

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Menopause

1. Pengertian

Menopause adalah berhentinya menstruasi akibat dari hilangnya aktivitas folikel ovarium karena penurunan hormon estrogen dan progesteron dan terjadi setelah 12 bulan berturut-turut tidak menstruasi. Penurunan kadar kedua hormon ini diikuti berbagai perubahan fisik dan psikis (Proverawati.2010).

Menopause merupakan berakhirnya siklus menstruasi secara alami, yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Seorang wanita dikatakan sudah menopause bila tidak mengalami menstruasi lagi minimal 12 bulan. Sebelum memasuki masa menopause terlebih dahulu seorang wanita menjalani masa pra menopause yang merupakan masa transisi menuju menopause. Ini meliputi beberapa tahun setelah menstruasi benar-benar berhenti, dan kemudian perubahan-perubahan terjadi maka wanita pra menopause akan menuju ke masa menopause (Kasdu.2002).

Bidan sebagai tenaga kesehatan profesional memiliki tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan untuk membantu memberdayakan wanita menopause sehingga dapat melalui masa transisi ini dengan

bahagia dan sejahtera serta tetap dapat berkarya dan dapat mempersiapkan masa usia lanjut dengan sehat (Lubis.2011;Yulifah.2012).

2. Penyebab Menopause

Menopause merupakan proses alami yang terjadi saat seorang wanita bertambah tua. Seiring bertambahnya usia, indung telur akan semakin sedikit memproduksi hormon kewanitaan. Akibatnya, indung telur tidak lagi melepaskan sel telur dan menstruasi akan berhenti.

Masa Menopause pada wanita secara umum terbagi dalam 3 bagian :

- a. Pre Menopause (kurang lebih dimulai pada usia 48 tahun)
- b. Peri Menopause (kurang lebih dimulai pada usia 50 tahun)
- c. Post Menopause (kurang lebih dimulai pada usia 52 tahun)

3. Tanda Menopause

Tanda-tanda menopause sebenarnya sudah mulai muncul sejak masa perimenopause, yaitu periode transisi yang terjadi beberapa tahun menjelang menopause. Pada masa ini, produksi hormon estrogen oleh ovarium secara bertahap sudah mulai berkurang.

Berikut ini adalah tanda-tanda menopause yang dapat muncul menjelang masa menopause:

- a. Menstruasi tidak teratur

Saat mendekati masa menopause, wanita mungkin akan mengalami perubahan siklus menstruasi yang ditandai dengan haid yang tidak teratur atau berubah-ubah. Menstruasi yang sebelumnya lancar dan

teratur bisa datang lebih cepat atau lebih lama dan durasinya lebih singkat. Jumlah darah yang keluar saat menstruasi juga mungkin akan lebih banyak, lebih sedikit, atau mungkin hanya berupa bercak darah atau flek.

b. Masalah pada saluran kemih

Wanita yang telah memasuki masa menopause biasanya akan mengalami inkontinensia urine atau sulit menahan pipis, buang air kecil menjadi lebih sering, hingga nyeri atau anyang-anyangan saat buang air kecil. Keluhan-keluhan tersebut terjadi akibat jaringan di vagina dan saluran kemih yang menipis dan kehilangan elastisitasnya. Sementara itu, penurunan kadar estrogen dalam tubuh yang terjadi menjelang masa menopause dapat membuat wanita lebih rentan terhadap infeksi, termasuk infeksi saluran kemih (ISK).

c. Sensasi rasa panas (*Hot Flashes*)

Rasa panas yang menyebar dari wajah dan leher hingga ke tubuh merupakan tanda menopause yang paling umum. Pada sebagian wanita, keluhan ini dapat muncul lebih awal saat siklus haid masih berlangsung.

Munculnya rasa panas ini biasanya terjadi secara tiba-tiba dan tidak diketahui apa pencetusnya. Selain rasa panas, gejala lain yang dirasakan adalah tubuh berkeringat, kemerahan, dan dada berdebar-debar.

d. Sulit tidur atau Insomnia

Menjelang menopause, wanita bisa menjadi lebih susah tidur atau mengalami insomnia. Hal ini disebabkan oleh kadar estrogen dan progesteron dalam tubuh yang terus menurun. Wanita yang mengalami keluhan ini akan lebih mudah terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Saat menopause terjadi, kualitas tidur pun bisa berkurang, sehingga tubuh masih saja terasa lelah dan kurang berenergi setelah bangun tidur.

e. Vagina kering

Tanda menopause ini terjadi karena penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh wanita di masa menopause. Hal ini dapat menyebabkan produksi cairan pelumas alami vagina menjadi berkurang, sehingga menyebabkan vagina menjadi kering. Vagina kering biasanya dideskripsikan sebagai rasa tidak nyaman, gatal, atau perih di sekitar vagina. Wanita yang mengalami vagina kering juga akan merasakan nyeri saat berhubungan intim.

f. Gairah Sex menurun

Penurunan hormon estrogen yang terjadi saat menopause dapat membuat klitoris menjadi kurang peka terhadap rangsangan seksual, serta vagina menjadi kering dan kurang elastis. Tanda menopause yang satu ini dapat menyebabkan gairah seks menurun dan wanita menjadi sulit orgasme.

g. Perubahan Psikologis

Perubahan hormon di dalam tubuh wanita yang sedang menopause turut memberi berdampak pada perubahan emosi dan kondisi psikologisnya. Menjelang dan selama menopause, wanita akan menjadi lebih mudah tersinggung dan sedih, merasa cepat lelah dan tidak bersemangat, serta lebih mudah cemas dan mengalami mood swing.

h. Selain itu, beberapa wanita juga mungkin akan mengalami keluhan berupa:

- ✓ Nyeri otot
- ✓ Tulang lebih rapuh
- ✓ Bentuk payudara berubah
- ✓ Peningkatan berat badan
- ✓ Kulit tampak kering dan kusam
- ✓ Peningkatan kadar kolesterol

4. Cara Menghadapi Menopause

- a. Memperbanyak olahraga untuk mencegah berat badan meningkat.
- b. olahraga seperti latihan kegel untuk mengencangkan pinggul dan latihan beban untuk menguatkan otot lain.
- c. Permainan-permainan yang meningkatkan memori otak seperti mengisi teka teki silang, catur dan sudoku.
- d. Menjaga pola tidur yang sehat, karena penurunan produksi esterogen pada masa menopause bisa memicu gangguan tidur.

- e. Menggunakan esterogen dalam bentuk supositoria jika vagina kering.
- f. Melakukan berbagai pemeriksaan, terutama kadar gula darah, kolesterol, vitamin D dan kalsium.
- g. Menjaga kesehatan gigi.
- h. Meminum suplemen kalsium 1.000-1.200mg/hari.
- i. Menghindari minuman berkafein dan beralkohol.
- j. Untuk mengurangi *hot flashes*, sejutkan tubuh dengan minum air dingin dan mengenakan pakaian yang dapat menyerap keringat. Hindari mengonsumsi makanan atau minuman panas, makanan pedas, dan minuman beralkohol, serta jauhi tempat yang bersuhu panas.

5. Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause

Makan makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan merupakan kebutuhan pendukung untuk hidup lebih berkualitas pada wanita menopause. Kebutuhan kalori dan zat-zat gizi pada wanita menopause yang dianjurkan adalah sesuai kebutuhan yang memperhatikan faktor-faktor seperti berat badan, tinggi badan, usia dan aktivitas. Di samping jumlah yang umumnya lebih rendah dibandingkan kebutuhan pada usia dewasa, jenis zat-zat gizi yang harus diperhatikan adalah karbohidrat (dikonsumsi 55 persen lebih, jenis yang karbohidrat kompleks), jumlah lemak yang dianjurkan berkisar 20 - 30 persen (hindari lemak hewani) Dianjurkan dalam mencegah osteoporosis agar dapat mengonsumsi kalsium disertai dengan vitamin D. Asupan kalsium sebesar 1.000 - 1.200 mg dan 500 IU vitamin D per hari

dapat meningkatkan efektivitas kalsium dan melindungi tulang terhadap osteoporosis.

B. Manajemen dan Pendokumentasian Asuhan Kebidanan

Manajemen asuhan kebidanan adalah proses pemecahan masalah yang digunakan sebagai metode untuk mengorganisasikannya pikiran dan tindakan berdasarkan teori ilmiah, temuan, serta keterampilan dalam rangkaian atau tahapan yang logis untuk mengambil suatu keputusan yang berfokus pada pasien. (Sulistiyawat. 2009)

Manajemen ini menggunakan pola pikir 7 langkah varney diawali dengan pengumpulan data, diagnose kebidanan, perencanaan, pelaksanaan sampai dengan evaluasi. Yang beralur pada pola pikir varney yang terdiri dari 7 langkah yang berurut secara sistematis dan siklik (dapat berulang).

Berikut langkah-langkah dalam proses penatalaksanaan menurut varney:

1 Langkah I (Pengumpulan Data Dasar)

Langkah ini mengumpulkan semua informasi yang akurat dan lengkap dari semua sumber yang berkaitan dengan kondisi klien. Untuk memperoleh data dilakukan melalui cara anamesa.

- a Biodata
- b Data subjektif
 - a) Keluhan utama
 - b) Riwayat reproduksi
 - c) Riwayat kesehatan

- d) Data psikososial
- e) Pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari
- c) Data objektif

- 1) Pemeriksaan umum

Merupakan data yang didapat dari pasien sebagai sesuatu pendapat terhadap situasi dan kejadian.

- a) Keadaan umum

Untuk mengetahui keadaan umum ibu apakah baik, sedang buruk.

- b) Kesadaran

Untuk mengetahui tingkat kesadaran yaitu composmentis, apatis, samnolen.

- c) Tekanan darah

Untuk mengetahui tekanan darah ibu normalnya 120/80 mmHg. Pada ibu hamil dengan pre-eklamsi terjadi kenaikan tekanan darah systole maupun diastole.

- d) Suhu

Apakah ada peningkatan suhu. Suhu normal 35,6°C-37,6°C.

- e) Denyut nadi

Untuk mengetahui denyut nadi pasien yang dihitung 1 menit penuh. Normal 60-100 kali per menit

f) Respirasi

Untuk mengetahui frekuensi pernapasan yang dihitung dalam menit atau lebih dari 16-24 kali per menit

2) Pemeriksaan khusus kebidanan (head to toe).

Pemeriksaan fisik yang dilakukan pada ibu menopause adalah sebagai berikut :

a) Kepala

(a) Muka, keadaan muka simetris tidak pucat.

(b) Konjungtiva merah muda, sklera putih.

(c) Mulut, bibir merah muda.

b) Leher untuk mengetahui adanya pembengkakan kelenjar limfe, tyroid, dan vena jugularis.

(a) Dada dan axila

✓ Mammae, untuk mengetahui bentuk payudara dan pigmentasi puting susu.

✓ Axila, adakah tumor atau benjolan, adakah nyeri tekan atau tidak.

c) Ekstermitas, apakah odem atau tidak, terdapat varices atau tidak, reflek patella +/-, warna kuku.

(a) Pemeriksaan anogenital

Vulva Hygiene untuk mengetahui ada avarices atau tidak, kemerahan atau tidak, nyeri atau tidak, ada pembengkakan kelenjar atau tidak, ada pengeluaran atau tidak.

(b) Perineum

Ada bekas luka atau tidak, ada keluhan lain atau tidak.

(c) Anus

Ada hemoroid atau tidak, ada keluhan lain atau tidak.

3) Pemeriksaan Sadari

Untuk mengetahui atau mendeteksi apakah ada tanda-tanda kanker payudara pada ibu seperti ada benjolan, kemerahan, dan pengeluaran pada payudara ibu.

4) Pemeriksaan penunjang

Dilakukan untuk mendukung penegakan diagnose seperti pemeriksaan laboratorium yang berguna untuk pemeriksaan kadar hemoglobin, protein urine dan reduksi urine.

2 Langkah II (Identifikasi diagnosa, Masalah, dan Kebutuhan)

- 1) Data dasar yang telah dikumpulkan diinterpretasikan sehingga dapat merumuskan diagnosis dan masalah yang spesifik.
- 2) Diagnosis kebidanan yang disimpulkan oleh bidan meliputi usia ibu, keadaan umum ibu, keadaan psikologi ibu menopause dan pengetahuan ibu tentang menopause.
- 3) Masalah yang sering berkaitan dengan hal hal yang sedang dialami oleh wanita.
- 4) Masalah adalah hal-hal yang berkaitan dengan pengalaman klien yang ditemukan dari hasil pengkajian atau yang menyertai diagnosis.
- 5) Kebutuhan

3 Langkah III (Merumuskan diagnosa/Masalah potensial yang membutuhkan Antisipasi Masalah Potensial.

Langkah ini dimana bidan melakukan identifikasi masalah dan mengantisipasi penanganannya.

a) Nomenklatur Kebidanan

Nomenklatur kebidanan digunakan untuk menegakkan diaogosa sehingga memudahkan dalam pengambilan keputusannya, sedangkan pengertian nomenklatur kebidanan sendiri adalah suatu sistem nama yang telah terklasifikasikan dan diakui serta disahkan oleh profesi. Dalam nomenklatur kebidanan terdapat suatu standrat yang yang harus dipenuhi. standrat ini dibuat sebagai daftar untuk merujuk pasien. Pada langkah ini dilakukan identifikasi terhadap diagnosa atau masalah berdasarkan interpretasi atas data-data yang telah dikumpulkan. Data dasar yang telah dikumpulkan diinterpretasikan sehingga dapat merumuskan diagnosa dan masalah yang spesifik.

Tabel 1.1**Daftar Nomenklatur kebidanan**

NO	NAMA DIGNOSIS	NO	NAMA DIGNOSIS
1.	Kehamilan normal	36.	Invertio uteri
2.	Partus normal	37.	Bayi besar
3.	Syok	38.	Malaria berat dengan komplikasi
4.	Denyut jantung janin tidak normal	39.	Malaria ringan tanpa komplikasi
5.	Abortus	40.	Mekonium
6.	Solusio plasenta	41.	Meningitis
7.	Akut pielonefritis	42.	Metritis
8.	Amnionitis	43.	Migrain
9.	Anemia berat	44.	Kehamilan mola
10.	Apendistitis	45.	Kehamilan ganda
11.	Antonia uteri	46.	Partus macet
12.	postpartum normal	47.	Posisi occiput
13.	Infeksi mammae	48.	Posisi oksiput melintang
14.	Pembengkakan mammae	49.	Kista ovarium
15.	Presentasi bokong	50.	Abses pelvic
16.	Asma bronchiale	51.	Peritonitis
17.	Preseptasi dagu	52.	Plasenta previa
18.	Disproporsi cephalo pelvic	53.	Pneumonia
19.	Hipertensi kronik	54.	Preeklamsia berat atau ringan
20.	Koagulopati	55.	Hipertensi karena kehamilan
21.	Presentasi ganda	56.	Ketuban pecah dini
22.	Cystitis	57.	Partus prematuritas
23.	Eklampsia	58.	Prolaps tali pusat
24.	Kehamilan ektopik	59.	Partus fase laten lama
25.	Ensefalitis	60.	Partus kala 2 lama
26.	Epilepsi	61.	Retensio plasenta
27.	Hidromnion	62.	Sisa plasenta
28.	Presentasi muka	63.	Ruptur uteri
29.	Persalinan semu	64.	Bekas luka uteri
30.	Kematian janin	65.	Presentasi bahu
31.	Hemoragik antepartum	66.	Distosia bahu
32.	Hemoragik post partum	67.	Robekan servik dan vagina
33.	Gagal jantung	68.	Tetanus
34.	Intertia uteri	69.	Letak lintang
35.	Infeksi luka		

(Wildan, dkk.2011)

4 Langkah IV (penetapan kebutuhan segera)

Pada langkah ini bidan menetapkan pada kebutuhan terhadap tindakan segera, melakukan konsultasi, kolaborasi dengan tenaga kesehatan lain berdasarkan kondisi klien.

5 Langkah V (Penyusunan Rencana)

Pada rencana ini direncanakan asuhan yang menyeluruh berdasarkan langkah yang sebelumnya, semua perencanaan harus berdasarkan pertimbangan yang tepat meliputi pengetahuan, teori *up to date*, perawatan berdasarkan bukti (*evidence based care*).

a. Langkah VI (pelaksanaan Asuhan)

Pada langkah ini rencana asuhan menyeluruh seperti yang diuraikan pada langkah ke lima diatas dilakukan secara efisien dn aman.

b. Langkah VII

Hal ini dievaluasi meliputi apakah kebutuhan telah terpenuhi dan mengatasi diagnosis dan masalah yang telah di identifikasi.

C. Pendokumentasian Metode SOAP

Tahap- tahap menejemen SOAP

(S) *Subjektif* : Menggambarkan pendokumentasian hanya mengumpulkan data klien melalui anamnesis tanda gejala atau informasi dan data yang diperoleh dariapa yang dikatakan oleh klien.

(O) *Objektif* : Menggambarkan pendokumentasian hasil analisa dan fisik klien, hasil lab, tes diagnostik lain yang dirumuskan

dalam fokus untuk mendukung assesment. Tanda gejala objektif yang diperoleh yang diperoleh dari hasil pemeriksaan fisik.

(A) *Assesment* : Masalah atau diagnose yang ditegakan berdasarkan data atau informasi subjektif maupun objektif yang dikumpulkan atau disimpulkan.

(P) *Planning* : Perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dengan kesimpulan.

Tujuan pendokumentasian SOAP adalah:

- a. Merupakan kemajuan informasi yang sistematis, yang mengorganisir penemuan dan kesimpulan anda menjadi suatu rencana asuhan .
- b. Merupakan penyaringan intisari dari proses penatalaksanaan kebidanan untuk tujuan penyediaan dan pendokumentasian asuhan
- c. Merupakan urutan-urutan yang dapat membantu dalam mengorganisir pikiran anda dan memberikan asuhan yang menyeluruh.