

## ANALISIS TERAPI *REMINISCENCE* DALAM MENGHADAPI FASE MENOPAUSE DENGAN APLIKASI TEORI *SELF CARE OREM* DI RUMAH SAKIT SITI FATIMAH SUMATERA SELATAN

Lisda Maria<sup>1\*</sup>, Deasy Kurnia Ningsih<sup>2</sup>

S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : lisdamaria83@gmail.com

### ABSTRAK

Menopause adalah perdarahan surut (*withdrawal bleeding*) fisiologik yang terakhir dalamseumur hidup perempuan, perdarahan ini menunjukkan berakhirnya kemampuan bereproduksi. Menopause terdapat dalam fase klimakterium. Klimakterium merupakan suatu periode yang menggambarkan transisi penurunanaktivitas ovarium hingga akhirnya berakhir. Proporsi jumlah perempuan pada setiap tahapan klimakterium (status menopause) berbeda-beda di setiap daerah. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 275 perempuan Spanyol diketahui 36,2% berada pada fase premenopause, 2,6% berada pada fase menopause, dan 61,3% berada pada fasepostmenopause. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam tentang Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Perempuan pada fase Menopause dengan focus penerapan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan. 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 pada fase Menopause dan satu orang key informan perawat senior penanggung jawab program kesehatan reproduksi lansia. Terapi *Reminiscence* memiliki hasil perubahan yang signifikan pada gejala depresi aspek afektif dan social engagement. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan terapi *Reminiscence* efektif untuk menurunkan gejala depresi pada perempuan menopause.

**Kata kunci** : perempuan menopause, *teori self care orem*, terapi *reminiscence*

### ABSTRACT

Menopause is the last physiological withdrawal bleeding in a woman's lifetime, indicating the end of the ability to reproduce. Menopause is present in the climacterium phase. Climacterium is a period that describes the transition of decreased ovarian activity until it finally ends. The proportion of women at each stage of climacterium (menopausal status) varies by region. A study of 275 women 36.2% of Spanish women are in the premenopausal phase, 2.6% are in the menopausal phase, and 61.3% are in the postmenopausal phase. This study aims to examine in depth about *Reminiscence Therapy* in dealing with Women in the Menopausal phase with a focus on the application of *Orem Self Care Theory Application* at Siti Fatimah Hospital, South Sumatra. 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 women in the menopausal phase and one key informant senior nurse in charge of the elderly reproductive health program. *Reminiscence therapy* has significant changes in depressive symptoms, affective aspects and social engagement. It is recommended to develop the results of the *Orem Self Care Theory Application* at Siti Fatimah Hospital South Sumatra into an appropriate intervention model according to symptoms and behavior changes so that women who enter the phase can be adaptive in improving their quality of life.

**Keywords** : menopausal women, *orem self care theory*, *reminiscence therapy*

### PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan manusia, terutama pada perempuan. Setiap perempuan pasti mengalami fase menopause. Data Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) menunjukkan, setiap tahun sekitar 25 juta perempuan di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. Berdasarkan data tersebut, dapat

disimpulkan bahwa setiap tahun jumlah perempuan yang mengalami menopause akan meningkat (Crestol, A,etal. 2023)

Peningkatan jumlah perempuan pada usia menopause juga terjadi di Indonesia. Menurut data BPS tahun 2022, usia harapan hidup perempuan Indonesia yang mencapai 71,74 (BPS Sumsel 2023). Peningkatan usia harapan hidup tersebut mempengaruhi peningkatan jumlah perempuan pada usia menopause. Berdasarkan proyeksi badan statistik, diperkirakan pada tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,6 juta orang. Jumlah perempuan pada usia menopause akan mengalami peningkatan, dari 15,5 juta penduduk di tahun 2000 menjadi 30,3 juta di tahun 2020 (BPS Sumsel 2023).

Menopause adalah perdarahan surut (*withdrawal bleeding*) fisiologik yang terakhir dalam seumur hidup perempuan, perdarahan ini menunjukkan berakhirnya kemampuan bereproduksi. Menopause terdapat dalam fase klimakterium. Klimakterium merupakan suatu periode yang menggambarkan transisi penurunan aktivitas ovarium hingga akhirnya berakhir. Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa klimakterium merupakan kesatuan periode mulai dari gambaran situasi dan perubahan pada perempuan di usia menjelang menopause (premenopause), berakhirnya kemampuan perempuan untuk bereproduksi (menopause), hingga masa setelah berakhirnya kemampuan bereproduksi (pascamenopause) tahun (Liu Z, et. al 2021). Premenopause merupakan fase yang terjadi satu atau dua tahun sebelum terjadinya fase menopause. Jika usia menopause rata-rata adalah 41-50 tahun, maka usia rata-rata perempuan

Indonesia pada masa premenopause adalah 40-49 tahun. Setelah mengalami fase premenopause dan menopause, perempuan akan mengalami fase pascamenopause (postmenopause). Postmenopause merupakan kelanjutan menopause selama 3-5 tahun, dimana keluhan menopause masih terjadi dan produksi estrogen akhirnya berhenti (Singh, et al. 2024)

Proporsi jumlah perempuan pada setiap tahapan klimakterium (status menopause) berbeda-beda di setiap daerah. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 275 perempuan Spanyol diketahui 36,2% berada pada fase premenopause, 2,6% berada pada fase menopause, dan 61,3% berada pada fase postmenopause menurut An, J., & Li, L. (2023). Proporsi jumlah ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 260 perempuan Bahrain, yaitu 53,5% berada pada tahapan premenopause, 19,6% berada pada tahapan menopause, dan 26,9% berada pada tahapan postmenopause berdasarkan penelitian An, J., & Li, L. (2023).

Menopause merupakan fase dalam kehidupan perempuan yang dapat dilihat dari berbagai perspektif. Bila dilihat dari perspektif biologis, menopause didefinisikan sebagai sebuah fase penurunan fungsi indung telur dan sekresi hormon sehingga menyebabkan fungsi reproduksi menurun (Modarres, M., & Aghaie, S. 2021). Penurunan sekresi hormon pada fase ini berakibat timbulnya beberapa masalah biologis, yang ditandai dengan ketidakstabilan vasomotor (mengakibatkan rasa panas menjalar di dalam tubuh), berkeringat di malam hari, sakit kepala, vagina yang kering, saluran urin yang lebih sensitif, pendarahan pada vagina yang tidak teratur, dan mudah lelah. Tanda dan gejala yang telah dijabarkan tidak semuanya dialami oleh perempuan menjelang menopause (premenopause). Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 13 negara bagian di China oleh Modarres, M., & Aghaie, S. (2021). menyebutkan bahwa Keperawatan merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang profesional, bersifat holistik dan komprehensif yang ditujukan kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat baik dalam keadaan sehat maupun sakit melalui kiat-kiat keperawatan dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan oleh Modarres, M., & Aghaie, S. (2021).

Pelayanan keperawatan yang diberikan oleh seorang perawat sangat mempengaruhi mutu asuhan keperawatan yang akan diterima oleh klien. Oleh karena itu untuk dapat memberikan asuhan keperawatan yang berkualitas maka perawat perlu mengembangkan

ilmu dan praktik keperawatan salah satunya melalui penggunaan model konseptual dalam pemberian asuhan keperawatan pada klien. Berbagai model konseptual keperawatan yang telah dikembangkan oleh para ahli, salah satunya adalah *Self Care Defisit* oleh Dorothea Orem (Hakimi, S, et al. 2018)

Fokus utama dari model konseptual ini adalah kemampuan seseorang untuk merawat dirinya sendiri secara mandiri sehingga tercapai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya. Teori ini juga merupakan. Suatu landasan bagi perawat dalam memandirikan klien dalam hal ini Perempuan pada fase Menopause sesuai tingkat ketergantungannya bukan menempatkan Perempuan pada fase Menopause dalam posisi dependent, karena menurut Orem, *self care* itu bukan proses intuisi tetapi merupakan suatu perilaku yang dapat dipelajari. Selama tahun 1958-1959 Dorothea Orem sebagai seorang konsultan pada bagian pendidikan Departemen Kesehatan, Pendidikan dan Kesejahteraan dan berpartisipasi dalam suatu proyek pelatihan peningkatan praktek perawat (vokasional). Pekerjaan ini menstimulasi Orem untuk membuat suatu pertanyaan : “Kondisi apa dan kapan Perempuan pada fase Menopause membutuhkan pelayanan keperawatan?” Orem kemudian menekankan ide bahwa seorang perawat itu adalah “Diri sendiri”. Ide inilah yang kemudian dikembangkan dalam konsep keperawatannya “*Self Care*”. Pada tahun 1959 konsep keperawatan Orem ini pertama kali dipublikasikan. Tahun 1965 Orem bekerjasama dengan beberapa anggota fakultas dari Universitas di Amerika untuk membentuk suatu Komite Model Keperawatan (*Nursing Model Commitee*) (Hosseini, et al. 2022)

Penulis tertarik mengulas terapi reminiscence dalam artikel ini karena efektivitas terapi ini dari hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan terdahulu dan terapi reminiscence dapat dilakukan secara individual atau dalam kelompok, dengan kata lain terapi ini mempunyai fleksibilitas yang tinggi sesuai dengan keadaan dan kondisi di mana lansia tersebut berada. Maka terapi reminiscence juga dapat dirancang dengan mengombinasikan perkembangan teknologi informasi yang ada sehingga bisa mengurangi kesenjangan kultural akibat perbedaan persepsi lansia dengan generasi yang lebih muda, namun tetap bertujuan untuk meningkatkan komponen-komponen *successful aging* yang diperlukan oleh lansia untuk keberhasilan penuaan (Bazrafshan, M. R. Bazrafshan, M. R, et al. 2022) Dalam penelitiannya tentang hubungan reminiscence dan *successful aging*, Norris, T. L. P. (2021). berhasil menemukan bahwa reminiscence berfungsi untuk merekonsiliasi masa lalu, mencapai rasa harga diri, dan memecahkan masalah membuat lansia menjadi berhasil dalam mengatasi masalah-masalah penyesuaian dirinya dan menjadikan mereka menjadi lansia yang sukses untuk melanjutkan hidupnya. Para peneliti telah melakukan studi yang lebih mendalam tentang efek terapi reminiscence pada berbagai ukuran hasil kognitif, psikologis, sosial, perilaku, dan kesehatan. Beberapa meta-analisis terbaru telah menunjukkan efek utama terapi ini, dapat disimpulkan dari uraian di atas bahwa terapi reminiscence adalah terapi yang memberikan perhatian terhadap kenangan terapeutik.

Studi pendahuluan di Rumah Sakit Siti Fatimah didapat bahwa data wanita usia menopause yang sendiri dalam tiga tahun terakhir yaitu sebanyak 60 orang di tahun 2020, 100 orang di tahun 2021, dan 150 orang di tahun 2022. Sedangkan di tahun 2023 dalam 3 bulan terakhir Oktober, November, Desember terdapat 240 orang wanita menopause lebih dari 45 tahun yang berada pada usia menopause yang berobat ke Rumah Sakit Siti Fatimah.

Berdasarkan data di atas didapat bahwa Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause perlu ditelaah secara mendalam masalah tersebut agar memberikan kontribusi dalam asuhan keperawatan secara optimal bagi kesehatan reproduksi perempuan.

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam tentang Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Perempuan pada fase Menopause dengan fokus penerapan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan.

## 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 Analisis Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause. Desain ini menggunakan beberapa teknik dalam pengumpulan data (observasi, WM, FGD) (*Schrimshaw & Hurtado 1987 dalam Palinkas & Zatzick, 2018*). Penelitian dilakukan untuk mengidentifikasi masalah Analisis Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Wilayah kerja RS Siti Fatimah. 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 Perempuan Menopause di wilayah kerja Rumah Sakit Siti Fatimah. 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 RS Siti Fatimah tahun 2020, 2021 dan 2022), dengan bantuan dari perawat dan bidan penanggung jawab program lansia untuk menentukan dan mengundang Perempuan Menopause yang dijadikan informan pada saat penelitian dilaksanakan. Total informan yang direncanakan akan bekerjasama dalam penelitian ini adalah lima orang.

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam tentang Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Perempuan pada fase Menopause dengan focus penerapan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan.

Pada penelitian ini peneliti mendapatkan 15 populasi perempuan menopause. Kemudian di kategorikan sesuai kriteria inklusi yaitu Perempuan dengan Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause minimal 1 tahun terakhir di RS Siti Fatimah, Wanita yang berusia 45-65 tahun, telah menopause 1 tahun atau lebih, merupakan pasien rutin berobat minimal dalam 1 tahun terakhir di Rumah sakit Siti Fatimah dan bersedia menjadi informan. Didapatkan 4 responden. 11 orang dalam kategori eksklusi dan tidak di pakai sebagai responden dengan kriteria : Perempuan dengan menopause kurang dari satu tahun, Perempuan menopause tidak dengan Terapi *Reminiscence*, Perempuan menopause dengan penyakit kronik, Bukan pasien berobat rutin di RS Siti Fatimah dalam 1 tahun terakhir Secara rinci, informan dalam penelitian ini adalah: Perawat Penanggung. Dengan satu orang Key Informan dalam wawancara mendalam, yaitu Perawat senior sebagai informan kunci pemegang dan pengelola program lansia Rumah Sakit Siti Fatimah. Adapun karakteristik informan penelitian ini ada pada tabel 1 dan 2.

## Stimulus Karakteristik Partisipan

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

| Identitas Partisipan   | Karakteristik Partisipan                              | n |
|------------------------|---|---|
| Usia                   | Pertengahan Lansia (middle age):<br>usia 45-59 tahun. | 1 |
|                        | Lansia (elderly): usia 60-65 tahun.                   | 3 |
| Menopause sejak usia   | Pertengahan Lansia (middle age):<br>usia 45-59 tahun. | 4 |
|                        | Lansia (elderly): usia 60-65 tahun.                   | 0 |
| Pendidikan terakhir    | SD  | 1 |
|                        | SMP   | 2 |
|                        | SMU   | 1 |
| Lama riwayat Menopause | < 3 Tahun   | 1 |
|                        | > 3 Tahun   | 3 |

Selanjutnya dilakukan wawancara mendalam dengan key informan yaitu Perawat Penanggung Jawab Program lansia Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan.

**Tabel 2. Karakteristik Key Informan**

| Identitas Partisipan                            | Karakteristik Partisipan                | n |
|---|---|---|
| Usia  | Usia (middle age):<br>usia 25-35 tahun. | 1 |
|   |   |   |
| Jenis kelamin                                   | Perempuan                               | 1 |
|   | Laki laki                               | 0 |
| Pendidikan terakhir                             | Diploma Keperawatan                     | 0 |
|   | Ners                                    | 1 |
| Lama pengalaman kerja sebagai PJ program lansia | 5-10 Tahun                              | 1 |
|   | 10 Tahun                                | 0 |

## Deskripsi Hasil Penelitian Kualitatif

Hasil *indepth interview* observasi dan catatan lapangan yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan pertanyaan yang di ajukan. *Indepth interview* dilakukan untuk mendapatkan data pada penelitian terkait Analisis Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan. Juga dilakukan wawancara mendalam terhadap perawat senior sebagai key informan sebagai dasar klarifikasi kondisi klien yang di teliti berdasarkan kerangka teori yang ada.

Desain penelitian ini menggunakan beberapa teknik dalam pengumpulan data (observasi, WM, FGD) (*Schrimshaw & Hurtado 1987 dalam Palinkas & Zatzick, 2018*). Penelitian dilakukan untuk mengidentifikasi masalah Analisis Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan. 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 Analisis Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause. Kebutuhan penelitian, dengan kriteria diharapkan yang mengetahui dan terlibat dalam kegiatan program pemeriksaan Kesehatan Perempuan Menopause di wilayah kerja Rumah Sakit Siti Fatimah. Selain itu, informan dalam penelitian ini dianggap cukup jika tidak ada informasi yang baru dari informan.

## Analisis Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan. Berdasarkan 4 Responden yang Sesuai dengan Kriteria Inklusi Pasien 1, Pasien 2, Pasien 3, Pasien 4

Kebutuhan perawatan diri (*Self Care Requisite*) berdasarkan Orem 2001 : Kebutuhan

perawatan diri universal (*Universal Self Care Requisite*). Kebutuhan perkembangan perawatan diri (*Development self care requisite*). Kebutuhan perawatan diri pada kondisi adanya penyimpangan (*Health Deviation Self Care Requisite*).

### **Kebutuhan Perawatan Diri Universal (*Universal Self Care Requisite*)**

Apakah selama memasuki masa menopause ibu menjadi kurang percaya diri? Mengapa?

Pasien 1 menyatakan : Pemenuhan kebutuhan percaya diri baginya menjadi jauh berkurang karena merasa tidak sempurna lagi seperti saat masih muda terutama terhadap pasangan.

Saat wawancara Pasien 2 menyatakan : Seperti selalu kurang asupan karena merasa keriput dan tidak pede, kurang minum karena malas buang air kecil akibatnya merasa kulit kering, dan makin rendah diri sejak menopause.

Pasien 3 mengatakan : Gangguan makan dan minum akibat dirasakan pencernaannya yang melambat sehingga makan terlalu cepat atau terlalu banyak saja akan memberi efek tidak nyaman di perut.

Pasien 4 menyatakan : Sejak menopause jadi malas makan dan minum karena mood jadi tidak stabil dan emosi mereka mulai terlihat lebih sensitif.

Dalam menjalani kegiatan apakah ibu selalu mengingat atau memerlukan catatan tertentu?

Saat wawancara Pasien 1 menyatakan : Gangguan suasana hati seperti cepat marah, mempengaruhi daya ingat.

Saat wawancara Pasien 2 mengatakan : Merasa saat memasuki masa menopause depresi, susah mengingat dan harus mencatat sesekali kalau mau membeli ke warung.

Hasil *indepth interview* Pasien 3 mengatakan : Suasana hati yang mudah berubah, dan menjadi pikun walau belum merasa sepenuhnya.

Hasil *indepth interview* Pasien 4 menyatakan : Iya pelupa dan menjadi rendah diri.

Setelah menjalani fase menopause, Bagaimana hubungan ibu dengan kerabat/suami?

Saat wawancara Pasien 1 menyatakan : Saat memasuki masa menopause sampai sekarang ibu merasakan menurunnya gairah seksual sehingga menjadi menjauh dari suami.

Saat wawancara Pasien 2 mengatakan : Sejak menopause menjadi rendah diri dengan suami.

Pasien 3 mengatakan : Ibu merasa tidak seceria dan secantik seperti dulu, merasa tidak diperhatikan anak-anak dan suami.

Pasien 4 menyatakan : Merasa malu dan rendah diri menopause namun masih berusaha untuk semangat dan terus mengikuti kegiatan suami diluar rumah.

Analisis Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan pada pasien 1, pasien 2, pasien 3, dan pasien 4 kebutuhan yang umumnya dibutuhkan oleh klien selama siklus hidupnya dalam mempertahankan kondisi yang seimbang/homeostasis yang meliputi kebutuhan udara, air, makanan, eliminasi, istirahat, dan interaksi sosial serta menghadapi resiko yang mengancam kehidupan. Pada klien DM, kebutuhan tersebut mengalami perubahan yang dapat diminimalkan dengan melakukan selfcare antara lain melakukan latihan/olahraga, diet yang sesuai, dan pemantauan kadar glukosa darah. Kondisi klien yang dapat mempengaruhi self-care dapat berasal dari faktor internal dan eksternal, faktor internal meliputi usia, tinggi badan, berat badan, budaya/suku, status perkawinan, agama, pendidikan, dan pekerjaan. Adapun faktor luar meliputi dukungan keluarga dan budaya masyarakat dimana klien tinggal. Klien dengan kondisi tersebut membutuhkan perawatan diri yang bersifat kontinu atau

berkelanjutan.

Kebutuhan yang umumnya dibutuhkan oleh manusia selama siklus kehidupannya seperti kebutuhan fisiologis dan psikososial termasuk kebutuhan udara, air, makanan, eliminasi, aktivitas, istirahat, sosial, dan pencegahan bahaya. Hal tersebut dibutuhkan manusia untuk perkembangan dan pertumbuhan, penyesuaian terhadap lingkungan, dan lainnya yang berguna bagi kelangsungan hidupnya.

### **Kebutuhan Perkembangan Perawatan Diri (*Development selfcare requisite*)**

Apakah saat ini ibu mampu melakukan perawatan diri sendiri?

Hasil *indepth interview* Pasien 1 menyatakan : Mampu melakukan perawatan diri namun banyak di bantu anak karena gampang Lelah. Saat wawancara Pasien 2 menyatakan : Merawat diri terus tapi selalu merasa kurang menawan tidak seperti dulu saat masih muda, selalu minta bantuan suami meminta pendapat saat berpergian dan menjadi kurang percaya diri sehingga menimbulkan pertengkaran.

Hasil *indepth interview* Pasien 3 mengatakan : Mampu melakukan perawatan diri namun tidak segesit dahulu, misalnya mandi menjadi lebih lamban.

Hasil *indepth interview* Pasien 4 menyatakan : Saat memasuki masa menopause sampai sekarang ibu mampu melakukan perawatan diri sendiri namun sesekali memerlukan bantuan suami.

Jika memerlukan bantuan, dalam hal bagaimana?

Hasil *indepth interview* Pasien 1 menyatakan : saat akan mandi butuh air hangat dengan bantuan anak.

Saat wawancara Pasien 2 menyatakan : Meminta pendapat suami saat berpenampilan di muka umum namun selalu kurang percaya diri.

Hasil *indepth interview* Pasien 3 mengatakan : Saat mau pergi keluar rumah ,meminta saran untuk berpakaian apa yang harus di pakai.

Hasil *indepth interview* Pasien 4 menyatakan : Tidak ada masalah namun sesekali memerlukan bantuan suami untuk perawatan diri

### **Kebutuhan Perawatan Diri pada Kondisi Adanya Penyimpangan (*Health Deviation Self Care Requisite*)**

Apakah jika sedang diskusi Keluarga ibu berperan penting dalam menentukan Keputusan?

Saat wawancara Pasien 1 menyatakan : Ibu mengatakan iya, saat sedang diskusi Keluarga ibu berperan penting dalam menentukan Keputusan.

Saat wawancara Pasien 2 mengatakan : Ibu mengatakan hal yang sama iya, saat sedang diskusi Keluarga ibu berperan penting dalam menentukan Keputusan.

Pasien 3 mengatakan : Ibu mengatakan iya, saat sedang diskusi Keluarga ibu berperan penting dalam menentukan Keputusan.

Pasien 4 menyatakan : Ibu mengatakan iya, saat sedang diskusi Keluarga ibu berperan penting dalam menentukan Keputusan.

Menurut ibu apakah situasi lingkungan sekarang kondusif atau membuat ibu menjadi stress dan depresi ?

Saat wawancara Pasien 1 menyatakan : Sedikit Susah tidur berpikiran karena cuaca di kamar panas, badan menjadi gerah walau ac sudah hidup.

Saat wawancara Pasien 2 mengatakan : Nyeri sendi, susah tidur tidak nyaman. Tetangga di rasa lebih berisik dimalam hari banyak pemuda begadang.

Pasien 3 mengatakan : Susah tidur masalah kandung kemih, nyeri saat buang air kecil,

berpikir mungkin karena air di sumur rumahnya kurang bersih karena air pdam sering rusak.

Pasien 4 menyatakan : Susah tidur karena berisik dan panas di wajah dan dada padahal cuaca dingin.

Apakah permasalahan yang membuat situasi menjadi seperti yang ibu gambarka ?

Saat wawancara Pasien 1 menyatakan : Sejak memsuki masa menopause ibu menjadi sedikit Susah tidur berpikiran karena cuaca di kamar panas, badan menjadi gerah walau ac sudah hidup.

Saat wawancara Pasien 2 mengatakan : Ibu merasakan nyeri sendi di alami sejak tidak haid lagi dan makin hari tidak menghilang nyeri, susah tidur tidak nyaman. Tetangga di rasa lebih berisik dimalam hari banyak pemuda begadang.

Pasien 3 mengatakan : Ibu merasakan sekarang dan sejak tidak mengalami haid lagi menjadi Susah tidur masalah kandung kemih, nyeri saat buang air kecil, berpikir mungkin karena air di sumur rumahnya kurang bersih karena air pdam sering rusak.

Pasien4 menyatakan : Menjadi kesulitan konsentrasi, susah tidur karena berisik dan panas di wajah dan dada padahal cuaca dingin, merasa malu dan rendah diri menopause namun masih berusaha untuk semangat dan terus mengikuti kegiatan suami diluar rumah.

Sudah berapa lama ibu mengikuti terapi *Reminiscence*?

Hasil *indepth interview* Pasien1 menyatakan : Tiga bulan sebelum di wawancara.

Saat wawancara Pasien 2 menyatakan : Sedang memasuki bulan ke 4.

Hasil *indepth interview* Pasien 3 mengatakan : 2 bulan sebelum di wawancaratetapi tidak rutin ke rumah sakit Siti Fatimah jadi kadang lupa caranya.

Hasil *indepth interview* Pasien 4 menyatakan : tidak rutin ke rumah sakit Siti Fatimah jadi kadang lupa caranya.

Apakah dampaknya bagi Ibu?

Hasil *indepth interview* Pasien 1 menyatakan : Lebih Percaya Diri Sejak mengikuti terapi ini.

Wawancara Pasien 2 menyatakan : sangat bermanfaat karena *Reminiscence therapy* sebagai teknik mengingat dan membicarakan kehidupan ibu di masa lalu bisa menjadi solusi supaya lansia mempunyai kesempatan berinteraksi, tidak pikun tidak stres, terhibur.

Hasil *indepth interview* Pasien 3 mengatakan : Merasa sangat bermanfaat, lebih percaya diri karena ceritanya didengarkan, pendapatnya dihargai.

Hasil *indepth interview* Pasien 4 menyatakan : Mengatakan dengan mengikuti terapi jadi lebih percaya diri, kondisinya dipahami lebih mandiri, tidur lebih nyaman dan tenang namun saat tidak mengikuti terapi kembali kambuh keluhan .

### **Hasil Wawancara pada Key Informan dengan Studi Kualitatif Perempuan Menopause. Analisis Mendalam Terhadap Kemampuan Perawatan Diri (*Self Care Agency*) Terapi *Reminiscence* dengan Aplikasi Teori *Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan Terhadap Key Informan Perawat Senior : Kebutuhan Perawatan Diri (*Self Care Requisite*) Berdasarkan Orem 2001 :**

Kebutuhan perawatan diri universal (*Universal Self Care Requisite*). Kebutuhan perkembangan perawatan diri (*Development selfcare requisite*). Kebutuhan perawatan diri padakondisi adanya penyimpangan (*Health Deviation Self Care Requisite*).

### **Kebutuhan Perawatan Diri Universal (*Universal Self CareRequisite*)**

Bagaimana asuhan keperawatan yang di berikan terhadap klien dengan rendahnya percaya diri dengan memasuki masa menopause?



Hasil *indepth interview* Key Informan mengatakan : Dengan diberikan terapi aktivitas mengenang masa lalu melalui pikiran dan perasaan menyenangkan yang diberikan pada lansia terutama perempuan menopause untuk meningkatkan kualitas hidup atau kemampuan beradaptasi pada perubahan yang terjadi saat ini. Mereka (Ibu menopause) jugamenjadi terbuka dan menerima kondisi yang ada saat ini.

Apakah program Terapi *Reminiscence mengatasi keluhan pada Klien ?*

Key Informan mengatakan : Keluhan lumayan teratasi namun kendalanya kadang lupa kalau mau mandiri terapi.

Keluhan apa yang dominan teratasi dengan terapi tersebut?

Hasil *indepth interview* Key Informan mengatakan : Keluhan pelupa, depresi, percaya diri, bad mood

### **Kebutuhan Perkembangan Perawatan Diri (*Development SelfCare Requisite*)**

Menurut data Kesehatan reproduksi Perempuan menopause Dengan Terapi tersebut apakah Ibu menjadi lebih mandiri dalam hal perawatan diri?

Hasil *indepth interview* Key Informan mengatakan : Iya menjadi percaya diri dan lebih mandiri.

Bagaimana efeknya terhadap pelayanan Kesehatan bagi Perempuan menopause dengan Terapi *Reminiscence* ?

Hasil *indepth interview* Key Informan mengatakan : banyak lansia yang tertarik tidak hanya perempuan saja namun juga lansia laki laki.

### **Kebutuhan Perawatan Diri pada Kondisi Adanya Penyimpangan (*Health Deviation Self Care Requisite*)**

Bagi peningkatan pelayanan terhadap Kesehatan Reproduksi Perempuan menopause terapi *Reminiscence* apakah menjadi Solusi terhadap dampak depresi yang ditimbulkan?

Hasil *indepth interview* Key Informan mengatakan : iya menjadi solusi walau harus terus di evaluasi dan di edukasi.

### **Apakah Program dengan Terapi Tersebut Akan Kembali Dikembangkan**

Bagaimana mekanismenya dan teori keperawatan apa yang selanjutnya akan di kembangkan.

Key Informan mengatakan dari hasil *indepth interview* : Iya, melakukan kepada pasien laki laki, tidak hanya terhadap lansia tetapi juga klien lain yang membutuhkan

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan. Dengan Informan sebanyak 4 pasien Perempuan menopause dengan berbagai keluhan menopause. Untuk *Key Informan* merupakan Perawat senior dengan pengalaman kerja di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan sebagai penanggung jawab Program lansia dengan kekhususan kesehatan reproduksi perempuan lansia. Berikut hasil pembahasan dari penelitian dengan Studi Kualitatif Analisis Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopausedengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan penerapan *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah ini menekankan pada beberapa konsep utama beserta definisinya, maka di dapatkan keluhan perempuan menopause dapat teratasi dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem*.

Pada penerapan teori Kebutuhan perawatan diri universal (*Universal Self Care Requisite*)

Pasien 1 menyatakan : Pemenuhan kebutuhan percaya diri baginya menjadi jauh berkurang karena merasa tidak sempurna lagi seperti saat masih muda terutama terhadap pasangan namun dengan penerapan terapi percaya diri jadi bertambah.

Saat wawancara Pasien 2 menyatakan : Seperti selalu kurang asupan karena merasa keriput dan tidak pede, kurang minum karena malas buang air kecil akibatnya merasa kulit kering, dan makin rendah diri sejak menopause setelah penerapan *Teori Self Care Orem*. Semua keluhan tersebut berkurang menjadi lebih baik.

Pasien 3 mengatakan : Gangguan makan dan minum akibat dirasakan pencernaannya yang melambat sehingga makan terlalu cepat atau terlalu banyak saja akan memberi efek tidak nyaman di perut setelah rutin terapi menjadi lebih nyaman.

Pasien 4 menyatakan : Sejak menopause jadi malas makan dan minum karena mood jadi tidak stabil dan emosi menjadi mulai terlihat lebih sensitif sejak mengikuti arahan perawat di rumah sakit jika rutin mengikuti terapi, mood menjadi lebih baik dan stabil tidak gampang emosi.

Dalam menjalani kegiatan ibu selalu mengingat atau memerlukan catatan tertentu.

Saat wawancara Pasien 1 menyatakan : Gangguan suasana hati seperti cepat marah, mempengaruhi daya ingat.

Saat wawancara Pasien 2 mengatakan : Merasa saat memasuki masa menopause depresi, susah mengingat dan harus mencatat sesekali kalau mau membeli ke warung.

Hasil *indepth interview* Pasien 3 mengatakan : Suasana hati yang mudah berubah, dan menjadi pikun walau belum merasa sepenuhnya.

Hasil *indepth interview* Pasien 4 menyatakan : iya pelupa dan menjadi rendah diri

Dari semua pernyataan pasien mengatakan keluhan menjadi berkurang dan menjadi lebih fresh, mampu mengatasi mengingat beberapa hal yang kadang menjadi lupa. Setelah menjalani fase menopause hubungan ibu dengan kerabat/suami didapatkan data dari 4 responden yaitu :

Saat wawancara Pasien 1 menyatakan : Saat memasuki masa menopause sampai sekarang ibu merasakan menurunnya gairah seksual sehingga menjadi menjauh dari suami.

Saat wawancara Pasien 2 mengatakan : Sejak menopause menjadi rendah diri dengan suami.

Pasien 3 mengatakan : Ibu merasa tidak seceria dan secantik seperti dulu, merasa tidak diperhatikan anak anak dan suami.

Pasien 4 menyatakan : Merasa malu dan rendah diri menopause namun masih berusaha untuk semangat dan terus mengikuti kegiatan suami diluar rumah.

Maka dengan penerapan terapi dan pola asuhan keperawatan dengan aplikasi teori self care ditingkatkan keluhan Ibu menopause teratasi dan mengatakan lebih percaya diri, lebih ceria dan menjadi berpikiran positif.

Kebutuhan perkembangan perawatan diri (*Development self care requisite*) dalam penerapan teori di nyatakan di harapkan ibu mampu melakukan perawatan diri sendiri.

Dari Hasil *indepth interview* Pasien 1 menyatakan : Mampu melakukan perawatan diri namun banyak di bantu anak karena gampang lelah.

Saat wawancara Pasien 2 menyatakan : Merawat diri terus tapi selalu merasa kurang menawan tidak seperti dulu saat masih muda, selalu minta bantuan suami meminta pendapat saat berpergian dan menjadi kurang percaya diri sehingga menimbulkan pertengkaran.

Hasil *indepth interview* Pasien 3 mengatakan : Mampu melakukan perawatan diri namun tidak segefit dahulu, misalnya mandi menjadi lebih lamban.

Hasil *indepth interview* Pasien 4 menyatakan : Saat memasuki masa menopause sampai sekarang ibu mampu melakukan perawatan diri sendiri namun sesekali memerlukan bantuan suami.

Dengan teori self care dan intervensi Therapy, keluhan Perempuan menopause teratasi Sebagian namun belum maksimal, terapi di harapkan di teruskan rutin dan dilakukan evaluasi berkala. Pada umumnya lansia terutama perempuan memerlukan bantuan, dalam hal apapun.

Hasil *indepth interview* Pasien 1 menyatakan : Saat akan mandi butuh air hangat dengan bantuan anak.

Saat wawancara Pasien 2 menyatakan : Meminta pendapat suami saat berpenampilan di muka umum namun selalu kurang percaya diri.

Hasil *indepth interview* Pasien 4 menyatakan : tidak ada masalah namun sesekali memerlukan bantuan suami untuk perawatan diri. Maka dengan di terapkan Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopausedengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah, keluhan teratasi dan butuh evaluasi rutin agar dilaksanakan mandiri di rumah bersama keluarga yang membutuhkan.

Kebutuhan perawatan diri pada kondisi adanya penyimpangan (*Health Deviation Self Care Requisite*). Jika sedang diskusi Keluarga ibu berperan penting dalam menentukan Keputusan.

Saat wawancara Pasien 1 menyatakan : Ibu mengatakan iya, saat sedang diskusi Keluarga ibu berperan penting dalam menentukan Keputusan.

Saat wawancara Pasien 2 mengatakan : Ibu mengatakan hal yang sama iya, saat sedang diskusi Keluarga ibu berperan penting dalam menentukan Keputusan.

Pasien 3 mengatakan : Ibu mengatakan iya, saat sedang diskusi Keluarga ibu berperan penting dalam menentukan Keputusan.

Pasien 4 menyatakan : ibu mengatakan iya, saat sedang diskusi Keluarga ibu berperan penting dalam menentukan Keputusan.

Semua pasien mengatakan butuh dan pentingnya support system dari keluarga inti maupun lingkungan sekitar. Bagaimana situasi lingkungan yang di hadapi Ibu menopause apakah kondusif atau membuat ibu menjadi stress dan depresi.

Saat wawancara Pasien1 menyatakan: Sedikit Susah tidur berpikiran karena cuaca di kamar panas, badan menjadi gerah walau ac sudah hidup.

Saat wawancara Pasien 2 mengatakan : Nyeri sendi, susah tidur tidak nyaman. Tetangga di rasa lebih berisik dimalam hari banyak pemuda begadang.

Pasien 3 mengatakan : Susah tidur masalah kandung kemih, nyeri saat buang air kecil, berpikir mungkin karena air di sumur rumahnya kurang bersih karena air pdam sering rusak.

Pasien 4 menyatakan : Susah tidur karena berisik dan panas di wajah dan dada padahal cuaca dingin.

Gambaran permasalahan yang membuat situasi.

Saat wawancara Pasien1 menyatakan : Sejak memasuki masa menopause ibu menjadi sedikit Susah tidur berpikiran karena cuaca di kamar panas, badan menjadi gerah walau ac sudah hidup.

Saat wawancara Pasien 2 mengatakan : Ibu merasakan nyeri sendi di alami sejak tidak haid lagi dan makin hari tidak menghilang nyeri, susah tidur tidak nyaman. Tetangga di rasa lebih berisik dimalam hari banyak pemuda begadang.

Pasien 3 mengatakan : Ibu merasakan sekarang dan sejak tidak mengalami haid lagi menjadi Susah tidur masalah kandung kemih, nyeri saat buang air kecil, berpikir mungkin karena air di sumur rumahnya kurang bersih karena air pdam sering rusak.

Pasien 4 menyatakan : menjadi kesulitan konsentrasi, susah tidur karena berisik dan panas di wajah dan dada padahal cuaca dingin, merasa malu dan rendah diri menopause namun masih berusaha untuk semangat dan terus mengikuti kegiatan suami diluar rumah.

Analisis Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopausedengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan. Pada penerapannya di Hasil *indepth interview*.

Pasien 1 menyatakan : Tiga bulan sebelum di wawancara.

Saat wawancara Pasien2 menyatakan : Sedang memasuki bulan ke 4.

Hasil *indepth interview* Pasien 3 mengatakan : 2 bulan sebelum di wawancara tetapi tidak rutin ke rumah sakit Siti Fatimah jadi kadang lupa caranya.

Hasil *indepth interview* Pasien 4 menyatakan : tidak rutin ke Rumah Sakit Siti Fatimah jadi kadang lupa caranya.

Dampak Analisis Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan di dapatkan.

Hasil *indepth interview* Pasien1 menyatakan : Lebih Percaya diri.

Saat wawancara Pasien 2 menyatakan : Sangat bermanfaat karena *Reminiscence therapy* sebagai teknik mengingat dan membicarakan kehidupan ibu di masa lalu bisa menjadi solusi supaya lansia mempunyai kesempatan berinteraksi, tidak pikun tidak stres, terhibur.

Hasil *indepth interview* Pasien 3 mengatakan : Merasa sangat bermanfaat, lebih percaya diri karena ceritanya didengarkan, pendapatnya dihargai.

Hasil *indepth interview* Pasien 4 menyatakan : Mengatakan dengan mengikuti terapi jadi lebih percaya diri, kondisinya dipahami lebih mandiri, tidur lebih nyaman dan tenang namun saat tidak mengikuti terapi kembali kambuh keluhan.

Kebutuhan yang umumnya dibutuhkan oleh klien selama siklus hidupnya dalam mempertahankan kondisi yang seimbang/homeostasis yang meliputi kebutuhan udara, air, makanan, eliminasi, istirahat, dan interaksi sosial serta menghadapi resiko yang mengancam kehidupan. Pada klien dm, kebutuhan tersebut mengalami perubahan yang dapat diminimalkan dengan melakukan selfcare antara lain melakukan latihan/olahraga, diet yang sesuai, dan pemantauan kadar glukosa darah.

Kondisi klien yang dapat mempengaruhi self-care dapat berasal dari faktor internal dan eksternal, factor internal meliputi usia, tinggi badan, berat badan, budaya/suku, status perkawinan, agama, pendidikan, dan pekerjaan. Adapun factor luar meliputi dukungan keluarga dan budaya masyarakat dimana klien tinggal. Klien dengan kondisi tersebut membutuhkan perawatan diri yang bersifat kontinum atau berkelanjutan.

Sejalan dengan penelitian Simbar,et al. 2023. Kebutuhan yang umumnya dibutuhkan oleh manusia selama siklus kehidupannya seperti kebutuhan fisiologis dan psikososial termasuk kebutuhan udara, air, makanan, eliminasi, aktivitas, istirahat, sosial, dan pencegahan bahaya. Hal tersebut dibutuhkan manusia untuk perkembangan dan pertumbuhan, penyesuaian terhadap lingkungan, dan lainnya yang berguna bagi kelangsungan hidupnya.

Berdasarkan penerapan teori dari buku *Alligood, M. R. Tahun 2017, Analisis Terapi Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopausedengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan Human being (Kehidupan manusia): oleh alam, memiliki kebutuhan umum akan pemenuhan beberapa zat (udara, air, dan makanan) dan untuk mengelola kondisi kehidupan yang menyokong proses hidup, pembentukan dan pemeliharaan integritas structural, serta pemeliharaan dan peningkatan integritas fungsional. Perkembangan manusia: dari kehidupan di dalam rahim hingga pematangan ke dewasa memerlukan pembentukan dan pemeliharaan kondisi yang meningkatkan proses pertumbuhan dan perkembangan di setiap periode dalam daur hidup. Kerusakan genetik maupun perkembangan

dan penyimpangan dari struktur normal dan integritas fungsional serta kesehatan menimbulkan beberapa persyaratan/permintaan untuk pencegahan, tindakan pengaturan untuk mengontrol perluasan dan mengurangi dampaknya.

Dari penelitian Oluwasanu, M. M., John-Akinola, Y. O., & Yemitan, I. A. (2024) di dapatkan Asuhan keperawatan mandiri dilakukan dengan memperhatikan tingkat ketergantungan atau kebutuhan Perempuan menopause dan kemampuan klien. Oleh karena itu ada 3 tingkatan dalam asuhan keperawatan mandiri, yaitu: Perawat memberi keperawatan total ketika pertama kali asuhan keperawatan dilakukan karena tingkat ketergantungan klien yang tinggi (sistem pengganti keseluruhan), Perawat dan pasien saling berkolaborasi dalam tindakan keperawatan (sistem pengganti sebagian). Pasien merawat diri sendiri dengan bimbingan perawat (sistem dukungan/pendidikan).

Klien dewasa atau Perempuan menopause dengan Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan menurut teori self-care Orem dipandang sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk merawat dirinya sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidup, memelihara kesehatan dan mencapai kesejahteraan. Perempuan menopause dengan Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* dapat mencapai sejahtera / kesehatan yang optimal dengan mengetahui perawatan yang tepat sesuai dengan kondisi dirinya sendiri. Oleh karena itu, perawat menurut teori self-care berperan sebagai pendukung/pendidik bagi Perempuan menopause dengan Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* terkontrol untuk tetap mempertahankan kemampuan optimalnya dalam mencapai sejahtera ini dibuktikan sejalan dengan penelitian Gérard, C., Arnal, J. F., Jost, M., Douxfils, 2022.

Dari penelitian Sok, S., Shin, E., Kim, S., & Kim, M. (2021), di dapatkan Fase Menopause membutuhkan komitmen baik dari tim kesehatan dan juga dari pasien sendiri dalam rangka mengelola keluhannya yang terintegrasi dalam manajemen perawatan diri atau self care management dimana Fase Menopause melaksanakan perawatan diri terhadap berbagai aspek termasuk diet, latihan/olahraga, manajemen pengobatan, kontrol kadar glukosa darah, dan perawatan kaki, depresi, daya ingat, hot flashes, hubungan intim dengan pasangan dan keluhan menopause lainnya. Untuk mencapai kendali Fase Menopause yang optimal, diperlukan perilaku self-care Fase Menopause dalam melakukan perawatan mandiri dengan baik. Dalam ilmu keperawatan, self-care merupakan salah satu teori yang dikembangkan oleh *Dorothea Orem dalam Model Self care Deficit Nursing Theory*. Orem (2001) menjelaskan bahwa *self care* pada fase perempuan dengan Menopause mengarah pada aktivitas seseorang dalam melakukan hal-hal secara menyeluruh dalam kehidupannya secara mandiri dalam rangka meningkatkan dan memelihara kesehatannya. Dalam hal ini perawat dapat membantu pasien untuk menanggulangi keterbatasan yang mereka miliki (Alligood, 2010). Selanjutnya menurut Jordan dan Jordan (2009), dengan melakukan self-care dapat bermanfaat untuk mengontrol perkembangan dan komplikasi keluhan secara efektif pada fase perempuan dengan Menopause.

Hubungan saling percaya perawat dan pasien Merupakan elemen yang sangat penting dalam hubungan perawat pasien (Pięta, W., & Smolarczyk, R. 2020). Dalam membangun kepercayaan dalam hubungan perawat-pasien didasarkan pada komunikasi. Dalam memberikan asuhan keperawatan, residen berusaha untuk melakukan komunikasi yang efektif dengan pasien kelolaan. Menurut Said (2013), membangun kepercayaan dengan pasien dapat dimulai saat pertemuan pertama. Saat melakukan pengkajian awal dengan pasien, residen memperkenalkan nama dan berjabat tangan serta melakukan komunikasi efektif baik verbal maupun non verbal dengan pasien. Pullen & Mathias (2010) menyatakan bahwa berjabat tangan saat pertemuan pertama merupakan cara terbaik untuk membangun kepercayaan dan rasa hormat. Komunikasi yang dilakukan saat pertemuan harus efektif baik verbal maupun non

verbal yang merupakan unsur yang penting dalam interaksi perawat-pasien. Saat perawat memberikan perawatan harus memperhatikan privacy pasien, menjadi pendengar yang aktif, dan memahami kekuatiran pasien dengan menyebutkan kembali apa yang pasien katakan, mempertahankan kontak mata, tersenyum dan mengangguk (tanda setuju) pada saat yang tepat ketika terlibat percakapan dengan pasien, berbicara dengan lembut dan perlahan serta mudah dimengerti.

Pięta, W., & Smolarczyk, R tahun 2020 ada analisisnya menyatakan Fase perempuan dengan Menopause merupakan suatu keluhan yang sampai saat belum dapat disembuhkan sehingga membutuhkan penatalaksanaan secara komprehensif yang secara aktif melibatkan pasien dalam proses pengelolaannya. Fase perempuan dengan Menopause diharapkan dapat melakukan pengelolaan terhadap penyakitnya secara mandiri. Untuk mencapai tujuan tersebut, Fase perempuan dengan Menopause harus memiliki kemampuan manajemen perawatan mandiri atau *self care*. Pendekatan keperawatan yang dapat diterapkan dalam hal ini adalah dengan menggunakan *Teori Self Care Orem*. Dengan menggunakan pendekatan teori ini dalam memberikan asuhan keperawatan adalah Fase perempuan dengan Menopause dapat membantu pasien dalam menanggulangi keterbatasan perempuan dengan Menopause dan membantu mereka mengidentifikasi kebutuhan perawatan mandiri dan memenuhi kebutuhan *self care* sesuai dengan tingkat kompensasi perempuan menopause, *Alligood, M. R (2017)*

Hasil wawancara pada key informan dengan Studi Kualitatif Perempuan Menopause. Analisis mendalam terhadap kemampuan perawatan diri (*Self Care Agency*) Terapi *Reminiscence* dengan Aplikasi Teori *Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan terhadap key informan Perawat senior di dapatkan Kebutuhan perawatan diri (*Self Care Requisite*) berdasarkan Orem 2001 : Kebutuhan perawatan diri universal (*Universal Self Care Requisite*), Kebutuhan perkembangan perawatan diri (*Development self care requisite*), Kebutuhan perawatan diri pada kondisi adanya penyimpangan (*Health Deviation Self Care Requisite*). Kebutuhan perawatan diri universal (*Universal Self Care Requisite*). Gambaran asuhan keperawatan yang di berikan terhadap klien dengan rendahnya percaya diri dengan memasuki masa menopause.

Hasil *indepth interview* Key Informan mengatakan : Dengan diberikan terapi aktivitas mengenang masa lalu melalui pikiran dan perasaan menyenangkan yang diberikan pada lansia terutama perempuan menopause untuk meningkatkan kualitas hidup atau kemampuan beradaptasi pada perubahan yang terjadi saat ini. Mereka (Ibu menopause) jugamenjadi terbuka dan menerima kondisi yang ada saat ini.

Bagaimana program Terapi *Reminiscence mengatasi keluhan pada Klien*. Dari hasil wawancara Key Informan mengatakan : keluhan lumayan teratasi namun kendalanya kadang lupa kalau mau mandiri terapi.

Bagaimana Keluhan yang dominan teratasi dengan terapi tersebut, didapatkan data Hasil *indepth interview* Key Informan mengatakan : keluhan lupa, depresi, percaya diri, bad mood

Kebutuhan perkembangan perawatan diri (*Development selfcare requisite*). Menurut data Kesehatan reproduksi Perempuan menopause Dengan Terapi tersebut bagaimana respon ibu dalam hal perawatan diri, maka di dapatkan Hasil *indepth interview* Key Informan mengatakan : iya menjadi percaya diri dan lebih mandiri. Kemudian Bagaimana efeknya terhadap pelayanan Kesehatan bagi Perempuan menopause dengan Terapi *Reminiscence*. Hasil *indepth interview* Key Informan mengatakan : banyak lansia yang tertarik tidak hanya perempuan saja namun juga lansia laki laki

Kebutuhan perawatan diri pada kondisi adanya penyimpangan (*Health Deviation Self Care Requisite*). Bagi peningkatan pelayanan terhadap Kesehatan Reproduksi Perempuan menopause terapi *Reminiscence*, menjadi Solusi terhadap dampak depresi yang ditimbulkan. Hasil *indepth interview* Key Informan mengatakan : Iya menjadi solusi walau harus terus di evaluasi dan di edukasi.

Program dengan terapi tersebut akan Kembali dikembangkan. Mekanismenya dan teori keperawatan yang di dapatkan dari Key Informan mengatakan dari hasil *indepth interview* : iya, melakukan kepada pasien laki laki, tidak hanya terhadap lansia tetapi juga klien lain yang membutuhkan.

Peran perawat pada masa menopause, Membantu, mengarahkan, dan meningkatkan kesehatan keluarga yang baru dapat dicapai dengan: Pengkajian fisik, Nutrisi yang adekuat, Psikososial ibu dan keluarga, Mengenal dan menetapkan masalah sedini mungkin, Merencanakan dan melakukan tindakan Keperawatan, lakukan Evaluasi. Peran perawat maternitas sebagai *Pendidik* Memberikan pendidikan kesehatan yang berhubungan dengan Kesehatan reproduksi Perempuan menopause, persalinan yang akan di hadapi dan *Postpartum*. Pendidikan dan penyuluhan paling penting dilakukan oleh perawat untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan perawatan mandiri dengan memberikan informasi disesuaikan dengan tingkat pemahaman ibu dan keluarganya. Perawat sebagai *Advokat* adalah Mendukung hak dalam hal ini Perempuan menopause klien dan membantu dalam membuat keputusan dengan memberikan informasi dampak dari keputusan yang akan diambil tersebut. Baik dalam Perawatan diri adalah tindakan yang diprakarsai oleh individu dan diselenggarakan berdasarkan adanya kepentingan untuk mempertahankan hidup, fungsi tubuh yang sehat, perkembangan dan kesejahteraan. Agen perawatan diri (*self care agency*) adalah kemampuan yang kompleks dari individu atau orang-orang dewasa (matur) untuk mengetahui dan memenuhi kebutuhannya yang ditujukan untuk melakukan fungsi dan perkembangan tubuh. *Self Care Agency* ini dipengaruhi oleh tingkat perkembangan usia, pengalaman hidup, orientasi sosial kultural tentang kesehatan dan sumber-sumber lain yang ada pada dirinya.

Perawat sebagai *Provider* Sebagai penyedia pelayanan kesehatan, peran perawat pada masa menghadapi fase menopause : Melakukan pengkajian dengan cermat : nyeri, nutrisi, cairan dan kecemasan, Mengingatkan ibu bagaimana berperilaku saat memasuki fase menopause dan menghadapi hari tua, Memfasilitasi keterikatan ibu dengan suami, anak anak, cucu dan keluarga terdekat, misalnya : kebutuhan spiritual.

Peran dan fungsi perawat Maternitas dalam tahap Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopausedengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* Agar peran dan fungsi perawat dapat berjalan dengan baik, perawat Maternitas sebaiknya mengetahui fase adaptasi ibu dan jenis atau tipe keluarga. Tiga fase adaptasi ibu : Fase ketergantungan (*taking in*) : berfokus pada diri sendiri, tampak pasif. Fase Transisi : antara terganggu dan mandiri (*taking hold*) : berfokus beralih kepada ibu dan keluhan nya saat memasuki usia senja. Fase menerima peran baru (*letting go*) : perilaku kasih sayang makin caring melalui perhatian ibu terhadap cucu dan keluarga terdekat. Tipe keluarga dalam perawatan Maternitas, *Family of Orientation* Keluarga dengan bertambahnya anggota keluarga dan menjadi peran baru yaitu nenek dengan fase baru memasuki masa menopause dan dengan kondisi dan situasi perubahan mood sesuai hormon. *Family of Procreation* Keluarga yang mantap yang disertai dengan anak dan cucu. Membentuk keluarga sebagai unit yang mantap, Mempertahankan hubungan perkawinan yang memuaskan, Memperluas persahabatan dengan keluarga besar dengan menambahkan peran orang tua dan kakek-nenek, Rekonsiliasi tugas-tugas perkembangan yang bertentangan dan kebutuhan anggota keluarga. Peran perawat : penyuluhan kepada keluarga tentang : masalah seksual , toilet training, KB, dan keluhan Perempuan dengan fase menopause, Alligood, M. R. (2017).

*Teory Nursing System* Nursing system didesain oleh perawat didasarkan pada kebutuhan self care dan kemampuan pasien melakukan self care. Jika ada self care defisit, self care agency dan kebutuhan self care terapeutik maka keperawatan akan diberikan. Nursing agency adalah suatu properti atau atribut yang lengkap diberikan untuk orang-orang yang telah didik dan dilatih sebagai perawat yang dapat melakukan, mengetahui dan membantu orang lain untuk menemukan kebutuhan self care terapeutik mereka, melalui pelatihan dan pengembangan self care agency, Alligood, M. R. (2017).

Suatu situasi dimana Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem* tidak dapat melakukan tindakan self care, dan menerima self care secara langsung serta ambulasi harus dikontrol dan pergerakan dimanipulatif atau adanya alasan-alasan medis tertentu. Ada tiga kondisi yang termasuk dalam kategori ini yaitu; tidak dapat melakukan tindakan *self care* misalnya koma, dapat membuat keputusan, observasi atau pilihan tentang *self care* tetapi tidak dapat melakukan ambulasi dan pergerakan manipulatif, tidak mampu membuat keputusan yang tepat tentang *self care*-nya. *Partly compensatory nursing system* Suatu situasi dimana antara perawat dan klien melakukan perawatan atau tindakan lain dan perawat atau pasien mempunyai peran yang besar untuk mengukur kemampuan melakukan *self care*. *Supportive educative system* Pada sistem ini orang dapat membentuk atau dapat belajar membentuk internal atau *external self care* tetapi tidak dapat melakukannya tanpa bantuan. Hal ini juga dikenal dengan *supportive edevelopmental system* terhadap penerapan Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Fase Menopause dengan Aplikasi *Teori Self Care Orem*, Alligood, M. R. (2017)

## KESIMPULAN

Terapi *Reminiscence* memiliki hasil perubahan yang signifikan pada gejala depresi aspek afektif dan social engagement. Meskipun tidak semua gejala depresi mengalami penurunan, tetapi dapat disimpulkan bahwa terapi *Reminiscence* efektif untuk menurunkan gejala depresi pada perempuan menopause dengan berbagai keluhan maka tujuan menelaah secara mendalam tentang Terapi *Reminiscence* dalam menghadapi Perempuan pada fase Menopause dengan focus penerapan Aplikasi *Teori Self Care Orem* di Rumah Sakit Siti Fatimah Sumatera Selatan tercapai optimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

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.
- Agus. Z (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Mixed Method Dan Research And Development*. Malang: Pt Citrans Selaras
- Badan Pusat Statistik (2019). *Data Sensus Penduduk Kota Palembang Tahun 2019*. Palembang: BPS
- Christianson MS, Zacur H (2015). *Menopause*. In: Hurt KJ, Guile MW, Bienstock JL, Fox HE, Wallach EE. *The john hopkins manual of gynecology and obstetrics*. 4th eds. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Deby, Y (2020). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Riview*. Skripsi: Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur
- Dodin S (2023). *Cochrane e For Database Menopausal Syst Rev Hot Flashes*. Acupuncture For Menopausal Hot Flashes
- Eslami S, Mirzaee F, Mirzaee M, Valiani M, Baniasadi H (2021). *The Comparative Effect of Biofeedback and Auriculotherapy on Alleviating Hot Flashes in Menopausal Women: A Pilot Study*. *J Menopausal Med*. 27(3):146-154. doi:10.6118/jmm.21008
- Ellen. EA, Orraith. N, Heather. J, Jacqueline, Christopher, Pamela (2019). *The effect of a Randomized 12-Week Soy Drink Intervention on Everyday Mood In Postmenopausal*



Wome: Te Journal of Th North American Menopausal Society

- Farah, E (2022). *Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera L) Terhadap Kadar Hormon Antimullerian (Amh) Perempuan Perimenopause*. Tesis: Program Magister Ilmu Biomedik Konsentrasi Aging And Regenerative Medicine Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin Makassar. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/14205/2/P062192031%201-2.pdf>
- Ferri, F (2014). *Ferri's Clinical Advisor 2015: 5 Books in 1*. Elsevier Health Sciences.
- Fitri, Y. (2022) "Soybean Reduce Menopause Symptoms In Menopause Women", *Science Midwifery*, 10(2), pp.691-694.  
<https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/322>
- Gérard, C., Arnal, J. F., Jost, M., Douxfils, J., Lenfant, F., Fontaine, C., ... & Foidart, J. M. (2022). Profile of estetrol, a promising native estrogen for oral contraception and the relief of climacteric symptoms of menopause. *Expert review of clinical pharmacology*, 15(2), 121-137.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N (2020). *Produk Olahan Kedelai ( Glycine max ( L . ) Merrill ) Mengurangi Gejala pada Wanita Menopause*. 8, 63–67
- Hasnita, E., Sulung, N., & Novradayanti, N (2019). *Pengaruh Pemberian Olahan Tempe Kukus Terhadap Gejala Hot Flashes Pada Ibu Menopause*. *Jurnal Endurance*, 4(3), 49 <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4581>
- Hendri (2019). *Hubungan Kadar Serum Leptin & Estradiol Terhadap Kejadian Hot Flashes pada Wanita Menopause*. Tesis: Program Studi Megister Kedokteran
- Hermawan, A (2006). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif Mixed Method R&D*. Malang: Publisher Madani
- Hoffman BL, Schorge JO, Schaffer JI, Halvorson LM, Bradshaw KD, Cunningham FG, Williams (2012). *Gynecology*. 2ndeds. New York: McGraw-Hill. p554-81.
- Karimian Z, Keramat A (2014). *Kilasan Menopause Dan Pengobatan Herbal Di Iran: Tinjauan Sistematis*. *Iran J Obstet Ginjal Infertil.*; 17 :1–11
- Koebele, S. V, & Bimonte-nelson, H. A. (2016). *Maturitas Modeling menopause : The utility of rodents in translational behavioral endocrinology research* & *Maturitas*, 87, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2016.01.015>
- Kemendes 2022, [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/475/menopause](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause)
- Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (2012). *Minum Susu Kedelai Dua Kali Sehari Kurangi Gejala Menopause*. Bogor: Universitas IPPB. <https://lppm.ipb.ac.id/minum-susu-kedelai-dua-kali-sehari-kurangi-gejala-menopause/#>
- Mohammadi, E., Shahshahani, M. A., Noroozi, M., & Beigi, M. (2024). The Effect of Guided Imagery and Music on the Level of Sexual Satisfaction of Women of Reproductive Age: A parallel cluster-Randomized Trial. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 12(1).
- Martha Raile Alligood. (2018). *Nursing Theorists and Their Work*. 9th ed. St. Louis, MO: Elsevier, 601 pages, \$83.95, softcover, ISBN: 9780323402248
- Marya Ahsan, Ayaz Khurram Mallick (2017). *The Effect of Soy Isoflavones on the Menopause Rating Scale Scoring in Perimenopausal and Postmenopausal Women: A Pilot Study*. Pubmed.gov DOI: 10.7860/JCDR/2017/26034.10654
- Maria Lisda, Setyowati (2019). *Peningkatan fungsi seksual wanita menopause di Sumatera Selatan, Indonesia setelah pendidikan kesehatan* 'Mentari: Enfermeria Clinica.
- Messina M (2018). *Investigating the optimal soy protein and isoflavone intakes for women: A perspective*. *Women's Heal*: 4(4):337-356. doi:10.2217/17455057.4.4.337
- Mishab Zahur, Sidra Khalid, Natasha Azhar, Misbah Arshad, Humaira Waseem (2020). *Soy Reduces the Symptoms of Menopause*. *Biomed J Sci & Tech Res* 32(4)- 2020. BJSTR. MS.ID.005292

- Mccarthy, M., & Raval, A. P (2020). *The peri-menopause in a woman ' s life : a systemic inflammatory phase that enables later neurodegenerative disease.* 9, 1–14.
- Mulyati, B (2018). *Tempe sebagai Pengganti Hormon Estrogen pada Reseptor Estrogen  $\alpha$  Dengan Metode Autodock Vina.* CHEESA: Chemical Engineering Research Articles, 1(1), 7. <https://doi.org/10.25273/cheesa.v1i1.2457>
- Nikmah Jalilah Ritonga., Yuni Sartika Limbong.,Riris Sitorus.,Diah Evawanna Anuhgera.,Dede Mai Saroh (2020).Efektivitas Pemberian Susu Kedelai Dalam Mengatasi Keluhan Pada Masa Pre Menopause Di Klinik Bidan Maiharti Kisaran Barat Tahun 2020.Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), e-ISSN 2655-0822 Vol. 3 No.2 Edisi November 2020
- Notoatmodjo,S (2010).*Metodologi Penelitian Kesehatan.*Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo,S (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan Ketiga.*Jakarta: Rineka Cipta
- Nurlina (2021).*Kualitas Hidup Wanita Menopause.*Jawa Barat: Media Sains Indonesia
- Motaghi Dastenaei B, Safdari F, Jafarzadeh L, Raisi Dehkordi Z, Taghizadeh M, Nikzad M (2017). *The effect of evening primrose on hot flashes in menopausal women.* Iran J Obstet Gynecol Infertil.20:62–68
- Orlaith N. Furlong, Heather J. Parr, Stephanie J. Hodge, Mary M. Slevin, Ellen E. Simpson, Emeir M. McSorley, Jacqueline M. McCormack, Pamela J. Magee (2020).*Consumption Of a Soy Drink Has No Effect On Cognitive Function But May Alleviate Vasomotor Symptoms In Post-menopausal Women; a randomised trial* Eur J Nutr. 2020; 59(2): 755–766. doi: 10.1007/s00394-019-01942-5
- Oshima A, Mine W, Nakada M, & Yanase E (2016). *Analysis of isoflavones and coumestrol in soybean sprouts.* Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 80(11): 2077-2079.
- Oluwasanu, M. M., John-Akinola, Y. O., & Yemitan, I. A. (2024). Knowledge, Perception, and Intended healthcare-seeking Behaviour for Ovarian cancer among female undergraduate Students of the University of Ibadan, Nigeria.
- Pięta, W., & Smolarczyk, R. (2020). Vaginal dehydroepiandrosterone compared to other methods of treating vaginal and vulvar atrophy associated with menopause. *Menopause Review/Przegląd Menopauzalny*, 19(4), 195-199.
- Program Studi S1 Keperawatan (2021). *Buku Pedoman Penyusunan Proposal Skripsi Dan Skripsi Tahun Akademik 2021/2022.*Stikes Mitra Adiguna Palembang
- Rupinder Kaur, Madhu Bhat and Surinder Kumar (2020).Role of soy isoflavones on hotflashes in menopause women. *International Journal of Clinical Obstetrics and Gynaecology* 2020; 4(6): 93-96 DOI: <https://doi.org/10.33545/gynae.2020.v4.i6b.738>
- Reed, Susan, dan Lampe.*Premenopausal Vasomotor Symptoms In An Ethnically Diverse Population:*The jurnal of The North American Menopause Society.volume 21-issue 2-p153-158
- Rifqi, W (2017).*Hubungan Antara Cepat Lambar Menarche Dengan Terjadinya Menopause Di Kecamatan Lappariaja Kabupaten Bone.*Skripsi:Universitas Muhammadiyah Makasar
- Riyanto, P., & Subchan, P. (2015). *Effect of soy isoflavones on acne vulgaris.* In *Journal of Pakistan Association of Dermatologists* (Vol. 25).
- Reven, M. E. (2023). *Using Aromatherapy for Comfort, Ease, and Stress for Adults Being Treated for Substance Use Disorder in North Central Appalachia: A Randomized Controlled Trial* (Doctoral dissertation, West Virginia University).
- Sok, S., Shin, E., Kim, S., & Kim, M. (2021). Effects of cognitive/exercise dual-task program on the cognitive function, health status, depression, and life satisfaction of the elderly living in the community. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 7848.
- Sambas, A (2009).*Analisi Korelasi Regresi dan Jalur Dalam Penelitian.* Bandung: Pustaka

Setia

- Salahuddin, M. S., Safitri, E., Yunita, M. N., Susilowati, S., Hamid, I. S., & Yudhana, A (2019). *Pengaruh Ekstrak Kedelai (Glycine max) Terhadap Proliferasi Lapisan Endometrium Mencit (Mus musculus)*. *Jurnal Medik Veteriner*, 2(1), 49. <https://doi.org/10.20473/jmv.vol2.iss1.2019.49-54>
- Sekarinda, Titi (2018). *Terapi Jus Buah dan Sayur*. Jakarta: Puspa Swara
- Serafina, D (2021). *Pemberian Susu Kedelai Untuk Mengatasi Keluhan Menopause Di Tingkir Salatiga Jawa Tengah*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* Vol.3 No.3
- Setiawan (2020). *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*; 2(1): 1-8
- Shifren JL, Schiff I (2010). *Role of hormone therapy in the management of menopause*. *Obstet Gynecol*.
- Suguyono (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*: Bandung: Alfabeta
- Sastroasmoro, S (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Edisi 4*. Jakarta: CV. Agung Seto
- Siti Nur Aidah (2020). *Ensiklopedi kedelai Deskripsi, Filosofi, Manfaat, Budidaya, dan Peluang Bisnisnya*.
- Supatmi (2019). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini*. Universitas Muhammadiyah Surabaya. [http://repository.um-surabaya.ac.id/6109/1/SUPATMI\\_Done.pdf](http://repository.um-surabaya.ac.id/6109/1/SUPATMI_Done.pdf)
- Taylor, H. S., Pal, L., & Seli, E (2020). *Speroff's Clinical Gynecologic Endocrinology And Infertility (Ninth edit)*. Philadelphia: Wolters Kluwer. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Tranche, S., Brotons, C., Pascual de la Pisa, B., Macías, R., Hevia, E., & MarzoCastillejo, M. (2016). *Impact of a soy drink on climacteric symptoms: an openlabel, crossover, randomized clinical trial*. *Gynecological Endocrinology*, 32(6), 477–482. <https://doi.org/10.3109/09513590.2015.1132305>
- USDA (2015). *Nutrient Data. USDA-Iowa State University Database on the Isoflavone Content of Foods*, Release 1.3-2015.
- Utari DM, Rimbawan, Riyadi H, Muhilal, Purwastyastuti (2010). *Pengaruh pengolahan kedelai menjadi tempe dan pemasakan tempe terhadap kadar isoflavan*. *Penel Gizi Makan [PGM]* 33(2): 148-153.
- Pandit S, Umbardand S, Pawar V, Shitut PB (2014). *Menopause: A phase in woman's life*. In: *Malhotra N, Shah PK, Divakar H, Singh S, Malhotra J. Principles and practice of obstetrics and gynecology for postgraduates*. 4th eds. India: Jaypee Brothers Medical Publishers.
- Putri Arum (2019). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Hot Flashes Pada Wanita Perimenopause Di Magelang Tengah*. Program Studi S1 Keperawatan. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Magelang
- Prior, J. C (2015). [*Frontiers in Bioscience S3, 474-486, January 1, 2011*] *The endocrinology of perimenopause: need for a paradigm shift* Jerilynn C Prior, Christine L Hitchcock. *Frontiers in Bioscience*, 474– 486.
- Wisnu Cahyadi (2012). *Kedelai Khasiat dan Teknologi (F. Yustianti, Ed.)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- WHO, 2019. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/324835/9789241565707-eng.pdf?ua=1>
- Yulifianti, R., Muzaiyanah, S., & Utomo, J. S (2018). *Kedelai sebagai Bahan Pangan Kaya Isoflavon*. *Buletin Palawija*, 16(2), 84. <https://doi.org/10.21082/bulpa.v16n2.2018.p84-93>
- Yilmaz, M., Türk, G., Al, N., Kuğuoğlu, S., & Doğan, A. K. (2024). *Menstruation Process*

- According to Nursing Theorists Parse, Meleis, And Kolcaba: A Comparative Case Study. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 65-94.
- Yusuf, S. (2023). Nurse-led Patient Empowerment Interventions for Female Breast Cancer Patient: A Literature Review.
- Zaheer K dan Akhtar MH. 2017. *An Updated Review of Dietary Isoflavone: Nutrition, Processing, Bioavailability and Impact on Human Health*. *Critical Review in Food Science and Nutrition* 57(6):1280-1293
- Zhang, Y,W.Q.Fu, N.N.Liu (2021). *Alterations of regional homogeneity in perimenopause: a resting-state functional MRI study*:Taylor &Francis Online. <https://doi.org/10.1080/13697137.2021.2014808>