

## STUDI KUALITATIF PERILAKU WANITA PADA FASE MENOPAUSE DENGAN PENERAPAN TEORI *SELF CARE* DI PUSKESMAS TALANG RATU

Lisda Maria<sup>1\*</sup>, Rini Puspita Sari<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : lisdamaria83@gmail.com

### ABSTRAK

Penuaan dikaitkan dengan banyak tantangan terkait kesehatan yang berbeda bagi wanita seperti menopause dan penyakitnya masalah terkait. Perawatan diri merupakan faktor yang mempunyai dampak potensial terhadap menopause dan konsekuensinya. Perilaku perawatan diri pada wanita menopause belum sepenuhnya dipahami dengan menggunakan teori *self care*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi Perilaku Wanita pada fase menopause dengan penerapan Teori *Self care* di Puskesmas Talang Ratu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Penelitian ini akan dilakukan di Puskesmas Talang Ratu pada bulan Desember 2023. Penelitian ini menggunakan kuesioner wawancara terbuka menggunakan model teori *self care* dari Orem yang terkait dengan Perilaku saudara Pada Perempuan Menopause. Analisis data dilanjutkan dengan transkripsi hasil wawancara. Hasil penelitian didapatkan lima bahasan *self care*. Pada *self care* wanita menopause menunjukkan wanita menopause merupakan masalah normal. *Self care agency* pada masa menopause yaitu keluhan hubungan seksual, hot flashes dan tidak berdaya. Masalah *self care demands* pada penelitian ini wilayah genitalia sering mengalami iritasi bahkan sering mengalami gatal, Lelah, perasaan tidak berdaya *Self care deficit* seluruh informan menunjukkan tidak terdapat masalah sampai di tahap depresi atau masalah defisit kecemasan lainnya. *Nursing agency* pada masa menopause, masalah yang paling sering muncul pada wanita menopause yaitu keputihan, hot flashes dan insomnia. Masalah psikologi tidak pernah di temukan untuk di rawat di Puskesmas. Program khusus wanita menopause tidak ada di puskesmas Talang Kayu. Program dilakukan bersama-sama dalam program posbindu PTM.

**Kata kunci** : menopause, perilaku, teori *self care*

### ABSTRACT

*Aging is associated with many different health-related challenges for women such as menopause and its related problems. Self-care is a factor that has a potential impact on menopause and its consequences. Self-care behavior in menopausal women has not been fully understood using self-care theory. This research aims to explore women's behavior in the menopause phase by applying the Self care Theory at the Talang Ratu Health Center. This research uses a qualitative method with a phenomenological study approach. This research will be conducted at the Talang Ratu Community Health Center in December 2023. This research uses an open interview questionnaire using the self-care theory model from Orem which is related to sibling behavior in menopausal women. Data analysis continued with transcription of the interview results. The research results obtained five discussions of self-care. Self-care for menopausal women shows that menopausal women are a normal problem. Self care agency during menopause, namely complaints of sexual intercourse, hot flashes and helplessness. The problem of self-care demands in this study is that the genital area often experiences irritation and even often experiences itching, fatigue, feelings of helplessness. Self-care deficit, all informants show that there are no problems to the point of depression or other anxiety deficit problems. Nursing agency during menopause, the problems that most often arise in menopausal women are vaginal discharge, hot flashes and insomnia. Psychological problems are never found to be treated at the Community Health Center. There is no special program for menopausal women at Talang Kayu Community Health Center. The program is carried out together in the PTM posbindu program.*

**Keywords** : behavior, menopause, self care theory

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan masa berakhirnya periode menstruasi seorang perempuan yang rata-rata terjadi di usia 45-50 tahun. Dalam studi yang dilakukan Dillaway (2016) dilaporkan bahwa mayoritas masa menopause dimulai pada awal hingga pertengahan 40-an, dan sama dengan apa yang Mansfield, et al (2014) laporkan, tetapi ada juga perempuan yang mengalami menopause lebih cepat atau lebih lambat. Dillaway (2016) melaporkan sebanyak 23% perempuan percaya bahwa mereka mulai menopause pada usia 40, 30% percaya bahwa mereka mulai antara usia 41 hingga 45, 23% percaya bahwa mereka mulai antara usia 46 hingga 50, dan 15% berpikir mereka mulai menopause setelah usia 50. Hanya sekitar 10% dari perempuan tersebut yang tidak bisa mengingat usia mereka pada awal menopause.

Perempuan menopause terus meningkat. Pada tahun 2021, perempuan berusia 50 tahun ke atas sebesar 26% dari seluruh perempuan dan anak perempuan secara global. Angka ini naik dari 22% pada 10 tahun sebelumnya. Selain itu, berdasarkan temuan usia perempuan juga hidup lebih lama. Secara global, seorang perempuan berusia 60 tahun pada tahun 2019 diperkirakan dapat hidup rata-rata 21 tahun lagi (WHO, 2022). Dari 1.054 perempuan menopause, 62,6% dengan gejala menopause berbagai keluhan Kesehatan reproduksi. Lima gejala menopause teratas adalah ketidaknyamanan sendi dan otot, masalah tidur, vagina kering, kelelahan fisik dan mental, serta rasa panas di kulit (WHO, 2020)

Masa menopause diawali dengan terjadinya perubahan pola menstruasi pada perempuan seperti periode menstruasi yang mulai tidak teratur, menstruasi menjadi jarang, dan berhentinya menstruasi. Selain pola menstruasi, perubahan lain baik secara fisik maupun emosional seringkali dialami oleh perempuan menopause akibat fluktuasi hormon. Writing Group for the Women's Health Initiative Investigator (2018) menjelaskan turunnya fungsi ovarium karena adanya proses penuaan mengakibatkan estrogen dan progesteron sangat berkurang di dalam tubuh perempuan. Hal itulah yang kemudian menimbulkan gejala yang seringkali menjadi keluhan pada setiap perempuan masa menopause, seperti hot flushes, keringat malam hari, kekeringan vagina, sakit kepala, diare atau konstipasi, mudah lelah, depresi, suasana hati yang tidak stabil, dan mudah marah.

Sebuah studi tentang gejala menopause yang dialami perempuan ketika periode menstruasi mereka menjadi tidak teratur (Deeks & McCabe, 2014) menyebutkan bahwa gejala-gejala maupun perilaku yang sering timbul pada masa menopause diantaranya nyeri sendi (34,7%), kecemasan (34,1%), berkeringat (22%), diare atau sembelit (17,3%), pusing (15,6%), kelelahan (52%), sakit kepala (28,9%), hot flushes (61,8%), kemurungan (15,6%), sesak napas (11%), insomnia (6,4%), dan kulit kesemutan (23,7%). Sementara pada studi terdahulu tentang perilaku perempuan menopause, Deeks & McCabe (2021) menyebutkan bahwa perempuan pada masa menopause lebih mungkin melaporkan mengalami kombinasi pelumasan yang buruk, kurangnya minat seksual dan kegagalan untuk memiliki orgasme (14,7%) dibandingkan dengan 9,8% dari perempuan menopause dan 6,1% dari perempuan premenopause.

Ringa (2020) melaporkan muka memerah adalah gejala menopause paling banyak terjadi di negara-negara barat, namun jarang terjadi atau bahkan tidak ada pada populasi lainnya. Pada studi yang telah dilakukan pada perempuan Jepang dan Cina, keluhan mukuloskeletal lebih banyak dilaporkan, sementara hanya sebesar 10% yang mengalami hot flushes. Di Eropa Barat dan Amerika Utara, berkisar dari 65%-85% perilaku perempuan pada fase menopause dalam 2 tahun pertama setelah periode menstruasi berakhir berkonsultasi dengan ahli medis tentang gejala vasomotor yang dialaminya. Sementara itu hanya 45% dari perempuan berusia 45-55 tahun melaporkan gejala ini di Oslo, dan 54% dalam sebuah penelitian di Inggris (Ringa, 2020).

Sebuah studi yang telah dilakukan pada perilaku perempuan pada fase menopause Denmark (Koster, et al. 2022) melaporkan bahwa 25% menyatakan bahwa menopause juga berdampak pada kesehatan mereka, sementara 4% melaporkan menderita kerusakan kesehatan

permanen karena menopause. Saat ditanya tentang keluhannya, 71% dari perempuan yang mengalami muka memerah beranggapan bahwa kesehatan mereka tidak terpengaruh oleh menopause dan tidak mengaitkan hot flushes dari kondisi patologis, sementara 50% dari perempuan dalam kelompok ini melaporkan kesehatan umum mereka akan terpengaruh oleh menopause. Sebanyak 50% dari total perempuan dalam kelompok ini lebih banyak melaporkan pengalaman mereka sendiri, seperti sering terjadinya suasana hati yang tidak stabil dan depresi dibanding gejala umum dari menopause itu sendiri.

Penelitian baru pada perilaku perempuan pada fase menopause di Turki (Uncu, et al. 2017) ketika ditanya tentang keluhan selama periode menopause, 18.2% melaporkan tidak ada masalah, sedangkan sebanyak 80.6% melaporkan berbagai masalah, terutama hot flushes, keringat malam, dan cepat marah (masing-masing sebesar 60.6%, 42.8%, dan 38.1%). Sebanyak 49.8% perempuan Turki menjelaskan mereka mengalami lebih dari satu masalah, dan 14.4% mengatakan bahwa mereka memiliki lima atau lebih masalah. Di antara kelompok studi tersebut, sebanyak 89.9% perempuan melaporkan bahwa adanya peningkatan kunjungan ke dokter selama periode pascamenopause, dan 74.1% melaporkan bahwa perlu untuk mendapatkan perawatan medis untuk gejala-gejala tersebut.

Kunjungan ke dokter atau pelayanan medis untuk konsultasi masalah kesehatan, juga dilakukan perempuan menopause di Indonesia. Warsino (2014) dalam penelitian yang dilakukannya di klinik menopause RSPAD Gatot Subroto melaporkan tentang keluhan yang banyak dirasakan perempuan pada masa menopause diantaranya seperti percaya diri yang kurang (58.9%), banyak keringat saat malam hari (54.6%), mudah marah (50.9%), dan perasaan cemas (46.2%). Sedangkan untuk keluhan yang terjadi lebih dari tiga bulan adalah banyak keringat waktu malam (22.6%), sakit kepala (16.9%), rasa cemas (15.2%), dan mudah marah (15.2%). Selain itu, sebanyak 54.3% dari total perempuan tersebut tidak dapat beradaptasi dengan menopausenya. Ini akan menimbulkan masalah apabila hal serupa dialami oleh sekitar 15.104.750 perempuan Indonesia (BPS, 2020) yang sudah mencapai usia menopause.

Data dari Depkes RI (2020) menunjukkan sebanyak 2.9% perempuan Indonesia hidup dalam usia menopause, mayoritas diantaranya berusia 40-59 tahun dan bertempat tinggal di perkotaan. Dalam hal ini, Jakarta berada di urutan kedua sebagai kota dengan perempuan menopause terbanyak se-Indonesia. Ditinjau dari pekerjaannya, sebagian besar dari perempuan menopause tersebut tidak bekerja atau berstatus sebagai perilaku perempuan pada fase menopause rumah tangga. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Dharminto, dan Purnami (2022) didapatkan bahwa sebanyak 67.7% perempuan menopause adalah perilaku perempuan pada fase menopause rumah tangga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2019) juga menunjukkan hal sejalan, yaitu sebanyak 82.4% perempuan menopause berstatus menikah dan 72% dari mereka adalah perilaku perempuan pada fase menopause rumah tangga. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Guthrie, et al (2004) juga menunjukkan hasil yang sejalan, diperoleh sebanyak 78.7% perempuan menopause berstatus menikah dan 36% diantaranya merupakan perilaku perempuan pada fase menopause rumah tangga. Lu, Liu, dan Eden (2017) dengan penelitiannya juga menunjukkan hasil sejalan, yaitu sebanyak 77.7% perempuan menopause adalah perilaku perempuan pada fase menopause rumah tangga dan 76.1% diantaranya berstatus menikah. Biri, et al (2015) pada penelitian sebelumnya juga mengatakan bahwa mayoritas perempuan menopause adalah perilaku perempuan pada fase menopause rumah tangga dengan persentase sebanyak 68.4%. Hal ini memberikan bukti yang diperlukan untuk memilih perilaku perempuan pada fase menopause rumah tangga usia menopause sebagai responden dalam penelitian ini.

Adanya gejala akibat berkurangnya hormon estrogen pada perempuan menopause menyebabkan keluhan mulai dari ringan sampai berat (Baziad, 2013). Adanya rasa tidak nyaman serta terganggunya aktivitas sehari-hari tentunya tidak dapat menunjang pencapaian

kesejahteraan dan pertahanan kualitas hidup. Selain mengganggu kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, menopause juga meningkatkan risiko terjadinya penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung iskemik, dan penyakit ginjal (Barrett, Barman, Boitano, & Brooks, 2020). Suatu penanganan yang tepat diperlukan perempuan terlebih perilaku perempuan pada fase menopause rumah tangga yang mengalami keluhan pada masa menopause dengan demikian diharapkan mereka dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik.

Ketidaknyamanan psikologis karena kecemasan terkait perilaku keluhan berbagai gangguan reproduksi pada Perempuan menopause dan membagi waktu untuk merawatnya serta faktor lingkungan seperti fasilitas yang kurang memadai dan skill tenaga kesehatan yang kurang untuk merawat Wanita pada fase menopause dengan penerapan Teori *Self care* serta rangkaian perilaku yang di alami tersebut menjadi dasar kebutuhan *self care* pada Perempuan menopause.

Perawatan diri perempuan menopause dapat berlandaskan teori *self care*. Teori *self care* Orem mendefinisikan perawatan diri menjadi tiga bagian, universal, developmental dan health deviation *self care*. Universal *self care* dijabarkan sebagai persyaratan umum yang harus dicapai setiap orang melalui perawatan diri. Kedua, developmental *self care* yakni penyediaan kondisi yang mempromosikan perkembangan dan pencegahan efek- efek yang dapat memengaruhi perkembangan manusia. Ketiga, health deviation *self care* dimaksudkan klien orang dengan kondisi kesehatan yang terganggu (Apay, Çapik, Nazik, & Özdemir, 2015). Perempuan menopause juga harus melakukan perawatan diri. Perempuan lanjut usia yang mengalami menopause pada umumnya dapat merawat diri sendiri mulai dari periode pertama perempuan menopause. Perawatan diri yang dapat dilakukan meliputi pemenuhan kebutuhan nutrisi (makan), toileting (berpakaian, berhias), istirahat (mengatur waktu istirahat dan tidur), aktivitas (waktu yang tepat untuk mobilisasi), (Suplee, Gardner, & Borucki, 2014). *Self care* tersebut menjadi standar perilaku perawatan mandiri perempuan menopause .

Perilaku Wanita Pada Fase Menopause dengan Penerapan Teori Orem Self Care, Teori ini menjelaskan bahwa setiap individu mempunyai kemampuan dan potensi untuk merawat dirinya sehingga akan tercapai kesejahteraan (Orem, 2001). Keperawatan diberikan bila kemampuan klien berkurang dalam memenuhi kebutuhan *self care*nya. Pada fase menopause, klien membutuhkan bantuan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dan kebutuhan perawatan masa lansia, baik fisik maupun psikologis. selama masa perawatan baik dari perawat, keluarga maupun dirinya sendiri. Penggunaan teori *self care* pada Perempuan menopause bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien dalam merawat dirinya sendiri, memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan klien dan keluarga dalam perawatan, perilaku pada fase menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi Perilaku Wanita pada fase menopause dengan penerapan Teori *Self care* di Puskesmas Talang Ratu.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan *studi fenomenologi*, dimana pada tahap pertama peneliti melakukan observasi lapangan terlebih dahulu dan mengkaji menggunakan lembar observasi teori keperawatan *selfcare*, yang nanti akan terkait dengan Perilaku saudara Pada Perempuan Menopause. Pada tahap kedua peneliti akan melakukan Analisa data kualitatif berdasarkan temuan - temuan dilapangan dan pada tahap ketiga melakukan abstraksi data sehingga membentuk tema - tema penelitian. Populasi penelitian adalah perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Talang Ratu. Lokasi penelitian dilaksanakan di Wilayah kerja Puskesmas Talang Ratu kota Palembang. Penelitian telah dilaksanakan kurang lebih satu bulan dari bulan Desember 2023 sampai dengan januari 2024. Instrumen penelitian yang digunakan disesuaikan dengan teknik

pengumpulan data, seperti FGD dan WM. Analisis data dilakukan dengan menggunakan konten analisis atau analisis isi. Proses analisis data melibatkan pengumpulan data, interpretasi, dan pelaporan hasil secara bersama-sama

## HASIL

### Karakteristik Responden

Perawat A : Perawat a merupakan perawat pemegang program Pos Pembinaan terpadu (Posbindu) PTM. di Puskesmas Talang Ratu. Perawat A telah memegang program selama 5 tahun untuk program pencegahan penyakit tidak menular termasuk di dalamnya adalah Posbindu Lansia dan menopause. perawat A berusia 47 tahun dengan latar belakang pendidikan profesional dan berstatus sebagai Pegawai Negeri Sipil di Puskesmas Talang Ratu.

Informan B : Informan berumur 55 tahun yang berkunjung ke Talang Ratu dalam kegiatan Posbindu Talang Ratu. Informan sudah mengalami menopause sejak lima tahun lalu. Latar belakang pendidikan yaitu lulus SMA dan saat ini bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Informan C : Informan berumur 63 tahun yang berkunjung ke Puskesmas Talang Ratu dengan alasan untuk memeriksakan kesehatannya. Informan mengalami menopause sejak 7 tahun lalu, dan memiliki anak sebanyak 2 orang. Latar belakang pendidikan SMA sebagai pegawai swasta.

Informan D : Informan berumur 62 tahun yang berkunjung ke Puskesmas Talang Ratu dengan alasan untuk memeriksakan kesehatannya dalam program Posbindu Talang Ratu. Informan sudah menopause sejak 9 tahun lalu, Telah memiliki anak sebanyak tiga orang. Latar belakang pendidikan formal adalah lulus SMA dan saat ini bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Informan E : Informan berumur 53 tahun berkunjung ke Puskesmas Talang Ratu dengan alasan untuk pemeriksaan kesehatan. Informan sudah mengalami menopause sejak satu tahun lalu, , memiliki anak sebanyak tiga orang. Latar belakang pendidikan lulus SMA dan bekerja sebagai seorang karyawan swasta

### Self care pada Masa Menopause

Informan B: *“Iya kami memahami bahwa setiap perempuan ketika sudah memasuki usia senja akan berhenti menstruasi dan akan menjadi menopause. Saya ikut olah raga di posyandu setiap minggu”*.

Informan C : *“ Ya kalau gak jelek yang paling umum dialami sama kita ya setelah menstruasinya berhenti itu ya biasanya tubuh jadi kendor ya termasuk kulitnya juga wajahnya dan semua bagian tubuh. sebenarnya kami memahami bahwa itu adalah masalah yang normal bagi setiap perempuan”*

Informan D; *“Sebenarnya saya termasuk malu kalau minta informasi tentang menopause ya Jadi kalau kayak Kami biasanya mengatasinya ya dengan pola makan lebih sehat dengan aktivitas olahraga ringan tiap pagu Biar tidak terlalu capek. kalau sudah terlalu berlebihan hari-harinya ya biasanya istirahat di rumah”*.

Informan E: *“ saya mengikuti kegiatan pengajian rutin terus juga ngikut kegiatan arisan di tetangga jadi biar nggak terlalu suntuk di rumahnya”*

### Self Care Agency

Informan C; *“ memang benar keluhan yang sering timbul pada masa menopause itu adalah awal-awal kami kesulitan untuk berhubungan seksual. namun semakin dengan bertambahnya waktu ya kami menjadi lebih memahami bahwa keluarga tidak hanya dari hubungan seksual saja tapi dengan ikatan suami istri”*

Informan D: “ *Perasaan panas yang biasanya sangat mengganggu cuma kalau perasaan panas kayak gitu ya udah ganti aja dengan pakaian yang lebih nyaman. Selain itu kalau ada perasaan yang nggak nyaman karena kita sudah menjadi lebih tua gitu ya Ya sudah kita mulai berusaha untuk menerimanya “.*

Informan E: “ *Yah kalau saya sama suami sekarang ya masih tetap berhubungan kita lebih fokus untuk membesarkan anak saja pada fase ini ya”*

### **Self Care Demands**

Informan B: “*Iya semenjak masa menopause itu ya kadang selangkangan tuh sering gatal gitu atau kadang-kadang tuh kadang sering keluar keputihan yang itu membuat mau nggak mau ya nggak bisa cuma bersihin aja. Harus sama dokter”*

Informan C: “*Ya masalah kayak itu kadang-kadang nggak bisa tidur gitu ya tidur dari jam 10.00 masuk kamar nggak bisa tidur sampai jam 03.00. beribadah sudah tapi kadang-kadang itu nggak bisa tidur tahu-tahu saya ke Puskesmas aja kecapean meriang. kalau ditanya penyakitnya mah nggak ada malah cuma dibilang darah rendah aja”.*

Informan D: “ *Ya kadang itu kan karena saya kurang tahu gitu ya makanya saya datang ke Puskesmas itu biar bisa mencari tahu Terus disuruh ikut acara pos bindu juga ya saya datang gitu ya cuma kadang-kadang memang informasinya bermanfaat cuma kadang-kadang saya nggak punya waktu untuk hadir”*

### **Defisit Self Care**

Informan B: “ *Tidak ada masalah sampai harus dibawa ke rumah sakit atau ke Puskesmas gara-gara menopause”*

Informan E: “ *Sempat keluar keluhan keputihan terus-menerus dan disuruh pemeriksaan IVA test dan pengobatan selama kurang lebih 1 bulan di masa menopause. tapi hasilnya kemudian normal jadi tidak perlu ada tindak lanjut cuma pengobatan saja”*

### **Nursing Agency**

Perawat A:

“ *Saya selaku perawat pelaksana di sini melayani klien menopause sudah kurang lebih sekitar 5 tahun. masalah menopause Yang dilaporkan ke Puskesmas pada 5 tahun terakhir yaitu masalah tentang keputihan pada masa menopause, adanya hot flashes . Kalau untuk masalah kecemasan Sampai tahap depresi untuk masalah menopause kami tidak pernah menemukan kasusnya. Konseling yang paling sering kamu dengarkan saya mengalami menopause yaitu masalah tentang gangguan insomnia karena itu yang paling sering mengganggu pelaku efek dari hot flashes”*

“*Kami selaku pemegang program penyakit tidak menular (PTM) di Puskesmas Talang Ratu. Untuk program wanita menopo sendiri Kami tidak menyediakan program khusus namun program ini input dengan dalam kegiatan posbindu PTN dan Prolanis. Riwayat Kami biasanya untuk melakukan asuhan keperawatan pada wanita menopause itu lebih kepada penyuluhan penyuluhan yang diberikan kepada wanita menopause dan ibu kader tentang Bagaimana manajemen pada wanita menopause”.*

“*Kami biasanya tetap menggalakkan program hidup sehat pada kelompok posbindu lansia dan kebetulan kelompok pos binulasia ini adalah kelompok yang berada dalam rentang umur dari penelitian yaitu 45-65 tahun ada yang merupakan bagian di kelompok ini. untuk khusus menopause-nya sendiri kami tidak membeda-bedakan Hal ini kita melakukan penyuluhan khusus pola hidup bersih dan sehat. Upaya peningkatan gaya hidup dan olah raga gratis kami lakukan setiap pekan di Halaman Balai Desa, Posbindu juga melakukan pemeriksaan IMT, tekanan darah dan kadar gula darah gratis “*

## PEMBAHASAN

Dalam pembahasan penelitian mengenai perilaku wanita pada fase menopause dengan penerapan Teori *Self care* di Puskesmas Talang Ratu, beberapa poin yang dapat dibahas meliputi: Signifikansi Temuan: Menjelaskan pentingnya temuan dalam konteks perawatan dan manajemen menopause, serta bagaimana pemahaman ini dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan bagi wanita pada fase menopause, Implikasi Praktis: Membahas bagaimana hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dalam praktik keperawatan sehari-hari, termasuk pengembangan program intervensi atau edukasi yang lebih baik untuk wanita pada fase menopause di Puskesmas Talang Ratu., Relevansi dengan Teori: Menjelaskan bagaimana temuan penelitian ini mendukung atau melengkapi teori *self care* yang digunakan dalam penelitian, serta bagaimana teori tersebut dapat diterapkan secara efektif dalam konteks perawatan wanita pada fase menopause. Keterbatasan Penelitian: Mengidentifikasi keterbatasan-keterbatasan yang mungkin ada dalam penelitian ini, seperti batasan sampel atau metode penelitian, dan bagaimana hal ini dapat memengaruhi interpretasi hasil penelitian.

## KESIMPULAN

Pada *self care* wanita menopause menunjukkan wanita mengalami gejala menopause dan menganggapnya sebagai hal yang normal pada setiap wanita. Aktivitas yang dilakukan pada wanita menopause diantaranya adalah dengan menjaga berat badan dan mengatur pola makan yang lebih sehat. Sesekali mereka melakukan olah raga Bersama di pagi hari atau akhir minggu. Wanita menopause mulai terlibat dalam kegiatan spiritual dan komunitas untuk menjaga ketenraman hati. *Self care agency* pada masa menopause diantaranya Adalah kesulitan pada saat melakukan hubungan seksual. Keluhan lain yang dirasakan seperti adanya hot flashes Yang dapat diatasi dengan menggunakan pakaian yang lebih nyaman.

Masalah *self care demands* pada penelitian ini wilayah genitalia sering mengalami iritasi bahkan sering mengalami gatal yang tidak cukup hanya dibersihkan saja. selain itu adanya perubahan pada tubuh yang sering merasakan lelah dapat membuat Ibu menjadi merasakan lebih sering cemas. Masalah psikologi yaitu dengan adanya perasaan tidak berdaya Dan itu membuat ibu mengalami fase Kelelahan yang kronis sehingga datang ke Puskesmas dengan keluhan kelelahan namun sebenarnya merupakan manifestasi dari insomnia yang terjadi di masa menopause. Pada bahasan *self care deficit* di mana responden menunjukkan bahwa ada masalah tentang kondisi keputihan yang terus berlanjut. salah satu responden harus melakukan pemeriksaan fisik kanker serviks untuk memastikan kondisinya Namun demikian hasilnya normal. Selain itu seluruh informan menunjukkan tidak terdapat masalah sampai di tahap depresi atau masalah defisit kecemasan lainnya

*Nursing agency* pada masa menopause, masalah yang paling sering muncul pada wanita menopause yaitu adanya masalah keputihan, hot flashes dan insomnia. Masalah psikologi tidak pernah di temukan untuk di rawat di Puskesmas. Program khusus wanita menopause tidak ada di puskesmas Talang Kayu. Program dilakukan bersama-sama dalam program posbindu PTM. Program ini dikhususkan untuk melakukan pencegahan masalah penyakit tidak menular dan pada kelompok prolansis. Upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan promosi kesehatan tentang gaya hidup sehat melakukan pemeriksaan kesehatan dan kontrol pada anggota

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang dan juga selaku Penguji II, Dosen pembimbing Skripsi, Penguji I, Bapak dan Ibu beserta Staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdallah, N., Elsherbeny, H., Mohasib, S. H., Mohamed, I., & Alla, A. (2022). *Trends in Nursing and Health Care Journal Effect of Self-Care Guideline Regarding Quality of Life for Menopausal Symptoms among Perimenopause Women*. 5(2).
- Allgood, M. R. (2019). *Nursing theorists and their work 8 edition*. Elsevier Mosby.
- Astutik, R. Y., & Palupi, M. S. (2019). Program Kumpulan Wanita Menopause Aktif Oleh Kader Desa Sumberbendo Kecamatan Pare. *Link*, 15(2), 47–51. <https://doi.org/10.31983/link.v15i2.5155>
- Berbeito, S., Vega, P., & Azua, S. R. de. (2019). Psychological Symptoms and Treatment in the Menopause. *Psychopathology in Women*, 595–608. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-15179-9\\_25](https://doi.org/10.1007/978-3-030-15179-9_25)
- Conklin, D., Carpenter, J. S., Whitney, S., Delozier, S., Ogede, O., Bazella, C., Mcvov, M., & Sajatovic, M. (2021). *Narrative Analyses : Cognitive Behavior Group Therapy for Women with Menopause and Bipolar or Major Depressive Disorders*. 2, 430–442. <https://doi.org/10.1089/whr.2021.0025>
- Hervina, R. S. S., Fardana N, N. A., & Sa'adi, A. (2021). Tingkat Depresi Wanita Menopause Terhadap Keikutsertaan Posyandu Lansia. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(4), 287–292. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i4.2019.287-292>
- Hossein Mirzaee Beni, Z., Maasoumi, R., Pashaeypoor, S., & Haghani, S. (2022). The effects of self-care education based on the health literacy index on self-care and quality of life among menopausal women: a randomized clinical trial. *BMC Women's Health*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02007-2>
- Ilanakoon, I. M. P. S., Samarasinghe, K., & Elgán, C. (2021). Menopause is a natural stage of aging: a qualitative study. *BMC Women's Health*, 21(1), 47.
- Kafaei-Atrian, M., Sadat, Z., Nasiri, S., & Izadi-Avanji, F. S. (2022). The Effect of Self-care Education Based on Self-efficacy Theory, Individual Empowerment Model, and Their Integration on Quality of Life among Menopausal Women. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 10(1), 54–63. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2021.86814.1370>
- Karakoç, H., Uçtu, A. K., & Özerdoğan, N. (2019). *Original paper Genitourinary syndrome of menopause : effects on related factors , quality of life , and self-care power*. 18(1), 15–22.
- Karimi, L., Mokhtari Seghaleh, M., Khalili, R., & Vahedian-Azimi, A. (2022). The effect of self-care education program on the severity of menopause symptoms and marital satisfaction in postmenopausal women: a randomized controlled clinical trial. *BMC Women's Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01653-w>
- Ozcan, H. (2019). *Healthy Life Style Behaviors and Quality of Life at Menopause*. 12(1).
- Simbar, M., Nazarpour, S., KhodaKarami, N., Nasiri, Z., Rashidi Fakari, F., Kiani, Z., Keyvanfar, S., & Alavi Majd, H. (2023). A situation analysis on postmenopausal women's self-care needs and priorities in Tehran: a population-based study. *BMC Public Health*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15040-z>