

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Menopause

1. Pengertian Menopause

Menopause adalah haid terakhir pada wanita, yang juga sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seorang wanita. Oleh karena itu, tidak jarang seorang wanita takut menghadapi saat menopausenya. Menopause dimulai dari umur 45-55 tahun. (Yeyeh, 2019).

Sebagian pakar kesehatan berpendapat bahwa menopause merupakan peristiwa alamiah dan bukan diakibatkan oleh penyakit khusus (penyakit defisiensi hormon), sehingga tidak memerlukan pengobatan tetapi hanya membutuhkan pengertian dari keluarga, lingkungan dan dirinya sendiri. Namun banyak pula yang menganggap proses ini sebagai kelainan yang memerlukan pengobatan tersendiri (Yeyeh, 2019)

2. Tanda Awal Menopause

Terdapat berbagai tanda awal terjadinya menopause yang meliputi perubahan kejiwaan, dan perubahan fisik yang dapat dirasakan:

a. Perubahan kejiwaan

Perubahan yang dialami oleh wanita dengan menjelang menopause adalah merasa tua, mudah tersinggung, mudah kaget sehingga jantung berdebar, takut tidak bias memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng. Keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan (orgasme), dan juga merasa tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain. Kemudian merasa depresi, kekhawatiran, perasaan ingin menangis, dan mudah tersinggung.

b. Perubahan fisik

Gejala dan tanda menopause dapat diamati berdasarkan perubahan organ-organ reproduksi sebagai berikut:

- 1.) Perubahan yang terjadi pada alat genitalia meliputi vagina terasa kering, lapisan sel vagina menipis yang menyebabkan mudah terjadi (infeksi kandung kemih), daerah sensitif makin sulit untuk dirangsang. Saat berhubungan seksual dapat menjadi nyeri.
- 2.) Uterus mengecil karna menciutnya selaput lendir rahim dan hilangnya cairan dan perubahan bentuk jaringan ikat antar sel.
- 3.) Tuba fallopi : lipatan tuba menjadi lebih pendek, menipis dan mengerut, rambut getar pada tuba menghilang
- 4.) Ovarium : terjadinya kekakuan dini pada system pembuluh darah indung telur, siklus haid menjadi anovulasi (ovulasi gagal), folikel primer tidak dapat matang secara baik, kadar hormon gonadotropin meninggi yang mengakibatkan metabolisme dan proses pembentukan hormone ovarium menurun.
- 5.) Leher rahim akan mengerut sampai terselubung oleh dinding vagina, kanalis servikalis memendek.

Selain pada organ reproduksi perubahan dapat diamati pada anggota tubuh lainnya sebagai dampak berkurangnya estrogen dan usia tua menjelang menopause yaitu:

- 1.) Pada perubahan fisik seorang wanita mengalami perubahan kulit. Lemak bawah kulit menghilang sehingga kulit mengendor, sehingga jatuh dan lembek. Kulit mudah terbakar sinar matahari dan menimbulkan pigmentasi dan menjadi hitam. Pada kulit tumbuh bintik hitam, kelenjar kulit kurang berfungsi sehingga kulit menjadi kering dan keriput.
- 2.) Karena menurunnya estrogen dapat menimbulkan perubahan kerja usus menjadi lambat, dan mereabsorpsi sari makanan makin

berkurang. Kerja usus halus yang semakin berkurang maka akan menimbulkan gangguan buang air besar berupa obstipasi.

- 3.) Perubahan pada tulang terjadi oleh karena kombinasi rendahnya hormon paratiroid. Tulang mengalami pengapuran, artinya kalsium menurun sehingga tulang keropos dan mudah terjadi patah tulang.
- 4.) Kelenjar payudara : lemak di bawah kulit diserap, lobulus menciut, stroma jaringan ikat fibrosa menebal, puting susu mengecil, kurang erektil, pigmentasi berkurang sehingga payudara mendatar dan mengendor.

Gejala klinis yang terjadi pada masa menopause sebagai akibat turunnya fungsi ovarium yaitu kurangnya kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh wanita. Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan yaitu:

- 1.) Wajah memerah : merupakan menopause yang paling umum terjadi. Wajah memerah adalah perasaan panas secara tiba-tiba yang muncul dari bagian atas tubuh dan menyebar ke wajah bahkan kadang-kadang sampai keseluruhan tubuh. Perasaan ini tidak menyenangkan sering kali menimbulkan rasa malu dan perasaan tidak enak.
- 2.) Banyak keringat di malam hari : berkeringat saat bangun pada malam hari sehingga harus berganti pakaian di malam hari. Selain itu diikuti dengan perasaan dingin setelahnya.
- 3.) Insomnia : terkait dengan sering berkeringat di malam hari.
- 4.) Perubahan dalam mulut : biasanya mengalami masalah dengan gusinya, kadang gigi mudah lepas terutama jika tulang gigi lepas dari rahang.
- 5.) Iritasi kulit : mengalami formika yaitu sensasi iritasi dibawah kulit seperti perasaan digigit semut. Keadaan ini sulit dikendalikan.

3. Penyebab Menopause

Menopause disebabkan oleh perubahan dari keseimbangan hormon yang terjadi ketika wanita semakin bertambah usia. Hal ini terjadi ketika ovarium berhenti memproduksi hormon estrogen dan tidak melepaskan telur setiap bulan. Menopause bisa terjadi pada semua usia dan dibanyak kasus tidak ada penyebab yang pasti. Terkadang disebabkan oleh tindakan atau pengobatan seperti operasi untuk menghilangkan ovarium, beberapa pengobatan kanker payudara, kemoterapi atau radioterapi (Tan, Menopause, 2019)

4. Gangguan Masa Menopause

- a. Menopauseprematore : terhentinya haid pada umur 40 tahun, terdapat gejala premenopause perasaan panas yangbisa datang tiba-tiba (hot flashes), kenaikan gonadotropin.
- b. Menaopause terlambat : berhentinya haid setelah umur 55 tahun, terdapat gejala menopause, kelainan organik pada masa menopause. Dengan rangsangan estrogen terus menerus tanpa selingan progesteron memberikan peluang terjadinya keadaan patologis organ, dalam bentuk pendarahan disfungsiional semakin meningkat, terjadi peubahan alat genetalia menjadi tumor jinak, mioma uteri, polip rahim, polip servikal, karsinoma korpus uteri, keganasan payudara.

5. Manfaat Dan Risiko Terapi Estrogen Pada Wanita Menopause

Hormon terapi untuk menopause disebut juga terapi hormon pengganti. Terapi estrogen merupakan cara populer untuk membuat wanita menjadi muda pada pasca menopause. Hormon terapi paling efektif untuk mengobati adanya hot flashes(muka kemerahan), keringat pada malam hari, atau kekeringan vagina. Hormone terapi memberikan peluang untuk tidak menjadi kurus, menghambat osteoporosis.

Untuk beberapa wanita hormon terapi kemungkinan akan meningkatkan akan terjadinya pembekuan darah, serangan jantung, stroke,

kanker payudara, dan penyakit kandung kemih. Untuk wanita yang masih memiliki rahim estrogen akan meningkatkan terjadinya kanker endometrium. Tambahan progestin akan menurunkan kemungkinan risiko tersebut.

6. Manajemen Kebidanan Menopause

a. Melakukan KIEM sehingga wanita dengan keluhan menopause dapat memeriksakan diri ke dokter puskesmas. Selain itu memberikan konseling agar wanita menopause berada dalam keadaan sehat yang meliputi anjuran sebagai berikut:

- 1.) Tidak merokok
- 2.) Makan-makanan sehat, rendah lemak, tinggi serat, banyak mengandung vitamin dan mineral, misalnya buah-buahan dan sayur-sayuran hijau
- 3.) Mendapatkan cukup kalsium dan vitamin didalam makanan
- 4.) Pertahankan berat badan yang sehat
- 5.) Melakukan olahraga seperti : jalan, jogging, atau senam, tiga kali dalam seminggu untuk kesehatan tulang dan melakukan olahraga lain untuk kesehatan menyeluruh.

Adapun manfaat dari jogging yaitu adalah sebagai berikut:

- 1.) Membiasakan paru-paru memproses lebih banyak udara dengan usaha yang lebih kecil. Oksigen adalah kunci bagi system kardiovaskuler
- 2.) Membuat otot jantung yang merupakan otot paling penting dalam tubuh, menjadi bertambah kuat
- 3.) Melatih lengan dan tungkai serta memberikan efek penguatan pada kelompok-kelompok otot seluruh tubuh, terutama diperut.

b. Konseling makanan

Makanan yang berfungsi sebagai pembangun tubuh adalah sebagai berikut:

- 1.) Protein : gizi yang paling penting, karena tanpa protein manusia tidak mungkin hidup. Protein berguna untuk pertumbuhan, perbaikan sel-sel tubuh, dan produksi enzim serta hormon. Masukan protein hewani secara berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya kalsium dalam tulang karena selain membantu keseimbangan sekresi dan absorpsi kalsium dan tulang, hormone estrogen juga membantu metabolisme lemak dalam tubuh. Makanan sumber protein antara lain : susu, daging, ikan, keju, telur, kentang, kacang-kacangan.
- 2.) Kalsium : komponen tulang dan gigi. Kekurangan kalsium dan komponen lain dalam tulang menyebabkan terjadinya osteoporosis. Vitamin D membantu penyerapan kalsium dan mengatur pengendapannya dalam tulang. Makanan sumber utama kalsium adalah : susu, keju, sayuran hijau, ikan, telur, jeruk, daging, es krim, kacang-kacangan.

Makanan yang berfungsi sebagai sumber energy adalah sebagai berikut:

- 1.) Karbohidrat : zat tepung dan gula disebut karbohidrat. Tepung dicerna menjadi glukosa, yang dimetabolismekan menjadi sumber energy.
- 2.) Lemak : termasuk sumber energy yang lain, yang termasuk di dalamnya adalah: lemak, hewani, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Kerugian besar dari lemak adalah kandungan kalori yang diproduksinya sangat besar yaitu dua kali lipat dari kandungan kalori yang diproduksi karbohidrat.
- 3.) Vitamin : beberapa vitamin yang tergolong larut dalam lemak adalah : vitamin A, D, E, dan K. Vit A terdapat dalam susu berlemak, maupun dalam sayuran serta buah-buahan berwarna cerah. Vit K terkandung dalam jumlah makanan yang cukup, dalam diet yang seimbang. Vit E berfungsi untuk mengurangi muka

kemerah-merahan dan panas (hot flash). Vit E dapat dijumpai dalam makanan berlemak, khususnya minyak dari biji sayuran, margarine, kuning telur.

- 4.) Vitamin C : merupakan gizi penting selain protein. Vit C dan asam folat terkandung bersamaan dalam banyak makanan. Sumber utama Vit C : jeruk, anggur, tomat, pisang, kismis hitam dll.
- 5.) Asam folat berperan dalam pembentukan sel-sel tubuh. Jika asam folat yang tersedia tidak mencukupi kebutuhan tubuh, maka kualitas sel yang diproduksi akan terganggu. Keadaan ini dapat dilihat dari dalam mulut, gusi yang mudah terserang radang, lidah luka, dan sariawan yang bermunculan.
- 6.) Zat besi sangat penting untuk memproduksi sel darah merah. Kekurangan zat besi dapat mengakibatkan anemia. Zat besi adalah mineral yang sulit diserap. Ini di sebabkan karena bercampurnya zat besi dengan senyawa lain yang menyebabkannya menjadi tidak terlarutkan. Sumber utama zat besi adalah roti tawar, daging, sayuran hijau, telur, kacang-kacangan, umbi-umbian, ikan dll.

7. Diagnostik

Karena level hormon dapat berfluktuasi pada wanita, kadar hormon bukan metode yang dapat diandalkan untuk mendiagnosis menopause. Tidak ada tes dapat yang dapat memprediksi kapan wanita akan mengalami menopause. Saat ini tidak ada pemeriksaan darah untuk mengetahui datangnya menopause, kecuali tes untuk mengetahui mengenai penyebab tidak teraturnya menstruasi disebabkan oleh menopause atau karena masalah medis lain (Tan, Menopause , 2019)

8. Cara Mengobati Menopause

- a. Terapi hormon. Terapi estrogen adalah pengobatan paling efektif untuk meringankan rasa panas disekujur tubuh karena menopause. Dokter akan merekomendasikan estrogen dengan dosis terendah dan dalam

waktu yang singkat untuk meringankan gejala dengan mempertimbangkan riwayat medis keluarga dan pribadi.

- b. Estrogen pada vagina. Untuk menghilangkan kekeringan pada vagina, penggunaan krim, tablet estrogen dapat membantu mengatasi masalah tersebut
- c. Antidepresan dosis rendah. Antidepresan tertentu berhubungan dengan obat yang disebut selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI) yang dapat mengurangi rasa hangat dan kemerahan. Antidepresan dengan dosis rendah dapat mengontrol hot flushes yang dapat berguna untuk wanita yang tidak dapat mengkonsumsi estrogen.
- d. Gabapentin digunakan untuk mengobati kejang, tetapi juga digunakan untuk mengurangi hot flushes.
- e. Klonidine adalah pil yang biasa digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi dan dapat membantu meringankan hot flushes.
- f. Obat untuk mencegah atau mengobati osteoporosis. Tergantung dari kebutuhan individu, dokter akan merekomendasikan obat untuk mencegah dan mengobati osteoporosis.

Penanganan keluhan yang bisa dilakukan sebagai berikut:

Bagi mereka yang mengalami masalah tidur ataupun gelisah, ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk mendapatkan tidur malam yang baik. Yaitu dengan bersantai dan mengurangi stress, bagi sebagian wanita, ketidaknyamanan menopause dapat memperkuat stres sehari-hari dan menyebabkan masalah tidur. Dalam hal ini, belajar untuk rileks dan mengurangi stres bisa membantu ibu menopause (Nurani, 2012)

Jika ibu mengalami kepanasan adapun cara untuk membantu mengurangi intensitas rasa panas saat hot flashes datang menyerang yaitu Tetap tenang. Sebaiknya jaga suhu kamar di malam hari, jangan sampai membuat ibu merasa kedinginan atau kepanasan. Sesuaikan pakaian Anda, sebaiknya pakai pakaian yang terbuat dari bahan katun, bernapaslah secara perlahan, tarik napas dalam-dalam dan keluarkan (6-8 kali tarikan per

menit). Cobalah untuk melakukan hal ini selama 15 menit setiap pagi dan sore hari, atau setiap Anda mulai merasakan kepanasan. Lakukan olahraga secara teratur. Tidak perlu yang berat. Olahraga seperti berjalan kaki, jogging, senam dan bersepeda merupakan pilihan yang tepat untuk berolahraga (Veratamala, Cara Mengatasi Kepanasan Saat Menopause, 2019)

9. Manajemen Kebidanan

Manajemen kebidanan adalah metode dan pendekatan pemecahan masalah ibu dan khusus dilakukan oleh bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada individu, keluarga dan masyarakat. Manajemen kebidanan adalah proses pemecahan masalah yang digunakan sebagai metode untuk mengorganisasikan pikiran dan tindakan berdasarkan teori ilmiah, penemuan-penemuan, ketrampilan dalam rangkaian atau tahapan yang logis untuk pengambilan suatu keputusan yang berfokus pada klien.

Langkah-langkah manajemen kebidanan:

- a. Pengumpulan data dasar
- b. Identifikasi masalah
- c. Diagnose
- d. Analisa kebutuhan segera, kolaborasi, rujukan
- e. Rencana asuhan
- f. Tindakan/pelaksanaan asuhan
- g. Evaluasi

(Mariana, 2018)

10. 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. standar ini diduat sebagai daftar untuk merujuk pasien (Saswita, 2019).

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 2.4
Daftar Nomenklatur kebidanan

NO	NAMA DIGNOSIS	NO	NAMA DIGNOSIS
1.	kehamilan Normal	36.	Bayi besar
2.	Partus Normal	37.	Malaria berat dengan komplikasi
3.	Syok	38.	Malaria ringan tanpa komplikasi
4.	Denyut jantung janin tidak normal	39.	Mekonium
5.	Abortus	40.	Meningitis
6.	Solusio plasenta	41.	Metritis
7.	Akut pyelonephritis	42.	Migrain
8.	Amnionitis	43.	Kehamilan mola
9.	Anemia berat	44.	Kehamilan ganda
10.	Apendisitis	45.	Partus macet
11.	Antonia uteri	46.	Posisi occiput posterior
12.	Infeksi mammae	47.	Posisi oksiput melintang
13.	Pembengkakan mammae	48.	Kista ovarium
14.	Presentasi bokong	49.	Abses pelvic
15.	Asma bronchial	50.	Peritonitis
16.	Presentasi dagu	51.	Plasenta previa
17.	Disproporsi cephalo pelvic	52.	Pneumonia
18.	Hipertensi kronik	53.	Preeklampsi berat atau ringan
19.	Koagulopati	54.	Hipertensi kerana kehamilan

20.	Presentasi ganda	55.	Ketuban pecah dini
21.	Cystitis	56.	Partus prematurus
22.	Eklampsia	57.	Prolaps tali pusat
23.	Kehamilan ektopik	58.	Partus fase laten lama
24.	Ensefalitis	59.	Partus kala 2 lama
25.	Epilepsi	60.	Sisa plasenta
26.	Hidromnion	61.	Retensio plasenta
27.	Presentasi muka	62.	Ruptur uteri
28.	Persalinan semu	63.	Bekas luka uteri
29.	Kematian janin	64.	Presentasi bahu
30.	Hemoragik antepartum	65.	Distosia bahu
31.	Hemoragik post partum	66.	Robekan servik dan vagina
32.	Gagal jantung	67.	Tetanus
33.	Inersia uteri	68.	Letak lintang
34.	Infeksi luka		
35.	Invertio uteri		

(seskaasrilla, 2015)

11. Pendokumentasian Asuhan kebidanan dengan metode SOAP

SOAP adalah catatan yang bersifat sederhana, jelas, logis dan tertulis. Pencatatan ini dipakai untuk mendokumentasikan asuhan kebidanan. Pendokumentasian/catatan asuhan kebidanan yang diterapkan dalam bentuk SOAP, yaitu sebagai berikut:

- a. S (subjektif) : Merupakan informasi yang diperoleh langsung dari klien. Informasi tersebut dicatat sebagai kutipan langsung atau ringkasan yang berhubungan dengan diagnosa.
- b. O (objektif) : Data yang diperoleh dari waktu pemeriksaan fisik dan juga hasil pemeriksaan laboratorium, USG, dll. Apa yang dapat diobservasi dan akan menjadi komponen yang berarti dari diagnosa yang akan ditegakkan.

- c. A (assessment) : Merupakan kesimpulan yang dibuat berdasarkan data subjektif dan objektif yang di dapatkan. data yang terkumpul dan dibuat kesimpulan, seperti diagnosis, antisipasi diagnosis/masalah potensial, perlunya tindakan segera.
- d. P (planning) : Merupakan perencanaan pelaksanaan dan evaluasi sesuai dengan kesimpulan yang dibuat

Alasan pemakaian SOAP dalam pendokumentaian Asuhan kebidanan, yaitu:

- a. SOAP merupakan pencatatan yang memuat kemajuan informasi yang sistematis, mengorganisasikan penemuam kesimpulan sehingga terbentuk suatu rencana asuhan.
- b. SOAP merupakan intisari dari manajemen kebidanan untuk penyediaan pendokumentasian.

SOAP merupakan urutan-urutan yang dapat embantu bidan mengorganisasikan pikiran dalam pemberian asuhan yang bersifat komprehensif (Lawintano, 2010). 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 mermberikan asuhan yang menyeluruh