukan pada bulan Februari, yang meliputi tahapan persiapan, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data beserta evaluasi kegiatan penelitian.

Penelitian ini menggunakan beberapa metode dalam pengumpulan data yaitu FGD, WM dan Observasi telaah dokumen, akan tetapi hanya 2 metode yang menggunakan informan yaitu informan untuk Fokus Group Discussion (FGD) dan informan untuk Wawancara

Mendalam (WM). Informan ditetapkan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi yang lengkap dan memadai. Pemilihan informan dalam studi kualitatif ini dilakukan berdasarkan prinsip kesesuaian (appropriateness) dan kecukupan (adequacy). Informan dipilih secara sengaja sesuai dengan kebutuhan penelitian, dengan kriteria diharapkan yang mengetahui dan terlibat dalam kegiatan program pemeriksaan Kesehatan Reproduksi Perempuan Menopause dengan *Dispareunia* di wilayah kerja Rumah Sakit Ernaldi Bahar. Selain itu, informan dalam penelitian ini dianggap cukup jika tidak ada informasi yang baru dari informan. Pemilihan dan perekrutan informan FGD dilakukan merujuk dari data sekunder (laporan hasil pemeriksaan Perempuan menopause di Rumah Sakit Ernaldi Bahar tahun 2020, 2021 dan 2022), dengan bantuan dari perawat dan bidan penanggung jawab program lansia untuk menentukan dan mengundang Perempuan Menopause dengan *Dispareunia* yang dijadikan informan pada saat penelitian dilaksanakan. Total informan yang direncanakan akan bekerjasama dalam penelitian ini adalah lima orang.

Informan dalam WM, yaitu informan kunci pemegang dan pengelola program lansia. Perawat Penanggung Jawab Program lansia Rumah Sakit Ernaldi Bahar satu orang sebagai informan kunci, dan empat orang Perempuan Menopause dengan keluhan *Dispareunia*. Populasi pada penelitian ini adalah semua Perempuan menopause berusia 45-55 tahun

Instrumen penelitian yang digunakan disesuaikan dengan teknik pengumpulan data (FGD, WM). FGD menggunakan instrumen berupa panduan pertanyaan FGD yang berisi pertanyaan terbuka dengan maksud agar peneliti dapat mengumpulkan data dan informasi yang sebanyak-banyaknya tentang program pemeriksaan *Dispareunia* Pada Perempuan Menopause dengan penerapan teori *Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar. akses informan ke pelayanan kesehatan, penilaian informan tentang sikap petugas kesehatan dalam memberikan pelayanan pemeriksaan klien dengan Pengalaman *Dispareunia* Pada Perempuan Menopause dengan penerapan teori *need for help wiedenbach* di Rs Ernaldi Bahar. persepsi informan terkait dengan kendala/kesulitan/permasalahan maupun keuntungan Pada Perempuan Menopause dengan *Dispareunia* terhadap penerapan *Teori Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar.

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam tentang Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause dengan penerapan *Teori Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar Sumatera Selatan Tahun 2024. Perawat Penanggung Jawab Program lansia Rumah Sakit Ernaldi Bahar satu orang sebagai informan kunci, dan empat orang Perempuan Menopause dengan keluhan *Dispareunia* dengan Diagnosa Depresi Minor. Pada penelitian ini peneliti mendapatkan 25 populasi dengan lima reponden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu Satu orang Perawat Penanggung Jawab Program lansia Rumah Sakit Ernaldi Bahar sebagai informan kunci, dan empat orang Perempuan Menopause dengan *Dispareunia*. Konsep Keperawatan dengan Penerapan penelitian *Teori Wiendenbach* merupakan teori yang terdiri dari lima konsep dari realitas keperawatan :Agent yaitu Bidan/perawat, Penerima yaitu Wanita, keluarga dan Masyarakat, Tujuan / Goal yaitu tujuan dan pelayanan, Alat yaitu metode untuk mencapai tujuan, Kerangka yaitu sosial dan lingkungan organisasi dan professional.

Hasil penelitian kualitatif pada penelitian ini merupakan inti sari dari hasil pengolahan terhadap data yang berbentuk, Kata-kata/narasi yang dikumpulkan dari wawancara mendalam, Hasil pengamatan yang diperoleh dari pedoman observasi, Telaah dokumen yang diperoleh dari penelaahan dokumen dan lain-lain seperti : audio, visual atau gambar, benda-benda tiga dimensi. Penelitian ini memuat seluruh variabel atau indikator yang dinyatakan dalam tujuan penelitian, kerangka konsep, dan definisi istilah/operasional. Variabel/indikator yang

digambarkan dalam hasil penelitian telah sesuai. Sistematika penyusunan dimulai secara berurutan mengikuti kerangka konsep yang ada. Mencakup informasi yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan telaah dokumen (sesuai dengan ketentuan pada definisi istilah/operasional), informasi dideskripsikan dan benar-benar diperoleh dari lapangan penelitian. Berikut hasil pembahasan Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause dengan penerapan *Teori Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar Sumatera Selatan Tahun 2024 :

### Stimulus Karakteristik Partisipan

**Tabel 1. Karakteristik Informan Dalam *Indepth Interview***

Identitas Partisipan	Karakteristik Partisipan	n
Usia	Pertengahan Lansia (middle age): usia 45-55 tahun.	4
Pendidikan terakhir	SD	1
	SMP	2
	SMU	1
Lama riwayat keluhan <i>Dispareunia</i>	< 2 Tahun	1
	> 2 Tahun	3

Selanjutnya dilakukan wawancara mendalam dengan *Key Informan* yaitu Perawat Penanggung Jawab Program lansia Rumah Sakit Ernaldi Bahar.

**Tabel 2. Karakteristik *Key Informan***

Identitas Partisipan	Karakteristik Partisipan	n
Usia	Usia ( <i>Middle Age</i> ): usia 30-45 tahun.	1
Jenis kelamin	Perempuan	1
	Laki laki	0
Pendidikan terakhir	Diploma Keperawatan	0
	<i>Ners</i>	1
Lama pengalaman kerja sebagai PJ program lansia	Tahun	1
	>5 Tahun	0

### Deskripsi Hasil Penelitian Kualitatif

Penelitian ini menggunakan beberapa metode dalam pengumpulan data yaitu *FGD*, *WM* dan Observasi telaah dokumen, dengan 2 metode *Fokus Group Discussion (FGD)* dan Wawancara Mendalam (*WM*). Informan ditetapkan dan telah mendapatkan informasi yang lengkap dan memadai. Pemilihan informan dalam studi kualitatif ini dilakukan berdasarkan prinsip kesesuaian (*Appropriateness*) dan kecukupan (*Adequacy*). Informan dipilih secara sengaja sesuai dengan kebutuhan penelitian, dengan kriteria diharapkan yang mengetahui dan terlibat dalam kegiatan program pemeriksaan Kesehatan Perempuan Menopause di wilayah kerja Rumah Sakit Ernaldi Bahar. Hasil wawancara pada informan dengan Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause dengan penerapan *Teori Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar Sumatera Selatan Tahun 2024 adalah sebagai berikut :

**Tabel 3. Hasil Penelitian Kualitatif**

TAHAP	Pertanyaan	HASIL	AGEN
<b>Filosofi Keperawatan (Raleigh, 1989 Dan Wiedenbach 1964): Menghargai Atas Kehidupan Yang Telah Diberikan</b>			
Agen	Usia berapa ibu mengalami menopause?	Perempuan	Menopause
	Apakah Mengetahui sedang memasuki masa	Dengan <i>Dispareunia</i>	Perempuan

menopause ?		Dengan <i>Dispareunia</i>	
<b>Filosofi Keperawatan (Raleigh, 1989 Dan Wiedenbach 1964): Menghargai sebuah kehormatan, suatu yang berharga otonomi dan individualism pada setiap orang</b>			
Penerima	Sebagai Perempuan apakah Persiapan Ibu dalam menghadapi masa menopause ?	Perempuan	Menopause
	Menurut ibu Perubahan apa dalam kehidupan setelah menghadapi menopause ?	Dengan <i>Dispareunia</i>	
	Pengaruh apakah yang Ibu rasakan pada saat mengalami menopause?	Perempuan	Menopause
	Apakah sering terjadi perselisihan dalam rumah tangga selama menjalani kehidupan sebagai wanita menopause?	Dengan <i>Dispareunia</i>	
	Apakah menurut Ibu Perubahan yang terjadi ketika menopause berdampak pada psikis?	Perempuan	Menopause
Apakah Ibu Merasa terganggu dengan kondisi sekarang?		Dengan <i>Dispareunia</i>	
<b>Tahapan Asuhan keperawatan, Wiedenbach:</b>			
Perawat/Agen	<p><b>Identifikasi kebutuhan</b> klien : berapa lama Klien mengalami <i>Dispareunia</i>?</p> <p><b>Ministration</b>, yaitu memberikan dukungan dalam pencarian pertolongan yang dibutuhkan : bagaimana penerimaan keluarga (suami) terhadap situasi yang klien hadapi...</p> <p><b>Validation</b>, mengecek apakah bantuan yang diberikan merupakan bantuan yang dibutuhkan : apakah ibu membutuhkan segera penyelesaian dan asuhan keperawatan, terapi dll...</p> <p><b>Coordination</b>, koordinasi sumber-sumber yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan pasien : apakah ibu merasa harus memeriksakan rutin ke dokter Obgyn, psikologi, ahli gizi untuk pola makan perempuan menopause.. dst untuk keluhan yang klien hadapi...</p> <p>Keseharian apakah Ibu takut melakukan kegiatan ?</p> <p>apa yang dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi saat menopause?</p> <p>Lebih nyaman hidup dalam masa menstruasi atau menopause?</p>	Perempuan	Menopause
		Dengan <i>Dispareunia</i>	
<b>Filosofi Keperawatan (Raleigh, 1989 Dan Wiedenbach 1964): Resolusi dalam menerapkan dinamisasi terhadap orang lain</b>			
Tujuan	<p>Usia berapa seorang wanita memasuki masa menopause ?</p> <p>45 tahun ke atas apakah usia ideal seorang wanita terkena menopause ?</p> <p>Konsultasi mengenai masalah menopause ?</p> <p>Apakah semua wanita mengalami hal tersebut ?</p> <p>Persiapan untuk menghadapi masa menopause ?</p> <p>Wanita yang menghadapi masa menopause datang dengan keluhan suami tidak menerima kondisi yang terjadi ?</p> <p>Masalah dalam kehidupan rumah tangga bagi wanita yang mengalami masa menopause ?</p> <p>Dampak psikis yang paling nyata yang</p>	Perawat	Maternitas/perawat PJ
		Poli	Kebidanan

dihadapi para ibu-ibu yang mengalami masa menopause ?  
 Gangguan pada wanita yang mengalami masa menopause ?  
 Ibu-ibu dalam masa menopause merasa takut untuk berkegiatan?  
 Apa yang harus dilakukan para ibu agar tetap sehat dan fit dalam keseharian ?  
 Menurut ibu lebih enak mana lebih nyaman kondisi saat menstruasi atau menopause ?

**Hasil Wawancara pada Informan dengan Pengalaman Dispareunia pada Perempuan Menopause dengan Penerapan Teori Need For Help Wiedenbach di RS Ernaldi Bahar Sumatera Selatan Tahun 2024**

**Tabel 4. Hasil Wawancara**

Uraian	Informan I 51 tahun	Informan II 52 Tahun	Informan III 52 Tahun	Informan IV 51 Tahun
Usia mengalami menopause	Umur 49 tahun saya sudah tidak menstruasi lagi...	Sesaja umur 49 tahun saya sudah tidak teratur menstruasi,...	Sesaja umur 50 tahun saya sudah memasuki masa menopause	Naik darat (menopause) usia 51 tahun
Mengetahui sedang memasuki masa menopause	saya tidak megetahuinya, kalau saya akan memasuki masa menopause, karena tidak ada perubahan...	Saya, kalo tanda-tanda nya sih tidak terlalu tahu bu, cuman kemarin itu menst saya banyak..pikir saya sudah mau berhenti makanya saya tanyakan ke dokter,	....saya tidak mengetahui di awalnya..karena saya fikir itu biasa..	Sebelumnya saya tidak tahu bu...sama sekali tidak tahu...dan tidak kefikiran...menstruasi memang sering tidak teratur, karena saya memang sering seperti itu, apalagi sebelum nikah dulu.biasa 3 bulan sekali baru menstruasi ...1 bulan datang, tiga bulan tidak...datangnya normal, maksudnya darah tidak banyak seperti cerita kawan-kawan..seperti biasa...jadi saya tidak heran, tapi karena saya sadar umur saya sudah hampir kepala 5 jadi saya tanya-tanya lah sekalian cerita sama kawan-kawan di kantor...hahhhh...disitu lah baru ketahuan bu...pas saya cerita ke kawan-kawan...kalau saya nih sedang dalam masa menopause.....
Persiapan menghadapi masa menopause	Tidak ada..biasa saja...cuman dari muda saya suka mengkonsumsi / minum jamu jadi manfaatnya saya rasakan sekarang...	Tidak ada yang saya siapkan..hanya mental saja bu..	Tidak ada, paling saya persiapkan pembalut banyak-banyak...hehehehe. untuk persiapan..kalau hal lain paling-paling	Tidak ada persiapan bu..biasa-biasa saja...

				mengontrol emosi jak..cobe saya tahan, tapi waktu itu tak bisa bu..saya benar-benar suka marah...
Perubahan dalam kehidupan setelah menghadapi menopause	...Tidak ada perubahan, masih sama seperti yang dulu...Cuma merasakan sakit saat berhubungan suami istri walau jarang	Perubahan sih tidak ada bu, cuman kalau berhubungan sudah tidak seperti biasa pada saat masih menstruasi, sudah lain bu, sudah kurang, sudah menurun stamina, tidak bergairah, biasanya kalau berhubungan sakit bu, sedikit sih..sudah kurang enak, tapi saya tidak takut ditinggal suami, karena suami saya baik bu...	Perubahan pasti ada bu..sekarang umur saya semakin bertambah tua, kondisi fisik sudah tidak seperti dulu, sudah mulai kendor..hanya untuk perubahan yang lain saya rasa tidak ada, biasa-biasa saja bu..cuman perasaan takut pasti ada bu...	...tidak ada pula bu...ya paling – paling..dulu saya masih datang bulan sekarang tidak lagi...itu saja yang saya rasakan .... Walaupun hubungan suami istri tidak sering tapi sakit dan nyeri sesaja tidak mens lagi
Pengaruh yang dirasakan pada saat mengalami menopause	...tidak ada pula tuh bu..biasanya saya dengar kalau orang masuk ke dalam masa menopause tuh kan emosinya tinggi, suka marah, tapi saya tidak pula tuh. Baik dengan suami tidak ada pula saya rasakan, sampai berhubungan dengan suami juga biasa saja,tapi y aitu perih bu	...tidak ada pengaruh , cuman saya takut terjadi apa-apa dalam kehidupan saya seperti sakit, tidak bisa melayani suami, tapi masih bisa saya lakukan walau ada nyeri di kemaluan, tapi kenyataannya kan tidak terjadi apa-apa, setelah periksa pun tidak terjadi apa-apa hanya hormone yang bermasalah...	...tidak juga sebenarnya bu..hanya ketakutan sering sekali menghantui saya, takut tidak bisa melayani suami dengan baik karena sakit saat berhubungan intim, selain itu saya lemah, malas, tak bergairahlah dalam hidup ni bu..wajar saya fikir..karena saya sudah tua...	...tidak ada pula kalau urusan pekerjaan , kalau rumah tangga adalah bu...ya..biasa kan saya mentruasi kalau berhubungan enak..sekarang...heheh hee..lain bu... Cuman Alhamdulillah..saya siasati saja bu...kata orang kan kalau perempuan tidak boleh makan mentimun, nanas, pokoknya makanan yang berairlah, sekarang itu makan yang sering saya konsumsi...jadi biar becek....jadi walau sakit agak berkurang
Apakah sering terjadi perselisihan dalam rumah tangga selama menjalani kehidupan sebagai wanita menopause	perselisihan dengan suami tidak pula bu..., malah makin mesra, makin sayang, tidak pernah ribut-ribut, malah berdua dengan suami tuh macam bekawan, makin dekatlah dengan suami. Kadang – kadang yang membuat ribut dengan suami tuh kan anak, tapi karena kita hidupnya jauh dari	..selama saye menopause nih tidak ada pernah berselisih dengan suami saye. Sampai saat ini suami saye masih ngerti pula dengan kondisi saye ...sekarang umur suami saye sudah 53 tahun. Hubungan dengan anak-anak pun	..kalau ribut kecil sih biaselah bu,,wajarlah kalau rumah tangga kan bu..cuman kalau ribut besar yang gimana sih tak pernah pula bu..cuman kalau urusan tempat tidur ..saya sudah tidak bergairah lagi..suami sih masih	..biasa lah bu..nama nya juga rumah sudah ditempat tidur.....itu...pernah bu...ya begitu lah...protes, ngeluh..suami masih semangat, kita nih udah loyo, lemes..mana mau di paksa..tapi dilayani saja..cuman suami lama-lama faham juga dan menerima apa

	<p>anak, jadi hampir tidak pernah ada perselisihan. Suami saya tuh baik bu...,</p>	<p>baik-baik saja. Biasa lah bu ngomel kan anak-anak itu jak...</p>	<p>semangat...kadang kasian juga lihat suami saya tuh bu..marah tak belawan..gimana juga..saya sudah tidak bisa melayani seperti biasa..hanya saya pernah di sarankan oleh bidan untuk menggunakan jelly saat berhubungan agar tidak sakit..saya coba Alhamdulillah adalah kenikmatan bu..cuman beda saja bu...tidak seperti waktu saya masih menstruasi kan itu alami tuh bu..langsung keluar dari punya kita, jadi bergairah lah pokoknya..kalau sekarang lain..tapi kadang sayanya yang tidak bergairah lagi bu...hanya untuk menyenangkan suami saja kalau untuk kepuasan sih sudah tidak ada...</p>	<p>adanya..suami saya jarang keluar rumah bu..paling-paling keluar ngantar saya ke kantor, belanja sama main tenis, karena suami saya suka main tennis, saya juga demikian...kalau keluar malam jarang juga...paling sama-sama kalau keluar tuh... Kalau masalah anak-anak sih tidak ada..mereka dah pada menikah semua..jadi urusan meraka masing-masing...hehehehe, kalau lirik-lirik daun muda....em..ada juga lah kali bu..kalau di pasar...</p>
<p>Perubahan yang terjadi ketika menopause berdampak pada psikis</p>	<p>...dampak psikis yang saya hadapi ada bu, seperti badan dah kendor, cepat lelah, jadi untuk mengatasi itu saya minum ramuan-ramuan tradisional lah bu..seperti jamu sirih merah, air kunyit, itulah yang saya minum, saya ingat kata orang tue-tue bu..kalau habis melahirkan tuh jangan kurang minum jamu, nanti tua cepat loyo, betul memang bu..saya banyak punya kawan yang tidak pandai minum jamu cepat menggerut kulit nya bu... tentu jadinya karena dalam berhubungan intim sakit saya jadi terus</p>	<p>Kalau psikis sih tidak pula bu saya rasa...emosi saye terjaga dengan baik..saye cuman takut terjadi penyakit itu saja bu..tidak lebih-lebih dari itu.. Tapi kadang kuatir juga suami kecewa karena saya selalu kesakitan saat sedang di kamar bu</p>	<p>Tidak pula mengganggu bu...kadang-kadang saya merasa senang pula sudah bisa ibadah penuh, kalau puasa tuh tidak perlu mengganti puasa yang bolong di bulan ramadhan, ikut pengajian enak..mau olahraga pun sudah nyaman karena tidak menst lagi, Tapi kadang-kadang suka pula kalau menst tuh..bisa kita ninggalkan ibadah..itu saja sih bu..terus kalau masih menstruasi tuh tidak ada kepikiran</p>	<p>Tidak lah bu...ini kan sudah kodrat perempuan..mana mau marah..ya memang sudah itu..dijalanin saja dan tetap bersyukur...tidak apa-apa pula tuh bu..alhamdulillah... Tentu manusiawi ya kalau kuatir suami tidak puas karena sejak mens ini saya jadi gampang emosi dan saat berhubungan intim walau tidak sering tapi tetap saja rasanya sakit tidak seperti dulu sebelum masih haid</p>

	<p>terusan juga kuatir suami berpaling</p>		<p>berhubungan suami istri enak atau tidak, udah pasti enak karena semua masih bergairah..itu yang kadang-kadang membuat saya terganggu..fikiran yang semacam itu tuh bu..belum lagi takut suami jajan diluar..aduh..kalau sudah kepikiran itu bu..saya bawa istiqfar saja...kalau difikirkan terus...bisa stress bu...sebenarnya suami tidak seperti itu, tapi kalau udah harus terjadi berarti memang sudah kodratnya...</p>	
<p>Merasa terganggu dengan kondisi sekarang</p>	<p>...terganggu untuk menopause nya sih tidak, tapi yang membuat saya terganggu tuh pada saat saya menstruasi sampai 2 bulan, nah itu tuh bu, saya merasa terganggu karena susah beribadah, tetapi pas yang saya memasuki mesntruasi yang 2 minggu saya sholat jak..pernah dengar ceramah kalau mentruasi lebih dari 7 hari berarti itu bukan darah kotor lagi tapi darah penyakit..kalau tak salah begitulah saya dengar..jadi saya shalat jak, terima tak terimanya terserah yang di Atas lah Kalau dibilang terganggu ya saya lumayan merasa terganggu dan juga suami saya yakin juga terganggu</p>	<p>Saya merasa terganggu dengan kondisi saya bu..saya takut, takut sakit, takut menyusahkan, kalau sudah menst banyak harus pakai pembalut yang tebal tidak boleh salah sedikit. Itusaja bu..kalau lain-lain tidak ada pula terganggu paling-paling hubungan seksual seperti yang saya katakana di awal tuh bu...</p>	<p>terganggu sih tidak, ini kan sudah kodrat wanita bu...cuman kadang-kadang tuh saya kepikiran suami nanti macam-macam..itu yang membuat saya terganggu, takut selingkuhlah, jajan diluar lah..kalau masalah anak dan yang lain tidak mengganggu..</p>	<p>Tidak pula...semua nya sudah diatur, sekarang mudah untuk ibadah, pengajian, puasa..enak bu..alhamdulillah..masalah tidak ada..tenang dah hidup saya..paling kerjaan kantor saja yang buat ribet kalau udah ngurus laporan... Dan merasa kuatir kepikiran dengan suami takut mencari yang lebih muda dari saya</p>
<p>Keseharian apakah takut melakukan kegiatan</p>	<p>...saya tidak pernah pula merasa takut, hanya kadang-kadang terlintas juga pikiran macam-macam, takut suami kemana-mana,</p>	<p>Sebenarnya tidak, tapi hanya kegiatan saya banyak yang terganggu, seperti pengajian sudah jarang dan bahkan</p>	<p>Tidak pula bu..malah makin aktif saya, saya kan suka main tenis, jadi saya rutinkan terus main tenis,</p>	<p>Tidak pula tuh bu...apa yang mau ditakutkan..sama saja bah..hanya kan umur sudah lanjut bu..jadi mesti jaga kesehatan</p>

	<p>biasalah rumah tangga normal kan memang seperti itu, jadi mengatasinya saya banyak bawa berdzikir lah karena itu bawa tenang kan, saya berdo'a saja kalau dah gitu pasti ingat anak-anak, nangislah saya tuh..kalau suami InsyaAllah saya yakin tidak ada macam-macamalah..walaupun ada terlintas tapi tidak ada lah... Tapi di balik semua itu bu saya sebenarnya malah jadi takut karena banyak nonton filem di tipi suami yang baik malah selingkuh dengan yang lebih muda . saya kadang jadi melamun karena ini. Walaupun tenang, sabar tapi saya bagaimanapun tetap kuatir sebagai manusia biasa. Tapi saya tutupi, karena malu juga sudah tua bu.</p>	<p>tidak bisa saya ikuti, karena menstruasi yang tidak berhenti dalam jangka waktu lama, terus kalau pergi keluar kota jadi ribet, harus bawa banyak persediaan dan saya merasa risih dan gerah mau beres-beres rumah saja saya susah, bergerak saja susah, karena darah menstruasi yang keluar banyak sekali, bergerak sedikit sudah banyak yang keluar, saya jadi sakit kurus, ke kantor tidak konsentrasi. Kalau untuk sekarang sudah bisa aktifitas lagi, dan enak malahan mau ibadah...</p>	<p>ikut pengajian tetap kalau ada urusan kantor keluar kota saya masih bisa ikut..alhamdulillah ...tidak ada saya merasa takut..sedikit pun..cuman saya ni kan sudah nenek-nenek...tahu sendiri lah ibu kalau sudah nenek-nenek..</p>	<p>jak...kalau diturutkan kerjaan nih bu...waduh...stress ...hehehe..dibawa santai jak..tenang...pasti hidup bahagia...</p>
<p>apa yang dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi saat menopause</p>	<p>...saya merasa tidak begitu memiliki masalah, hanya saya tidak pernah menceritakan masalah rumah tangga saya dengan orang lain, kalau pun saya cerita yang senang-senang nya saja, supaya orangpun senang juga mendengarnya, kalau cerita susah, orang lainpun akan memandang rumah tangga kita susah juga. Hanya saya minta dengan Allah, itu saja cara saya..kemaren itu saja waktu yang saya mens banyak tuh..tapi itu bukan masalah karena suami saya pun tidak mempermasalahkannya, kecuali suami bermasalah barulah kali masalah...tapi</p>	<p>Waktu saya dalam masa-masa menst yang banyak kemaren tuh saye minum obat penahan darah dari bidan, dokter supaya darahnya tidak terlalu banyak keluar. Kalau sekarang biase saja bu tidak ada masalah... biasenye saye tuh berupaya jage makan, olahraga teratur...jalan pagi gitu lah..setiap hari kalau sempat, biase seminggu 2 kali saja bu..."</p>	<p>Saya tidak berasa ada banyak masalah bu..hanya urusan tempat tidur saja bu...jadi tidak begitu bermasalah lah...tidak usah di risaukan kalau menurut saya... Upaya saya biasa ngibur diri bawa jalan-jalan, mendekatkan diri kepada Tuhan, konsumsi sayuran dan buah nanas bu, biar berair kata orang-orang...hahahaha</p>	<p>Tidak ada bu...senang-senang saja saya nih..sama suami harmonis, sama anak-anak juga harmonis, sama temen-temen..alhamdulillah baik semua...jadi tidak ada masalah... Untuk buang penat Kadang hari minggu saya jalan-jalan sama keluarga, makan-makan, pokoknya senang-senanglah...</p>

saya takut gak bu..jadi saya konsultasi ke bidanlah menanyakan perihal yang saya alami, kata bidan taka apa-apa..saya dikasi vitamin jak...itu saja bu.. upaya yang saya lakukan untuk menyikapi masa klimakterium yaitu saya makan-makanan yang bergizilah, tidak diet seperti dulu, minum jamu juga...

Lebih nyaman hidup dalam masa menstruasi atau menopause

Karena tidak saya perhatikan. Ibaratnya gimana yah..karena dengan suami belum ada perubahan, masalah saya tidak seperti dulu tidak saya fikirkan bu, malah saya tidak tahu bulan ini datang mens, bulan depan tidak datang mens saya kefikiran malah takut hamil itu saja yang saya takutkan. Seperti beberapa waktu lalu..lama saya tida mens taka pa-apa pula bu..malah tidak ada perubahan, malah tambah happy-happy saja sama suami. Kalau ditanya nyaman mana antara masih menstruasi atau menopause bagi saya nyaman waktu sudah menopause karena saya enak mau beribadah, seperti 2 tahun terakhir nih puasa saya sudah full, enak shalat. Karena kita perempuan nih kan banyak goadaan, makanya di beri dua kondisi yang berbeda biar hidup kita bisa seimbang...itu saja bu..

..lebih enak hidup dalam masa menstruasi bu..suami puas dan saya pun puas saat berhubungan seksual kalau sekarang ni kurang dah bu...kurang melayani suami karena bukan untuk memuaskan tapi hanya menyenangkan suami. Kalau saya sudah tidak ada gairah bu..tidak berhubungan seksual pun tidak apa-apa tidak masalah hanya kasian suami tidak puas dalam berhubungan kalau laki-laki biar sudah tua masih tetap bergairah atau tetap semangat dalam berhubungan. Kalau perempuan sebaliknya tidak marah jika tidak berhubungan cuman yang saya fikirkanbagaimana melayani suami dengan baik saja

Menurut saya lebih enak hidup dalam masa menstruasi bu..karena untuk berhubungan suami istri itu lebih nyaman, lebih bergairah lebih segala-galanya lah bu..hehehe..ada juga yang tidak enaknya..kalau puasa harus diganti..hehehhe Tapi kalau masa menopause nih bu enak juga lebih enak untuk beribadah, shalat bisa 5 waktu, puasa bisa full, enak tidak perlu pakai pembalut lagi, hemat biaya bu..hanya untuk urusan di tempa tidur yang kurang memuaskan...banyak yang hilang setelah menopause nih bu..salah satunya gairah seksual, mungkin kurang seksi lagi bu..hahaha...sudah bu..itu saja..

Menurut saya tergantung yah, semua kondisi sudah ada yang mengatur tinggal bagaimana kita menyikapinya..kalau ibu-ibu yang datang ke saya, sebagian dari mereka ada yang merasa nyaman dengan kehidupan yang masih menstruasi dan ada yang tidak. Kalau masih mentruasi wanita merasa mereka sebagai wanita yang sempurna atau wanita seutuhnya. Sebagian juga ada yang merasa enak pada masa menopause disebabkan karena mereka merasa tidak mens lagi merasa kalau mereka tuh kalau untuk ibadah, berpuasa dan sholat tidak diganggu haid lagi, kemudian sebagian ibu bilang kalau sudah menopause enak enak tidak perlu ber KB lagi karena tidak takut hamil karena sudah mengalami menopause.

## Hasil Wawancara pada *Key Informan* dengan Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause dengan Penerapan *Teori Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar Sumatera Selatan Tahun 2024

**Tabel 5. Hasil Wawancara**

Konsultasi mengenai masalah menopause	...yang berkonsultasi rata-rata usianya di atas 45 tahun dan hampir 50 tahun , banyak dari mereka yang tidak mengetahui kalau akan menopause, mereka datang dengan keluhan terlambat haid, kadang-kadang haid, kadang-kadang tidak, bulan ini haid...4 bulan tidak haid..selain itu ada yang mengeluhkan kalau banyak keringat yang keluar, emosi kurang stabil, suka marah-marahlah.kata mereka tuh bu..kadang-kadang pun ada pasien yang mengeluh sudah tidak bergairah lagi untuk berhubungan seksual, pernah juga ada yang mengeluhkan tidak bisa tidur malam..itulah keluhan-keluhan yang pernah saya dengar...Saya simpulkan dari pengkajian rerata mengeluh <i>Dispareunia</i> atau <i>painful sex</i> adalah nyeri di daerah kelamin atau panggul secara berulang atau terus-menerus yang terjadi sebelum, selama, atau setelah berhubungan seksual
Apakah semua wanita mengalami hal tersebut	<i>Dispareunia</i> atau <i>painful sex</i> adalah nyeri di daerah kelamin atau panggul secara berulang atau terus-menerus yang terjadi sebelum, selama, atau setelah berhubungan seksual..tetapi ada juga wanita yang tidak mengalami hal-hal tersebut..kalau pun ada yang mengalami tapi tidak terlalu dirasakan...itu merupakan hal biasa dalam kehidupan mereka karena sudah merasa pasrah dan menerima kodrat dari Tuhan...
Persiapan untuk menghadapi masa menopause	...persiapan dalam masa menopause saya rasa yang selama ini datang untuk berkonsultasi tidak pernah menyatakan ada persiapan hanya saya selaku bidan biasa memberikan sugesti pada ibu-ibu yang mengalami masa menopause, seperti setiap wanita akan mengalami masa pra menopause, persiapannya kita harus siap menghadapi itu semua, karena itukan sudah kodratnya wanita (perjalanan hidup wanita) dan itu merupakan proses yang alami yang pasti semua wanita merasakannya , memang itu masa-masa agak sulit tapi kadang-kadang wanita juga tidak bisa menerima kondisi tersebut. Tapi kadang ada juga ibu-ibu yang suka, susahnya tidak haid lagi, berarti sudah tidak subur lagi, dan tidak bisa hamil lagi..itulah yang biasa saya dengar dari pasien-pasien yang saya tangani. Sudah menyiapkan mental dengan keadaan bahwa ibu akan mengalami fase Dimana terjadi <i>Dispareunia</i> atau <i>painful sex</i> adalah nyeri di daerah kelamin atau panggul secara berulang atau terus-menerus yang terjadi sebelum, selama, atau setelah berhubungan seksual
Wanita yang menghadapi masa menopause datang dengan keluhan suami tidak menerima kondisi yang terjadi	...Kebanyakan yang datang ke saya itu menyatakan bahwa ibunya tidak ada keluhan saat berhubungan suami istri, tetapi si ibu tetap merasa takut dan cemas dengan kondisi mereka,takut tidak bisa melayani suami dengan baik...kalau masalah hubungan seksual... jarang saya dengar bu..yang merasa takut memang ibu-ibu nya,..kalau bapak-bapak si sepertinya tidak terlalu bermasalah, pernah juga saya sarankan untuk menggunakan cairan atau jelly untuk berhubungan agar mengurangi resiko sakit karena gesekan saat berhubungan...ada yang mengikuti. Mereka sebenarnya kadang malu menyampaikan kondisi hubungan suami istri. Dimana secara teoritis dan kenyataan di lapangan setelah di kaji lebih dalam maka rerata menopause mangalami dan

	mengeluhkan <i>Dispareunia</i> atau <i>painful sex</i> adalah nyeri di daerah kelamin atau panggul secara berulang atau terus-menerus yang terjadi sebelum, selama, atau setelah berhubungan seksual
Masalah dalam kehidupan rumah tangga bagi wanita yang mengalami masa menopause	Masalah tidak terlalu pelik bu..biasa lah kalau cuman ribut-ribut kecil itu wajar dalam rumah tangga, tetapi yang paling membuat masalah adalah hubungan seksual yang sudah tidak seperti biasa, kurang bergairah itulah yang paling banyak dikeluhkan banyak ibu-ibu..dan dari beberapa sumber yang saya baca memang seperti itu, menurut saya sebagai tenaga kesehatan hal tersebut wajar terjadi dan tidak perlu untuk dipermasalahkan, sebagai suami juga harus memahami kodrat seorang wanita.
Dampak psikis yang paling nyata yang dihadapi para ibu-ibu yang mengalami masa menopause	Pertama ibu-ibu pastinya kurang percaya diri, karena tidak lagi sempurna seperti seorang wanita yang belum mengalami menopause, kemudian perubahan lain yaitu kulit sudah mulai keriput, vagina sudah tidak elastis, itulah yang dikatan ibu-ibu..berhubungan kadang-kadang tidak enak..yang paling vital itu bu... Selalu kuatir suami berpaling ke Wanita lebih muda
Gangguan pada wanita yang mengalami masa menopause	Kebanyakan mereka merasa terganggu dengan kondisi itu, dengan keluhan-keluhan pra menopause, dampak pra menopause, menopause dan pre menopause karena merupakan dari kurangnya hormone esterogen yang sudah mulai berkurang, selain itu ibu-ibu merasa kondisi kesehatannya juga sudah mulai berkurang, yang paling mengganggu adalah hubungan seksual yang sudah tidak seperti biasa...
Ibu-ibu dalam masa menopause merasa takut untuk berkegiatan	Dalam keseharian, seharusnya tidak terganggu karena tidak ada yang berubah, hanya yang biasa menstruasi sekarang menjadi tidak menstruasi,,itu saja..tetapi ibu-ibu yang saya perhatikan dan konsultasi ke saya mereka merasa tidak takut, tetapi mereka banyak mengurangi kegiatan-kegiatan menggunakan fisik karena kondisi mereka sudah kurang untuk melakukan kegiatan fisik berat seperti dahulu, kalau saya istilah kan tuh kemauan masih kuat hanya kemampuan yang sudah mulai berkurang...
Apa yang harus dilakukan para ibuagar tetap sehat dan fit dalam keseharian	Menurut saya yang harus dilakukan saat memasuki masa menopause biasa saya anjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, banyak mengkonsumsi susu yang mengandung kalsium, kemudian untuk ibu-ibu yang memasuki masa menopause agar bisa mengikuti senam lansia atau senam usia lanjut untuk mengencangkan otot-otot yang sudah mulai kendur...
Menurut ibu lebih enak mana lebih nyaman kondisi saat menstruasi atau menopause	Menurut saya tergantung yah, semua kondisi sudah ada yang mengatur tinggal bagaimana kita menyikapinya..kalau ibu-ibu yang datang ke saya, sebagian dari mereka ada yang merasa nyaman dengan kehidupan yang masih menstruasi dan ada yang tidak. Kalau masih mentruasi wanita merasa mereka sebagai wanita yang sempurna atau wanita seutuhnya. Sebagian juga ada yang merasa enak pada masa menopause disebabkan karena mereka merasa tidak mens lagi merasa kalau mereka tuh kalau untuk ibadah, berpuasa dan sholat tidak diganggu haid lagi, kemudian sebagian ibu bilang kalau sudah menopause enak enak tidak perlu ber KB lagi karena tidak takut hamil karena sudah mengalami menopause...
Konsultasi mengenai masalah menopause	...yang berkonsultasi rata-rata usianya di atas 45 tahun dan hampir 50 tahun , banyak dari mereka yang tidak mengetahui kalau akan menopause, mereka datang dengan keluhan terlambat haid, kadang-kadang haid, kadang-kadang tidak, bulan ini haid...4 bulan tidak haid..selain itu ada yang

---

mengeluhkan kalau banyak keringat yang keluar, emosi kurang stabil, suka marah-marahlah.kata mereka tuh bu..kadang-kadang pun ada pasien yang mengeluh sudah tidak bergairah lagi untuk berhubungan seksual, pernah juga ada yang mengeluhkan tidak bisa tidur malam..itulah keluhan-keluhan yang pernah saya dengar...Saya simpulkan dari pengkajian rerata mengeluh *Dispareunia* atau *painful sex* adalah nyeri di daerah kelamin atau panggul secara berulang atau terus-menerus yang terjadi sebelum, selama, atau setelah berhubungan seksual

---

Apakah semua wanita mengalami hal tersebut *Dispareunia* atau *painful sex* adalah nyeri di daerah kelamin atau panggul secara berulang atau terus-menerus yang terjadi sebelum, selama, atau setelah berhubungan seksual..tetapi ada juga wanita yang tidak mengalami hal-hal tersebut..kalau pun ada yang mengalami tapi tidak terlalu dirasakan...itu merupakan hal biasa dalam kehidupan mereka karena sudah merasa pasrah dan menerima kodrat dari Tuhan...

---

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Palembang. Dengan Informan sebanyak 4 pasien Perempuan menopause dengan keluhan *Dispareunia*. Untuk *Key Informan* merupakan Perawat senior dengan pengalaman di Rumah sakit Ernaldi Bahar sebagai penanggung jawab Program lansia. Berikut hasil pembahasan dari penelitian dengan Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause dengan penerapan *Teori Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar Sumatera Selatan Tahun 2024. Berdasarkan hasil dari wawancara mendalam Informan 1 mengatakan saya tidak megetahuinya, kalau saya akan memasuki masa menopause, karena tidak ada perubahan... Umur 49 tahun saya sudah tidak menstruasi lagi...Ia juga mengatakan Perubahan setelah menopause : Tidak ada perubahan, masih sama seperti yang dulu...Cuma merasakan sakit saat berhubungan suami istri walau jarang. Saat ditanyakan Pengaruh setelah menopause informan mengatakan : tidak ada pula bu..biasanya saya dengar kalau orang masuk ke dalam masa menopause tuh kan emosinya tinggi, suka marah, tapi saya tidak pula tuh. Baik dengan suami tidak ada pula saya rasakan, sampai berhubungan dengan suami juga biasa saja,tapi ya perih.

Lalu saat wawancara juga ditanyakan perihal Apakah sering terjadi perselisihan dalam rumah tangga selama menjalani kehidupan sebagai wanita menopause. Informan menjawab perselisihan dengan suami tidak pula bu.., malah makin mesra, makin sayang, tidak pernah ribut-ribut, malah berdua dengan suami tuh macam bekawan, makin dekatlah dengan suami. Kadang – kadang yang membuat ribut dengan suami tuh kan anak, tapi karena kita hidupnya jauh dari anak, jadi hampir tidak pernah ada perselisihan. Suami saya tuh baik bu. Saat diberikan pertanyaan Perubahan yang terjadi ketika menopause berdampak pada psikis, informan mengatakana tidak ada pula tuh bu..biasanya saya dengar kalau orang masuk ke dalam masa menopause tuh kan yang saya hadapi ada bu, seperti badan dah kendor, cepat lelah, jadi untuk mengatasi itu saya minum ramuan-ramuan tradisional lah bu..seperti jamu sirih merah, air kunyit, itulah yang saya minum, saya ingat kata orang tue-tue bu..kalau habis melahirkan tuh jangan kurang minum jamu, nanti tua cepat loyo, betul memang bu..saya banyak punya kawan yang tidak pandai minum jamu cepat mengkerut kulit nya bu... tentu jadinya karena dalam berhubungan intim sakit saya jadi terus terusan juga kuatir suami berpaling

Dan Keseharian apakah takut melakukan kegiatan karena sudah memasuki fase menopause tersebut, Ibu mengatakan saya tidak pernah pula merasa takut, hanya kadang-kadang terlintas juga fikiran macam-macam, takut suami kemana-mana, biasalah rumah

tangga normal kan memang seperti itu, jadi mengatasinya saya banyak bawa berdzikir lah karena itu bawa tenang kan, saya berdo'a saja kalau dah gitu pasti ingat anak-anak, nangislah saya tuh..kalau suami InsyaAllah saya yakin tidak ada macam-macam..walaupun ada terlintas tapi tidak ada lah. saja waktu yang saya mens banyak tuh..tapi itu bukan masalah karena suami saya pun tidak mempermasalahkannya, kecuali suami bermasalah barulah kali masalah...tapi saya takut gak bu..jadi saya konsultasi ke bidanlah menanyakan perihal yang saya alami, kata bidan taka apa-apa..saya dikasi vitamin...itu saja bu.. upaya yang saya lakukan untuk menyikapi masa klimakterium yaitu saya makan-makanan yang bergizilah, tidak diet seperti dulu. Tapi di balik semua itu bu saya sebenarnya malah jadi takut karena banyak nonton filem filem di tipi suami yang baik malah selingkuh dengan yang lebih muda . saya kadang jadi melamun karena ini. Walaupun tenang, sabar tapi saya bagaimanapun tetap kuatir sebagai manusia biasa. Tapi saya tutupi, karena malu juga sudah tua bu.

Peneliti menanyakan apa yang dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi saat menopause. Ibu menjawab : saya merasa tidak begitu memiliki masalah, hanya saya tidak pernah menceritakan masalah rumah tangga saya dengan orang lain, kalau pun saya cerita yang senang-senang nya saja, supaya orangpun senang juga mendengarnya, kalau cerita susah, orang lainpun akan memandang rumah tangga kita susah juga. Hanya saya minta dengan Allah, itu saja cara saya..kemaren itu. Lalu apakah ada Upaya lain yaitu upaya yang saya lakukan untuk menyikapi masa klimakterium yaitu saya makan-makanan yang bergizilah, tidak diet seperti dulu, minum jamu juga. Peneliti juga menanyakan hal terkait apakah Lebih nyaman hidup dalam masa menstruasi atau menopause. Ibu menyampaikan bahwa Karena tidak saya perhatikan. Ibaratnya gimana yah..karena dengan suami belum ada perubahan, masalah saya tidak seperti dulu tidak saya pikirkan bu, malah saya tidak tahu bulan ini datang mens, bulan depan tidak datang mens saya kefikiran malah takut hamil itu saja yang saya takutkan.

Ibu menopause juga menjelaskan Kalau ditanya nyaman mana antara masih menstruasi atau menopause bagi saya nyaman waktu sudah menopause karena saya enak mau beribadah, seperti 2 tahun terakhir nih puasa saya sudah full, enak shalat. Karena kita perempuan nih kan banyak goadaan, makanya di beri dua kondisi yang berbeda biar hidup kita bisa seimbang demikian Ibu menyampaikan, informan merespon positif setiap pertanyaan yang disampaikan peneliti.

### **Penerapan Teori Berdasarkan Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause terhadap *Teori Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar Sumatera Selatan Tahun 2024 pada *Informan Pertama***

Teori Keperawatan *Need For Help Oleh Wiedenbach* Sesuai Diterapkan Pada Kasus *dispareunia* pada perempuan menopause Pada Periode Fase ini Ibu membutuhkan banyak perhatian dari orang terdekat baik suami, keluarga, anak dan cucu. Dari perubahan hormon Ibu menopause menjadi lebih sensitive gampang tersinggung, pada kasus informan 1, Ibu menjadi ketakutan cemas suaminya berpaling, namun di Atasi dengan mendekatkan diri kepada allah, banyak berdo'a.

Dari contoh kasus informan 1 klien Nampak tenang dan bersabar, namun setelah wawancara mendalam tergal bahwa ibu memiliki psikis yang ketakutan cemas dengan masalah yang di hadapi, namun karena factor usia ibu mengabaikan dan menutupi hal ini, penerapan teori ini dapat memberikan kemandirian dan kenyamanan pada klien dengan kondisi yang membutuhkan bantuan segera. Teori need for help dapat membantu klien untuk menangani masalahnya segera serta dapat meningkatkan kemampuan klien dalam mencapai kebutuhannya. Perawat dalam penggunaan teori ini dapat membantu menangani masalah ibu baik secara mandiri dan menggunakan peran sebagai kolaborator serta koordinasi dengan tim kesehatan lainnya sehingga klien mendapatkan tindakan yang tepat sesuai dengan prosedur

penanganan klien (parker, 2001). Ibu diharapkan mampu menjalani hari hari dengan tenang, tidak kuatir, ketakutan sendiri.

Sejalan dengan penelitian Alarcon-Rodriguez,*et al* tahun 2023 yang juga memberikan intervensi penerapan teori untuk mengatasi masalah Dispareunia Perempuan lanjut usia, dari penelitian tersebut di dapatkan hasil penerapan teori Wiedenbach dengan intervensi music klasik mampu meringankan Tingkat stress dan ketakutan Perempuan lansia dalam menghadapi menopause dan hari tua. Dari penelitian juga di dapatkan Tingkat nyeri menurun secara signifikan saat berhubungan seksual walau intensitas hubungan seksual pasangan lansia cenderung monoton (Alarcon-Rodriguez,*et al* 2023).

Teori Tahap Awal Dalam Penerapan Teori Need For Help Oleh Wiedenbach Pada Kasus *dispareunia* pada perempuan menopause adalah melakukan identifikasi. Melakukan identifikasi terhadap klien melalui pengakjian komprehensif. Data yang diperoleh pada *dispareunia* pada informan 1 perempuan menopause dengan egera harus diberikan penanganan seperti memberikan intervensi penurunan Tingkat stress dengan terapi massage, olah raga teratur, pola makan sehat, pemanfaatan waktu luang dengan hal bermanfaat. Klien juga mengeluhkan ketakutan suami berpaling ke Perempuan yang lebih muda Berdasarkan data tersebut maka tindakan yang harus segera. Penanganan/tindakan segera yang harus diberikan segera pada kasus *dispareunia* pada perempuan menopause adalah dengan pemberian terapi obat nyeri, ajarkan ibu menggunakan pelumas. Obat ini memiliki manfaat terapi untuk mengurangi nyeri saat berhubungan intim yang menyebabkan ibu menjadi stress, rendah diri, menjadi ketakutan dengan kondisi pasangan kuatir berpaling. Pengkajian bersifat data fokus untuk menentukan kebutuhan dari masing-masing klien dilakukan pada tahap identifikasi. Kebutuhan yang membutuhkan penanganan segera setelah itu akan diberikan pada tahap ministrasi. dari kasus *dispareunia* pada perempuan menopause tersebut adalah pemberian menjaga mood Ibu agar selalu tenang, dan bisa berbagi cerita jika ada yang di kuatirkan tidak memendam sendiri sehingga menimbulkan dampak stress dari Ibu. Oleh karenanya ibu membutuhkan penanganan dan pemantauan segera terutama dalam mengurangi dan menghindari depresi yang tidak diinginkan (Alligood, M. R. 2017).

Teori Need for Help yang diterapkan menggambarkan bahwa praktek perawatan klinis yang diberikan kepada pasien merupakan hal yang memiliki tujuan, dilakukan dengan segera dan berorientasi kepada pemenuhan kebutuhan dasar pada perempuan menopause. Teori dikembangkan oleh Wiedenbach pada tahun 1964 menggambarkan mengenai suatu kegiatan dari tenaga profesional dari bidang keperawatan khususnya keperawatan maternitas yang mempunyai potensi dalam memberikan asuhan keperawatan agar klien merasa nyaman (comfort) dan mampu (capable) sehingga meningkatkan coping agar dapat mengatasi masalah kesehatannya. (Alligood, M. R. 2017). Teori need for help ini juga menjelaskan bagaimana perawat dalam membuat suatu tindakan keperawatan yang dibutuhkan dan diinginkan dapat meningkatkan dan memperbaiki masalah klien. Teori yang dikemukakan oleh Wiedenbach ini juga menjelaskan bahwa pelayanan langsung yang diberikan pada klien terdiri dari tiga komponen. Wiedenbach memberi penjelasan lanjutan mengenai Identifikasi, pemberian bantuan dan validasi yang selanjutnya diaplikasikan pada kasus *dispareunia* pada perempuan menopause (Alligood, M. R, 2017).

### **Penerapan Teori Berdasarkan Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause terhadap Teori Need For Help Wiedenbach di RS Eraldi Bahar Sumatera Selatan Tahun 2024 pada Informan Kedua**

Peneliti menanyakan sejak kapan ibu memasuki masa menopause informan 2 menyampaikan umur 49 tahun saya sudah tidak teratur menstruasi,... skarang sayaa usia 52 tahun. Saya, kalo tanda-tanda nya sih tidak terlalu tahu bu, cuman kemarin itu menst saya banyak..pikir saya sudah mau berhenti makanya saya tanyakan ke dokter, lalu apakah ada

persiapan untuk masa tersebut, ibu menjawab Tidak ada yang saya siapkan..hanya mental saja bu. Peneliti juga menanyakan apakah Perubahan setelah menopause, informan kedua mengatakan Perubahan sih tidak ada bu, cuman kalau berhubungan sudah tidak seperti biasa pada saat masih menstruasi, sudah lain bu, sudah kurang, sudah menurun stamina, tidak bergairah, biasanya kalau berhubungan sakit bu, sedikit sih..sudah kurang enak, tapi saya tidak takut ditinggal suami, karena suami saya baik, saat peneliti menanyakan apakah Pengaruh setelah menopause dalam kehidupan Ibu, beliau mengatakan saya seperti sakit, tidak bisa melayani suami, tapi masih bisa saya lakukan walau ada nyeri di kemaluan, tapi kenyataannya kan tidak terjadi apa-apa, setelah periksa pun tidak terjadi apa-apa hanya hormone yang bermasalah.

Lalu peneliti mencoba menggali lagi melalui wawancara mendalam Apakah sering terjadi perselisihan dalam rumah tangga selama menjalani kehidupan sebagai wanita menopause. Ibu mengatakan selama saye menopause nih tidak ada pernah pula saye ribut atau berselisih dengan suami saye. Sampai saat ini suami saye masih ngerti pula dengan kondisi saye ...sekarang umur suami saye sudah 53 tahun. Hubungan dengan anak-anak pun baik-baik saja. Biasa lah bu ngomel kan anak-anak itu saja. Perubahan yang terjadi ketika menopause berdampak pada psikis Cuma takut , Tapi kadang kuatir juga suami kecewa karena saya selalu kesakitan saat sedang di kamar bu. Peneliti juga menanyakan Keseharian apakah takut melakukan kegiatan ibu menjawab bahwa Sebenarnya tidak, tapi hanya kegiatan saya banyak yang terganggu, seperti pengajian sudah jarang dan bahkan tidak bisa saya ikuti, karena menstruasi yang tidak berhenti dalam jangka waktu lama, terus kalau pergi keluar kota jadi ribet, harus bawa banyak persediaan dan saya merasa risih dan gerah mau beres-beres rumah saja saya susah, bergerak saja olahraga teratur...jalan pagi gitu lah..setiap hari kalau sempat, biase seminggu 2 kali saja bu..."susah, karena darah menstruasi yang keluar banyak sekali, bergerak sedikit sudah banyak yang keluar, saya jadi sakit kurus, ke kantor tidak konsentrasi. Kalau untuk sekarang sudah bisa aktifitas lagi, dan enak malahan mau ibadah, ibu mengatakan lebih nyaman dengan kondisi sekarang namun secara pribadi, jika dihubungkan dengan pasangan ibu menyampaikan kekuatirannya tidak dapat memuaskan seperti dulu waktu masih muda.

Lalu dari masalah di atas peneliti juga menyampaikan apa yang dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi saat menopause. Ibu mengatakan Waktu saya dalam masa-masa menst yang banyak kemaren tuh saye minum obat penahan darah dari bidan, dokter supaya darahnya tidak terlalu banyak keluar. Kalau sekarang biase saja bu tidak ada masalah biasenye saye tuh berupaya jage makan, olahraga teratur...jalan pagi gitu lah..setiap hari kalau sempat, biase seminggu 2 kali saja bu...". Ibu mencoba olahraga teratur walau badan gampang Lelah tapi salah satu bentuk usaha Ibu menopause karena ibu mengatakan kurang paham untuk cara lainnya.

Kekuatiran infoman dua tampak Kembali muncul saat di ajukan pertanyaan Lebih nyaman hidup dalam masa menstruasi atau menopause. Ibu mengatakan lebih enak hidup dalam masa menstruasi bu..suami puas dan saya pun puas saat berhubungan seksual kalau sekarang ni kurang dah bu...kurang melayani suami karena bukan untuk memuaskan tapi hanya menyenangkan suami. Kalau saya sudah tidak ada gairah bu..tidak berhubungan seksual pun tidak apa-apa tidak masalah hanya kasian suami tidak puas dalam berhubungan kalau laki-laki biar sudah tua masih tetap bergairah atau tetap semangat dalam berhubungan. Kalau perempuan sebaliknya tidak marah jika tidak berhubungan cuman yang saya fikirkanbagaimana melayani suami dengan baik saja.

Penerapan teori berdasarkan pengalaman *dispareunia* pada perempuan menopause terhadap *teori need for help wiedenbach* pada kasus infoman dua. Ibu dengan *dispareunia* pada perempuan menopause memiliki dampak kesehatan yang buruk terhadap psikis ibu maupun lingkungan. Memberikan perawatan segera serta pemantauan terhadap kesejahteraan

ibu dapat mencegah dampak stress. Ibu dengan *dispareunia* harus segera mendapat perawatan dan pemantauan untuk pencegahan depresi. Kondisi ini akan memberikan efek fisik dan psikologis yang sangat berarti bagi ibu. Penerapan teori need for help dapat diaplikasikan pada kasus tersebut karena focus dari teori ini adalah memberikan bantuan segera yang dibutuhkan bagi kondisi kesehatan klien. Kegiatan memberi bantuan tersebut dapat diawali dengan tahap identifikasi. Hal-hal yang perlu dikaji pada tahap (identifikasi) yakni diarahkan pada beberapa kondisi pemenuhan kebutuhan yang harus segera ditangani seperti, apakah individu mengalami ketidaknyamanan atau ketidakmampuan, apa penyebab ketidaknyamanan atau ketidakmampuan yang dialami, hal yang dibutuhkan segera untuk mengembalikan kenyamanan dan kemampuan, apakah kebutuhan individu tersebut tidak mampu dipenuhi sendiri (Alligood, M. R, 2017).

Identifikasi masalah yang dihadapi oleh *dispareunia* pada perempuan menopause dengan identifikasi fisik, mencakup riwayat kesehatan yang terperinci, keluhan utama saat ini, riwayat penyakit terdahulu, masalah ketidaknyamanan yang dialami, status nutrisi dan cairan, pola makan, pola tidur, identifikasi rasa nyeri saat berhubungan dengan menanyakan rerata skala nyeri. Identifikasi masalah psikologis yang dihadapi klien dapat dikaji secara mendalam. Kondisi yang dihadapi klien saat ini menghadapkan klien pada kondisi yang dapat membuat ibu tidak nyaman. Informasi dan penjelasan terkait keluhan dan terapi yang diberikan sangat dibutuhkan untuk memberikan pemahaman bagi klien. Berdasarkan hasil dari identifikasi tersebut maka langkah pertolongan segera yakni ministrasi dapat dilakukan (Alligood, M. R. 2017).

Sejalan dengan penelitian Cucinella, L., Tiranini, L., & Nappi, R. E. (2023). Yang menyatakan dispareunia pada klien lansia Pada tahap ini, perawat melakukan penentuan masalah keperawatan berdasarkan hasil dari identifikasi yakni berupa kondisi dan persepsi tentang pemenuhan kebutuhan klien saat ini. Hasil penelitian sama juga menurut Cetera, G. E., Merli, C. E. M., Boero, V., Caia, *et, al* (2023). Pemenuhan kebutuhan yang dapat diberikan pada klien dengan beberapa intervensi baik farmakologi maupun nonfarmakologi, penelitian tersebut terbukti efektif menurunkan tingkat stress dan nyeri saat berhubungan intim bagi Perempuan dengan pasangan lansia nya.

### **Penerapan Teori Berdasarkan Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause terhadap Teori *Need For Help* Wiedenbach di RS Eraldi Bahar Sumatera Selatan Tahun 2024 pada Informan Ketiga**

Kepada peneliti informan tiga menyampaikan Sejak umur 50 tahun saya sudah tidak teratur menstruasi, sekarang 52 tahun jadi sudah dua tahun saya mengalami masa begini ada enak ga enaknya. Ibu juga mengatakan saya tidak mengetahui di awalnya..karena saya pikir itu biasa.. lalu terkait Perubahan setelah menopause ibu menyampaikan Perubahan pasti ada bu..sekarang umur saya semakin bertambah tua, kondisi fisik sudah tidak seperti dulu, sudah mulai kendor..hanya untuk perubahan yang lain saya rasa tidak ada, biasa-biasa saja bu..cuman perasaan takut pasti ada bu Kwatir suami tidak puas karena sakit saat berhubungan intim Perubahan pasti ada bu..sekarang umur saya semakin bertambah tua, kondisi fisik sudah tidak seperti dulu, sudah mulai kendor..hanya untuk perubahan yang lain saya rasa tidak ada, biasa-biasa saja bu..cuman perasaan takut pasti ada bu merasa rendah diri dan malu dengan suami karena tidak kencang lagi, selalu mengeluh sakit saat berhubungan suami istri.

Informan tiga juga menyampaikan Pengaruh setelah menopause yang dirasakan menghantui saya, takut tidak bisa melayani suami dengan baik karena sakit saat berhubungan intim, selain itu saya lemah, malas, tak bergairahlah dalam hidup ni bu..wajar saya pikir..karena saya sudah tua peneliti juga menyampaikan pertanyaan sama yaitu Apakah sering terjadi perselisihan dalam rumah tangga selama menjalani kehidupan sebagai wanita menopause. Ibu menjawab kalau ribut kecil sih biaselah bu,,wajarlah kalau rumah tangga kan

bu..cuman kalau ribut besar yang gimana sih tak pernah pula bu..cuman kalau urusan tempat tidur ..saya sudah tidak bergairah lagi..suami sih masih semangat...kadang kasian juga lihat suami saya tuh bu..marah tak belawan..gimana juga..saya sudah tidak bisa melayani seperti biasa..hanya saya pernah di sarankan oleh bidan untuk menggunakan jelly saat berhubungan agar tidak sakit..saya coba Alhamdulillah adalah kenikmatan bu..cuman beda saja bu...tidak seperti waktu saya masih menstruasi kan itu alami tuh bu..langsung keluar dari punya kita, jadi bergairah lah pokoknya..kalau sekarang lain..tapi kadang sayanya yang tidak bergairah lagi bu...hanya untuk menyenangkan suami saja kalau untuk kepuasan sih sudah tidak ada.

Saat peneliti menanyakan perubahan yang terjadi ketika menopause berdampak pada psikis, Ibu menopause mengatakan tidak juga sebenarnya bu...hanya ketakutan sering sekali mengganggu bu...kadang-kadang saya merasa senang pula sudah bisa ibadah penuh, kalau puasa tuh tidak perlu mengganti puasa yang bolong di bulan ramadhan, ikut pengajian enak..mau olahraga pun sudah nyaman karena tidak menst lagi, Tapi kadang-kadang suka pula kalau menst tuh..bisa kita ninggalkan ibadah..itu saja sih bu..terus kalau masih menstruasi tuh tidak ada kepikiran berhubungan suami istri enak atau tidak, udah pasti enak karena semua masih bergairah..itu yang kadang-kadang membuat saya terganggu..fikiran yang semacam itu tuh.

Peneliti menyampaikan Keseharian apakah takut melakukan kegiatan ibu mengatakan Tidak pula bu..malah makin aktif saya, saya kan suka main tenis, jadi saya rutinkan terus main tenis, ikut pengajian tetap kalau ada urusan kantor keluar kota saya masih bisa ikut..alhamdulillah...tidak ada saya merasa takut..sedikit pun..cuman saya ni kan sudah nenek-nenek...tahu sendiri lah ibu kalau sudah nenek-nenek. Lalu juga di tanyakan saat wawancara apa yang dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi saat menopause. Upaya saya biasa ngibur diri bawa jalan-jalan, mendekati diri kepada Tuhan, konsumsi sayuran dan buah nanas bu, biar berair kata orang-orang, ibu informan ketiga menyampaikan bentuk usahanya mengatasi menopause. Saat di ajukan pertanyaan Lebih nyaman hidup dalam masa menstruasi atau menopause, ibu mengatakan Saya tidak berasa ada banyak masalah bu..hanya urusan tempat tidur saja bu...jadi tidak begitu bermasalah lah...tidak usah di risaukan kalau menurut saya...Upaya saya biasa ngibur diri bawa jalan-jalan, mendekati diri kepada Tuhan, konsumsi diganti..hehehhe. Tapi kalau masa menopause nih bu enak juga lebih enak untuk beribadah, shalat bisa 5 waktu, puasa bisa full, enak tidak perlu pakai pembalut lagi, hemat biaya bu..hanya untuk urusan di tempa tidur yang kurang memuaskan...banyak yang hilang setelah menopause nih bu..salah satunya gairah seksual, mungkin kurang seksi lagi bu., dan menjadi kurang percaya diri, minder dengan teman pengajian jika ada pengajian di dekat rumah di masjid.

Keperawatan yang diperoleh dari hasil identifikasi masalah klien. Diagnosa keperawatan yang muncul pada kasus di atas diantaranya risiko harga diri rendah situasional. Harga diri rendah adalah evaluasi diri negatif yang dikaitkan dengan perasaan lemah, tidak berdaya, putus asa, ketakutan, rentan, rapuh, tidak lengkap, tidak berharga, dan tidak memadai. Factor pencetus nyeri saat berhubungan suami istri karena *dispareunia* pada perempuan menopause, mengakibatkan gangguan rasa nyaman berhubungan dengan *dispareunia*, kecemasan berhubungan dengan krisis situasional.

Tahap ministrasi ini juga diberikan tindakan keperawatan berupa bantuan atau intervensi yang bersifat independent dan kolaboratif harus diberikan segera pada perempuan menopause dengan *dispareunia*. Fokus intervensi yang dapat diberikan yakni penatalaksanaan medis dan tindakan secara keperawatan. Penetalaksanaan medis yang diberikan segera berupa edukasi pemakaian gel pelumas untuk berhubungan intim Bersama suami, menyampaikan bahwa pelumas tersebut aman digunakan, dan dapat mengurangi rasa nyeri saat berhubungan suami istri. Tindakan keperawatan sebagai upaya untuk memantau dan menjaga serta mencegah ibu menjadi Depresi karena situasi (Alligood, M. R. 2017). Berikutnya adalah tahap validasi pada

tahap ini harus ditemukan bukti individu mengalami perkembangan sebagai hasil dari bantuan/pertolongan yang telah diberikan. Perkembangan tersebut dapat berupa kenyamanan atau peningkatan kemampuan dalam situasi langsung mereka. Perkembangan tersebut dapat diukur melalui perilaku verbal atau nonverbal pasien namun belum secara langsung, dapat Kembali di kaji saat pertemuan selanjutnya di Poli kebidanan. Hal yang tersirat dalam langkah ini adalah klarifikasi manfaat bagi individu, klasifikasi maknanya berdasarkan konsep perawat terhadap kenyamanan dan kemampuan dalam konteks situasi individu (Alligood, M. R. 2017).

Penelitian kualitatif Fernández-Pérez, P , et al tahun 2023 didapatkan hasil secara mendasar dari wawancara mendalam terhadap 17 informan Perempuan menopause dengan berbagai keluhan untuk memvalidasi keefektifan perawatan maka pengalaman individu terhadap situasi langsung mereka harus sesuai dengan harapan perawat terhadap hasil dari tindakan pertolongan yang diberikan. Validasi yang dapat dilakukan seperti melakukan evaluasi terhadap kemungkinan masalah dapat diatasi dengan bantuan yang diberikan seperti tidak terjadi nyeri, stress, rendah diri. Goldstein, S. W., Goldstein, I., & Kim, N. N. (2023) juga menyatakan pada Perempuan lansia dengan keluhan Perubahan siklus menstruasi yang tidak normal, Insomnia, *Hot flashes* atau perasaan panas tiba-tiba di bagian atas atau seluruh tubuh, Bentuk tubuh berubah, Suasana hati tidak menentu, bisa menjadi lebih marah, Penurunan gairah seksual selama siklus tersebut, klien merasa nyaman baik secara fisik maupun psikologis, kesejahteraan ibu menurun dengan penerapan teori *Wiedenbach* selama dua pekan berturut turut setelah di lakukan wawancara dan Kembali dilakukan wawancara memberikan dampak positif dari berbagai keluhan di atas serta klien merasa lebih tenang dan cemas berkurang setelah pemberian informasi terkait dengan kondisi kesehatan ibu (Alligood, 2017)

### **Penerapan Teori Berdasarkan Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause terhadap *Teori Need For Help Wiedenbach* di RS Ernaldi Bahar Sumatera Selatan Tahun 2024 pada *Informan Keempat***

Dalam wawancara mendalam informan 4 mengatakan Sebelumnya saya tidak tahu bu...sama sekali tidak tahu...dan tidak kefikiran...menstruasi memang sering tidak teratur, karena saya memang sering seperti itu, apalagi sebelum nikah dulu..biasa 3 bulan sekali baru menstruasi ...1 bulan datang, tiga bulan tidak...datangnya normal, maksudnya darah tidak banyak seperti cerita kawan-kawan..seperti biasa...jadi saya tidak heran, tapi karena saya sadar umur saya sudah hampir kepala 5 jadi saya tanya-tanya lah sekalian cerita sama kawan-kawan di kantor...hahhhh...disitulah baru ketahuan bu...pas saya cerita ke kawan-kawan...kalau saya nih sedang dalam masa menopause..... Menopause usia 48 tahun, tidak ada pula bu...ya paling – paling..dulu saya masih datang bulan sekarang tidak lagi...itu saja yang saya rasakan Walaupun hubungan suami istri tidak sering tapi sakit dan nyeri sesaja tidak mens lagi

Pengaruh setelah menopause dulu masih haid berhubungan enak..sekarang...hehehhee..lain bu. Cuman Alhamdulillah..saya siasati saja bu...kata orang kan kalau perempuan tidak boleh makan mentimun, nanas, pokoknya makanan yang berairlah, sekarang itu makan yang sering saya konsumsi...jadi biar becek...jadi walau sakit agak berkurang. Apakah sering terjadi perselisihan dalam rumah tangga selama menjalani kehidupan sebagai wanita menopause, biasa lah bu..nama nya juga rumah tangga..kalau sudah ditempat tidur.....itu...pernah bu...ya begitu lah...protes, ngeluh..suami masih semangat, kita nih udah loyo, lemes..mana mau di paksa..tapi dilayani saja..cuman suami lama-lama faham juga dan menerima apa adanya..suami saya jarang keluar rumah bu..paling-paling keluar ngantar saya ke kantor, belanja sama main tenis, karena suami saya suka main tennis, saya juga demikian...kalau keluar malam jarang juga...paling sama-sama kalau keluar tuh.

Kalau masalah anak-anak sih tidak ada..mereka dah pada menikah semua..jadi urusan meraka masing-masing...hehehehe, kalau lirik-lirik daun muda...em..ada juga lah kali bu..kalau di pasar erubahan yang terjadi ketika menopause berdampak pada psikis tidak ada pula kalau urusan pekerjaan , kalau rumah tangga adalah bu...ya..biasa kan saya mentruasi kalau Tentu manusiawi ya kalau kuatir suami tidak puas karena sejak tidak mens ini saya jadi gampang emosi dan saat berhubungan intim walau tidak sering tapi tetap saja rasanya sakit tidak seperti dulu sebelum masih haid. Keseharian apakah takut melakukan kegiatan Tidak pula tuh bu...apa yang mau ditakutkan..sama saja bah..hanya kan umur sudah lanjut bu..jadi mesti jaga kesehatan jak...kalau diturutkan kerjaan nih bu...waduh...stress ...hehehe..dibawa santai jak..tenang...pasti hidup Bahagia. apa yang dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi saat menopause Tidak ada bu...senang-senang saja saya nih..sama suami harmonis, sama anak-anak juga harmonis, sama temen-temen..alhamdulillah baik semua...jadi tidak ada masalah. Untuk buang penat Kadang hari minggu saya jalan-jalan sama keluarga, makan-makan, pokoknya senang-senanglah. Lebih nyaman hidup dalam masa menstruasi atau menopause masa menopause disebabkan karena mereka merasa tidak mens lagi merasa kalau mereka tuh kalau untuk ibadah, berpuasa dan sholat tidak diganggu haid lagi, kemudian sebagian ibu bilang kalau sudah menopause enak enak tidak perlu ber KB lagi karena tidak takut hamil karena sudah mengalami menopause.

Teori Ernestine Widenbach dikenal dengan “*The Need For Help*”. Teori ini melihat segala aspek yang terdapat dalam ruang lingkup asuhan keperawatan baik dari aspek pasien, perawat dan lingkungan sosial yang berada di sekitar pelayanan kesehatan yang diberikan. Dengan penggunaan teori ini diharapkan dapat melihat keseluruhan dari aspek-aspek yang terkait dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada pasien terutama dalam keadaan emergensi dengan cepat dan tepat yaitu dengan mengidentifikasi bantuan segera apa yang dibutuhkan oleh pasien (kegawatdaruratan), perawat dapat menggunakan sumber dukungan pasien untuk memenuhi kebutuhannya dan menilai apakah bantuan yang diberikan benar-benar dibutuhkan oleh pasien (Alligood, 2017).

Pada kasus informan 4 didapatkan bahwa ibu menjadi gampang emosi, karena factor memasuki masa menopause, nyeri saat berhubungan, kuatir tidak dapat memuaskan suami, karena intensitas hubungan intim menjadi berkurang, keluhan perempuan menopause dengan *dyspareunia*. Model konseptual Wiedenbach membantu mengidentifikasi kebutuhan terhadap keyakinan kepercayaan pada nurse midwife dan kepercayaan rekan dalam hal ini perempuan menopause dengan *dyspareunia*. Berikut ini komponen model konseptual Wiedenbach yang diketahui sebagai lima elemen dalam the Realistic of Nursing, Perawat memberikan intervensi kepada individu disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan masing-masing. Recipient meliputi wanita, keluarga, dan masyarakat. perempuan menopause dengan *dyspareunia* menurut masyarakat oleh masyarakat tertentu tidak mampu memenuhi kebutuhannya. Wiedenbach sendiri berpandangan bahwa recipient adalah individu yang berkompeten dan mampu melakukan segalanya sendiri serta dapat memastikan jika need-for-help telah menjadi pengalaman. Sehingga perawat memberi pertolongan hanya apabila individu tersebut mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhannya sendiri.

Tujuan dari proses keperawatan adalah membantu orang yang membutuhkan pertolongan Terhadap perempuan menopause dengan *dyspareunia*. Konsep Wiedenbach tujuan akhir dari perawatan “ sebuah ukuran atau tindakan yang diperlukan dan diinginkan seseorang dan berpotensi untuk merubah atau memperpanjang kemampuan seseorang tersebut untuk mengatasi keterbatasan “ ( Danko et al., 1989 cite Wiedenbach’s ( 1964 ). Wiedenbach mendefinisikan need-for-help adalah pengukuran atau tindakan yang dibutuhkan dan diinginkan oleh individu dan yang berpotensi untuk memulihkan atau memperluas kemampuannya untuk mengatasi implisit dalam situasi. Wiedenbach mengidentifikasi tiga elemen interdependen dalam preskriptif teorinya yaitu: tujuan utama yang menjadi alasan

perawat, preskriptif dari aksi dalam pertimbangan untuk pencapaian misi dan realitas yang menantang kecerdikan dan kreativitas perawat sebagai usaha untuk memenuhi tujuan utama keperawatan melalui implementasi terhadap perempuan menopause dengan *dyspareunia*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Jayamalli, N., & Priya, D. J. (2021) Hasil menunjukkan bahwa penerapan teori Wiedenbach efektif dapat diterapkan pada keluhan yang sama yaitu nyeri pada keenam kasus ibu bersalin dengan persalinan memanjang. Pencapaian kompetensi perawat spesialis maternitas dilakukan dengan penerapan peran perawat secara komprehensif dengan menurunkan tingkat nyeri persalinan.

Penelitian serupa (Orr, N., Wahl, et al 2020) Lima kasus kelolaan pasien memiliki masalah yang berbeda beda sesuai hasil pengkajian model need for help Wiedenbach. Kasus yang dilaporkan adalah pasien Masalah keperawatan yang ditemukan resiko mengalami penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dari stres lingkungan, serta gagalnya individu dalam mempertahankan keseimbangan dari kondisi psikologis yang berhubungan dengan penurunan kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual, kecemasan. Intervensi keperawatan yang dilakukan adalah untuk mengatasi masalah Stress dan Depresi dapat ditangani dengan perubahan pola hidup, terapi psikologi, dan dengan pengobatan (obat antiretroviral/ARV), edukasi dengan olahraga teratur, mengatur pola makan, beribadah lebih dekat dengan pencipta, mensyukuri semua yang ada, refreasing dengan berjalan sesekali dengan suami berdua saja tanpa ada keisbukan lain, dapat juga mengikuti konseling.

Berikan Pendidikan seks pasangan lanjut usia, wanita berusia 40-65 tahun yang tetap melakukan hubungan seksual dengan pasangannya cenderung lebih aktif secara seksual. Wei, Q., Wang, Z., He, Y., Hong, X., Shen, X., & Zhang, S. (2024). Berikan pengetahuan lansia ingin tetap berhubungan seks dengan baik, melakukan hubungan ini secara rutin akan melatih vagina untuk tetap aktif dan kuat. Edukasi pemakaian pelumas dan pelembap yang digunakan berbahan dasar air dan bebas pewangi, sehingga aman untuk kulit vagina Perempuan menopause. Streicher, L. F. (2023). Komunikasikan terhadap pasangan tentang apa yang Ibu rasakan, agar membuat seks perempuan menopause dengan *dyspareunia* dan pasangan terasa nyaman meski sudah tak lagi muda. Dari penerapan teori Wiedenbach di aplikasikan bahwa membangun hubungan baik dengan orang lain dan pasangan merupakan salah satu gaya hidup sehat lansia yang perlu diterapkan. Sagaya Ponkala, I. (2020).

Perawat berperan dalam menurunkan tingkat stress dan rasa nyeri pada Perempuan menopause dengan *Dispareunia*. Salah satu peran perawat adalah memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif dengan mengidentifikasi dan mengatasi masalah Perempuan menopause dengan *Dispareunia* dengan pendekatan teori keperawatan. (Alligood, M. R. 2017).

## KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini di dapatkan telaah secara mendalam tentang Pengalaman *Dispareunia* pada Perempuan Menopause dengan penerapan *Teori Need For Help Wiedenbach* yaitu : Penerapan model dilaksanakan untuk memfasilitasi Perempuan menopause dengan *Dispareunia* untuk mengatasi masalah psikologis ibu karena berkurang gairah hubungan seksual bersama pasangan. empat kasus informan memiliki masalah yang sama sesuai hasil pengkajian model *need for help Wiedenbach*. Kasus yang dilaporkan adalah *Dispareunia* dengan berbagai dampaknya secara fisik maupun psikologis. Masalah keperawatan yang ditemukan adalah Harga Diri Rendah Situasional, ansietas, gangguan rasa nyaman. Intervensi keperawatan yang dilakukan adalah untuk mengatasi masalah keluhan dari berbagai dampak yang ditimbulkan *dispareunia* pada perempuan menopause dengan penerapan *Teori Need For Help Wiedenbach*. Evaluasi yang didapatkan adalah teratasi sebagian, intervensi diteruskan dengan evaluasi berkala terkait edukasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M. R. (2017). *Nursing Theorists and Their Work* (8th Editio). Elsevier Ltd. Awasthi, S
- Alarcon-Rodriguez, R., Fernández-Sola, C., García-Alvarez, R., Fadul-Calderón, R., Ruiz-Ortiz, A., Requena-Mullor, M., & Garcia-Gonzalez, J. (2023). Experiences of dyspareunia in Dominican women with a history of sexual abuse: a phenomenological study. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 68(5), 637-644.
- Arini, L. A. (2020). Fungsi Seksual Wanita Menopause yang Melakukan Orhiba Kombinasi Kegel Exercise: Studi Pengukuran Skor FSFI. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah'*, 16(2), 240–252.
- Ayew, A., Yechale, M., Nigussie, A., & Ayalew, N. (2021). Women's Knowledge of Concept of Menopause, Severity, and Climacteric Stage Among Women in Middle Age in Northwest Ethiopia: Community-Based Cross-Sectional Study. *Research Square*, July(2), 1–26. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-638981/v1>
- Bansal, P., Chaudhary, A., Soni, R. K., & Kaushal, P. (2013). Menopausal problems among rural middle aged women of Punjab. *International Journal of Research in Health Science*, 1(3), 103–109.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage
- Cucinella, L., Tiranini, L., & Nappi, R. E. (2023). Sexual health and contraception in the menopause journey. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 101822.
- Cetera, G. E., Merli, C. E. M., Boero, V., Caia, C., & Vercellini, P. (2023). Topical estrogens for the treatment of superficial dyspareunia related to genitourinary syndrome of menopause in woman with a history of endometriosis: a clinical dilemma. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*.
- Dahlan, M. . (2013). *Besar Sampel dan Cara pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan* (3rd ed.). Penerbit Salemba Medika.
- Dahlan, S. (2017). *Pintu Gerbang Memahami Epidemiologi, Biostatistik dan Metode Penelitian*. Epidemiologi Indonesia.
- Dharma, K. (2017). *Metodologi penelitian keperawatan panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. CV. Trans Info Media.
- Dizavandi, F. R., Ghazanfarpour, M., Roozbeh, N., Kargarfard, L., Khadivzadeh, T., & Dashti, S. (2019). An overview of the phytoestrogen effect on vaginal health and dyspareunia in peri- and post-menopausal women. *Post Reproductive Health*, 25(1), 11–20. <https://doi.org/10.1177/2053369118823365>
- Elnaggar, S. A., Mohammed, A. H., & El-R-Ibraheem, S. A. (2013). Health Education Effect on Knowledge and Attitude of Peri-Menopausal and Menopausal Women toward Menopause at El-Arabin District in Suez Governorate Safaa. *Life Science Journal*, 10(4), 2838–2846.
- Fernández-Pérez, P., Leirós-Rodríguez, R., Marqués-Sánchez, M. P., Martínez-Fernández, M. C., de Carvalho, F. O., & Maciel, L. Y. (2023). Effectiveness of physical therapy

- interventions in women with dyspareunia: a systematic review and meta-analysis. *BMC Women's Health*, 23(1), 387.
- Faubion, S., Sood, R., & Kapoor, E. (2017). Genitourinary syndrome of menopause: management strategies for the clinician. *Mayo Clin Proc*, 92(12), 1842–1849.
- Goldstein, S. W., Goldstein, I., & Kim, N. N. (2023). Vestibular tissue changes following administration of intravaginal prasterone: a vulvoscopic open-label pilot study in menopausal women with dyspareunia. *Sexual Medicine*, 11(3), qfad028.
- Hill, D. A., & Taylor, C. A. (2021). Dyspareunia in women. *American family physician*, 103(10), 597-604.
- Hoffstetter, S. (2018). Managing postmenopausal dyspareunia: An update. *Women's Healthcare*, June, 6–12.
- Jayamalli, N., & Priya, D. J. (2021). An Observational Study on Coping and Quality of Life among Perimenopausal Women. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33(56A), 245-251.
- Kao, A., Binik, Y. M., Ba, A. K., & Khalifé, S. (2018). Dyspareunia in postmenopausal women: A critical review. *Pain Res Manage Vol*, 13(3).
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. In *Kemenkes RI*.
- Kingsberg, S., Kellogg, S., & Krychman, M. (2019). Treating dyspareunia caused by vaginal atrophy: a review of treatment options using vaginal estrogen therapy. *International Journal of Women's Health*, 1, 105–111.
- Kwak, E. K., Park, H. S., & Kang, N. M. (2014). Menopause Knowledge, Attitude, Symptom and Management among Midlife Employed Women. *Journal of Menopausal Medicine*, 20(3), 118. <https://doi.org/10.6118/jmm.2014.20.3.118>
- Lestari, I. B. (2018). *Efektivitas Health Education Menopause Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Premenopause Di Desa Banjarsari Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun*. STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Lin, J., Zhao, R., Li, H., Lei, Y., & Cuijpers, P. (2023). Looking back on life: An updated meta-analysis of the effect of life review therapy and reminiscence on late-life depression. *Journal of affective disorders*
- Messina, M. (2014). Soybean isoflavones warrant greater consideration as a treatment for the alleviation of menopausal hot flashes. *Womens Health*, 10, 549–553. <https://doi.org/10.2217/WHE.14.38>
- Macleod F, Storey L, Rushe T, McLaughlin K. Towards an increased understanding of reminiscence therapy for people with dementia: A narrative analysis. *Dementia*. 2021;20(4):1375-1407. doi:10.1177/147130122094127
- Mitchell, K. R., Geary, R., Graham, C. A., Datta, J., Wellings, K., Sonnenberg, P., Field, N., & Nunns, D. (2017). Painful sex ( dyspareunia ) in women: prevalence and associated factors in a British population probability survey. *An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, Januari 20, 1689–1697. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.14518>
- Mubarak, W. (2014). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Graha Ilmu.
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 49–62. <https://doi.org/10.31537/dedication.v4i1.285>
- Notoatmodjo. (2016). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*.
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Media Sains Indonesia.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis*. Salemba Medika.
- Orr, N., Wahl, K., Joannou, A., Hartmann, D., Valle, L., Yong, P., ... & Renzelli-Cain, R. I.

- (2020). Deep dyspareunia: review of pathophysiology and proposed future research priorities. *Sexual Medicine Reviews*, 8(1), 3-17.
- Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu perilaku*. Wineka media.
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi Pada Wanita Menopause*. Lipi Press.
- Streicher, L. F. (2023). Diagnosis, causes, and treatment of dyspareunia in postmenopausal women. *Menopause*, 30(6), 635-649.
- Sagaya Ponkala, I. (2020). *A Study to Assess the Impact of Midwife Led Intervention on reducing the Vasomotor Menopausal Symptoms among Menopausal Women at Maternity Tertiary Care Hospital, Chennai* (Doctoral dissertation, College of Nursing, Madras Medical College, Chennai).
- Sagaya Ponkala, I. (2020). *A Study to Assess the Impact of Midwife Led Intervention on reducing the Vasomotor Menopausal Symptoms among Menopausal Women at Maternity Tertiary Care Hospital, Chennai* (Doctoral dissertation, College of Nursing, Madras Medical College, Chennai).
- Sastroasmoro, Sudigdo, I. S. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Sagung Seto.
- Scavello, I., Maseroli, E., Stasi, V. Di, & Vignozzi, L. (2019). Sexual Health in Menopause. *Medicina*, 55(559).
- Setyaningsih, M. M., Sutiarysih, E., Purwandhani, E. L. W., & Rahayu, M. I. T. (2019). Pengaruh Pemberian Paket "Affection" terhadap Aktivitas Seksual pada Pasangan Menopause. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 6(April), 56-62. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.ART.p056>
- Suparni, I. ., & Astutik, R. . (2016). *Menopause, Masalah dan Penangannya*. CV.Budi Utama.
- Swarjana, K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV. Andi Offset.
- Thomas, H. M., Bryce, C. L., & Ness, R. B. (2012). *Dyspareunia is Associated with Decreased Frequency of Intercourse in the Menopausal Transition*. *NIH Public Access Author*, 18(2), 152-157. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181eeb774>.Dyspareunia
- Wei, Q., Wang, Z., He, Y., Hong, X., Shen, X., & Zhang, S. (2024). *A Qualitative Study on the Experience of Assisted Reproductive Technology in Women with Dyspareunia*. *International Journal of Women's Health*, 543-553.
- WHO. (2017). *Depression*. World Health Organization
- Yan Z, Dong M, Lin L, Wu D. *Effectiveness of reminiscence therapy interventions for older people: Evidence mapping and qualitative evaluation*. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2023 Jun;30(3):375-388. doi: 10.1111/jpm.12883. Epub 2022 Nov 28. PMID: 36371647.