

Ns. Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu, S.Kep.,M.S.

Keperawatan Kesehatan Reproduksi Lanjut Usia

MENOPAUSE



Keperawatan Kesehatan Reproduksi Lanjut Usia

MENOPAUSE

Ns. Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu, S.Kep.,M.S.

**KEPERAWATAN KESEHATAN
REPRODUKSI LANJUT USIA (MENOPAUSE)**

Penulis:

Ns. Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu, S.Kep.,M.S.

Desain Cover:

Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Neneng Sri Wahyuni

ISBN:

978-634-246-603-2

Cetakan Pertama:

Desember, 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang teramat dalam dan tiada kata lain yang patut kami ucapkan selain mengucapkan rasa syukur. Karena berkat rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, buku yang berjudul “Keperawatan Kesehatan Reproduksi Lanjut Usia (Menopause)” telah selesai di susun dan berhasil diterbitkan, semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan dan penambah wawasan bagi siapa saja yang memiliki minat terhadap pembahasan tentang Keperawatan Kesehatan Reproduksi Lanjut Usia (Menopause).

Akan tetapi pada akhirnya kami mengakui bahwa tulisan ini terdapat beberapa kekurangan dan jauh dari kata sempurna, sebagaimana pepatah menyebutkan “*tiada gading yang tidak retak*” dan sejatinya kesempurnaan hanyalah milik tuhan semata. Maka dari itu, kami dengan senang hati secara terbuka untuk menerima berbagai kritik dan saran dari para pembaca sekalian, hal tersebut tentu sangat diperlukan sebagai bagian dari upaya kami untuk terus melakukan perbaikan dan penyempurnaan karya selanjutnya di masa yang akan datang.

Terakhir, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan turut andil dalam seluruh rangkaian proses penyusunan dan penerbitan buku ini, sehingga buku ini bisa hadir di hadapan sidang pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua pihak dan dapat memberikan kontribusi bagi pembangunan ilmu pengetahuan di Indonesia.

September, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii	
DAFTAR ISI.....	v	
BAB I RUANG LINGKUP KESEHATAN		
REPRODUKSI LANJUT USIA	1	
BAB II KONSEP DASAR KESEHATAN		
REPRODUKSI PADA LANJUT USIA.....	9	
A. Definisi Kesehatan Reproduksi Lansia	9	
B. Hak Kesehatan Reproduksi Perempuan Lanjut Usia.....	11	
C. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Reproduksi Lansia	14	
D. Tantangan Kesehatan Reproduksi di Masa Menopause	17	
BAB III FISILOGI SISTEM		
REPRODUKSI PEREMPUAN	21	
A. Anatomi Sistem Reproduksi Perempuan	21	
B. Regulasi Hormon Reproduksi.....	24	
C. Siklus Menstruasi Normal	26	
D. Perubahan Fisiologis Menjelang Menopause	29	
BAB IV MENOPAUSE DAN TAHAPANNYA		33
A. Pengertian Menopause	33	
B. Tahapan Menopause (Premenopause, Perimenopause, Postmenopause)	35	

C. Faktor Yang Mempengaruhi Usia Menopause	38
D. Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Masa Menopause	40
BAB V MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI	
PADA WANITA MENOPAUSE.....	45
A. Gangguan Vasomotor	45
B. Perubahan Urogenital	47
C. Disfungsi Seksual.....	50
D. Gangguan Menstruasi dan Perdarahan Abnormal.....	52
BAB VI DAMPAK MENOPAUSE	
TERHADAP KESEHATAN FISIK	57
A. Osteoporosis dan Kesehatan Tulang	57
B. Penyakit Kardiovaskular	59
C. Perubahan Metabolisme dan Berat Badan	62
D. Gangguan Tidur dan Kelelahan	64
BAB VII DAMPAK MENOPAUSE TERHADAP	
KESEHATAN PSIKOSOSIAL.....	67
A. Perubahan Emosi dan Mood.....	67
B. Stres, Kecemasan, dan Depresi	70
C. Citra Diri dan Kepercayaan Diri.....	73
D. Dukungan Keluarga dan Lingkungan Sosial	75
BAB VIII ASUHAN KEPERAWATAN PADA	
WANITA MENOPAUSE	81
A. Pengkajian Keperawatan Kesehatan Reproduksi Lansia.....	81

B. Diagnosa Keperawatan Yang Sering Muncul.....	84
C. Perencanaan Asuhan Keperawatan	86
D. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	89
BAB IX MANAJEMEN NONFARMAKOLOGIS	
PADA MENOPAUSE.....	93
A. Edukasi dan Konseling Kesehatan	93
B. Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik	96
C. Nutrisi dan Suplementasi	98
D. Terapi Relaksasi dan Pendekatan Holistik.....	101
BAB X TERAPI FARMAKOLOGIS DAN	
TINDAKAN MEDIS	105
A. Terapi Sulih Hormon.....	105
B. Obat Pendukung Pada Gejala Menopause.....	108
C. Risiko dan Manfaat Terapi Medis	110
D. Peran Perawat Dalam Pemantauan Terapi	113
BAB XI PROMOSI DAN PENCEGAHAN	
KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA	117
A. Skrining Kesehatan Reproduksi	117
B. Pencegahan Penyakit Kronis	
Pada Wanita Menopause	119
C. Peran Tenaga Kesehatan	
Dalam Promosi Kesehatan.....	122
D. Edukasi Berkelanjutan Bagi Wanita Lanjut Usia.....	125
PROFIL PENULIS	129

BAB I

RUANG LINGKUP KESEHATAN REPRODUKSI LANJUT USIA

Kesehatan reproduksi merupakan bagian penting dari kesehatan perempuan sepanjang siklus kehidupannya, termasuk pada masa lanjut usia. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup perempuan, fase lanjut usia menjadi periode yang semakin panjang dan memerlukan perhatian khusus, terutama terkait perubahan sistem reproduksi. Menopause sebagai proses biologis alami sering kali menimbulkan berbagai keluhan yang berdampak pada kenyamanan, fungsi tubuh, dan kualitas hidup perempuan lanjut usia (Hidayatin et al., 2024).

Pada praktiknya, kesehatan reproduksi lanjut usia masih sering dipersepsikan sebagai isu yang kurang prioritas dibandingkan masalah kesehatan lain. Fokus pelayanan kesehatan pada lansia cenderung lebih menitikberatkan pada penyakit kronis seperti hipertensi atau diabetes, sementara aspek kesehatan reproduksi sering terabaikan. Padahal, perubahan yang terjadi pada sistem reproduksi dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial perempuan lanjut usia secara menyeluruh (Siregar dan Yusuf, 2022).

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayatin, N. N., Kep, M., Riyanti, E., Kep, M., Mat, S. K., Wijayanti, N. K., & Kep, M. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Reproduksi*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Lestari, N. C. A., & Utami, S. W. (2025). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kesehatan Reproduksi Dan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Banjarmasin Indah: Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kesehatan Reproduksi Dan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Banjarmasin Indah. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 15(2).
- Ping, M. F., Putri, S. Z., Wulandari, M. R. S., Laksono, R. D., Pustikasari, A., Pramesemara, I. G. N., ... & Sastrini, Y. E. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Reproduksi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sebtalesy, C. Y., & Irmawati Mathar, S. K. M. (2019). *Menopause: Kesehatan reproduksi wanita lanjut usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan reproduksi lansia*. PT Inovasi Pratama Internasional.

BAB II

KONSEP DASAR KESEHATAN REPRODUKSI PADA LANJUT USIA

A. DEFINISI KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA

Kesehatan reproduksi lansia merupakan kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi, serta proses reproduksi pada individu yang telah memasuki usia lanjut. Pada perempuan, konsep kesehatan reproduksi tidak berhenti setelah masa reproduktif berakhir, melainkan tetap berlanjut hingga fase perimenopause dan menopause. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan reproduksi bersifat sepanjang daur kehidupan dan tidak terbatas pada kemampuan melahirkan semata. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan reproduksi pada usia lanjut menjadi bagian penting dalam menjaga kualitas hidup perempuan secara menyeluruh (Akbar et al., 2021).

Dalam konteks lanjut usia, kesehatan reproduksi mencakup kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap perubahan biologis yang terjadi akibat proses penuaan. Perubahan tersebut terutama berkaitan dengan penurunan fungsi hormon reproduksi dan perubahan struktur organ reproduksi. Dampak dari perubahan ini

reproduksi secara lebih baik dan tetap mempertahankan kualitas hidup yang optimal (Hidayati, 2024).

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., KM, S., Epid, M., Qasim, N. M., Hidayani, W. R., KM, S., ... & KM, S. (2021). *Teori kesehatan reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Hidayati, S. A. (2024). *Dasar Kesehatan Reproduksi Masyarakat*.
- Kurniawati, I., & Hakiki, M. (2025). *Kesehatan Reproduksi Dan Perimenopause*.
- Prijatni, I., Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). *Kesehatan reproduksi dan keluarga berencana*.
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan reproduksi lansia*. PT Inovasi Pratama Internasional.

BAB III

FISIOLOGI SISTEM

REPRODUKSI PEREMPUAN

A. ANATOMI SISTEM REPRODUKSI PEREMPUAN

Sistem reproduksi perempuan merupakan suatu kesatuan organ yang bekerja secara terintegrasi untuk mendukung fungsi reproduksi, mulai dari pembentukan sel telur hingga proses kehamilan dan persalinan. Secara umum, sistem ini terdiri atas organ reproduksi internal dan eksternal yang masing-masing memiliki struktur dan fungsi yang saling berkaitan. Organ-organ tersebut berperan penting tidak hanya dalam proses reproduksi, tetapi juga dalam menjaga keseimbangan hormonal dan kesehatan perempuan sepanjang siklus kehidupannya.

Organ reproduksi internal perempuan meliputi ovarium, tuba falopi, uterus, dan vagina. Setiap organ memiliki peran khusus yang mendukung keberlangsungan fungsi reproduksi. Keterpaduan kerja antarorgan ini memungkinkan terjadinya proses ovulasi, pembuahan, implantasi, serta perkembangan janin selama kehamilan. Selain itu, organ-organ tersebut juga berperan dalam pengaturan siklus menstruasi melalui mekanisme hormonal yang kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Budayati, E. S. (2010). Olahraga dan Fisiologi Reproduksi Wanita. *FIK Universitas Negeri Yogyakarta*, 6(2).
- Lilis, F. Diktat Sistem Reproduksi I Anatomi Fisiologi Sistem Reproduksi.
- Menstruasi, F. (2025). Menstruasi dan Risiko Paparan Lingkungan Kerja: Implikasi terhadap Produktivitas Perempuan. *Mendukung Kesehatan Reproduksi Perempuan di Tempat Kerja*, 13.
- Rizal, D. M. (2021). *Fisiologi Sistem Reproduksi Pria*. UGM PRESS.
- Syafriana, V. Publikasi Vilya_Buku Fisiologi Sistem Reproduksi.
- Yunus, A., Novika, R. G. H., Sumarno, L., Wahidah, N. J., Nurhidayati, S., & Maulina, R. (2023). *Apium, Echinacea, Dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Rena Cipta Mandiri.

BAB IV

MENOPAUSE DAN TAHAPANNYA

A. PENGERTIAN MENOPAUSE

Menopause merupakan suatu fase alami dalam kehidupan perempuan yang menandai berakhirnya fungsi reproduksi secara permanen. Kondisi ini ditandai dengan berhentinya menstruasi selama dua belas bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab patologis. Menopause bukan merupakan suatu penyakit, melainkan bagian dari proses penuaan biologis yang dialami oleh setiap perempuan seiring bertambahnya usia (Indriani, 2007).

Secara biologis, menopause terjadi akibat penurunan fungsi ovarium dalam memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon tersebut menyebabkan terhentinya proses ovulasi serta berakhirnya siklus menstruasi. Perubahan ini berlangsung secara bertahap dan tidak terjadi secara tiba-tiba, sehingga perempuan biasanya mengalami masa transisi sebelum mencapai kondisi menopause sepenuhnya (Nainggolan dan Saragih, 2022).

Proses menuju menopause dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi genetik, kesehatan reproduksi, serta fungsi hormonal, sedangkan faktor eksternal dapat berupa pola

dukungan berkelanjutan dan pendekatan holistik menjadi kunci dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan pada masa menopause (Saragih dan Rajagukguk, 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Faizah, W. C. (2024). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dan Terapi Spiritual Terhadap Ansietas Pada Ibu Pre Menopause Dalam Persiapan Menghadapi Masa Menopause Di Sronдол Wetan* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Indriani, N. (2007). *Perbedaan Sikap Wanita Dalam Menghadapi Masa Klimakterium Dilihat Dari Pengetahuan Tentang Menopause Di Desa Kampung Islam Kusamba Kecamatan Dawan Kabupaten Klungkung Bali* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nainggolan, N., & Saragih, N. P. (2022). Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Menopause Di Desa Pantan Lues Kecamatan Gajah Putih Kabupaten Bener Meriah Tahun 2017. *Jurnal Health Reproductive*, 7(2), 64-72.

BAB V

MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA WANITA MENOPAUSE

A. GANGGUAN VASOMOTOR

Gangguan vasomotor merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh perempuan pada masa menopause. Gangguan ini muncul sebagai akibat dari perubahan regulasi suhu tubuh yang dipengaruhi oleh penurunan kadar hormon estrogen. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh menjadi lebih sensitif terhadap perubahan suhu lingkungan, sehingga memicu munculnya gejala seperti rasa panas mendadak, keringat berlebih, dan jantung berdebar yang dapat terjadi baik pada siang maupun malam hari (Sebtalesy dan Irmawati Mathar, 2019).

Rasa panas mendadak atau *hot flush* merupakan keluhan yang paling umum dialami oleh perempuan menopause. Gejala ini biasanya muncul secara tiba-tiba, berlangsung selama beberapa menit, dan dapat disertai dengan kemerahan pada wajah serta keringat berlebihan. Kondisi ini sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat

DAFTAR PUSTAKA

- Kasim, J., & Firawati, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Lansia Pre-Menopause di Desa Taraweang Kabupaten Pangkep. *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 55-60.
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan pengetahuan lansia melalui penyuluhan kesehatan reproduksi pada lansia pre-menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 49-62.
- Sebtalesy, C. Y., & Irmawati Mathar, S. K. M. (2019). *Menopause: Kesehatan reproduksi wanita lanjut usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Wati, P. M. K., & Kusmawati, I. I. (2025). Penyuluhan kesehatan reproduksi dalam meningkatkan kesiapan menghadapi menopause pada ibu-ibu PKK di Dusun Sendang: Sebuah program edukasi kesehatan reproduksi berbasis komunitas di Dusun Sendang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 36-42.

Yusnidar, Y., Mayanti, A., Yeyen, Y., Hasnah, A., Ilahi, N., & Hijrah, N. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Lansia Menopause di Kelurahan Salekoe Kota Palopo. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(1), 208-213.

BAB VI

DAMPAK MENOPAUSE

TERHADAP KESEHATAN FISIK

A. OSTEOPOROSIS DAN KESEHATAN TULANG

Menopause memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan tulang pada perempuan lanjut usia. Salah satu perubahan utama yang terjadi adalah penurunan kadar hormon estrogen, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan proses pembentukan dan penguraian tulang. Estrogen berfungsi menghambat aktivitas osteoklas yang bertanggung jawab terhadap resorpsi tulang, sehingga penurunannya menyebabkan peningkatan kehilangan massa tulang secara bertahap (Hekhmawati dan Sudaryanto, 2016).

Penurunan kepadatan tulang yang terjadi setelah menopause membuat perempuan lebih rentan mengalami osteoporosis. Kondisi ini berkembang secara perlahan dan sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal. Banyak perempuan baru menyadari adanya gangguan kesehatan tulang setelah mengalami nyeri tulang atau bahkan patah tulang akibat benturan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa osteoporosis merupakan masalah

DAFTAR PUSTAKA

- Hekhmawati, S., & Sudaryanto, A. (2016). *Gambaran perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di posyandu Desa Pabelan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Suryonegoro, S. B., Elfa, M. M., & Noor, M. S. (2021). Literature Review: Hubungan Hipertensi pada Wanita Menopause dan Usia Lanjut terhadap Kualitas Hidup. *Homeostasis*, 4(2), 387-398.
- Tambunan, R. L., & Sinaga, D. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1).
- Wati, M., & Yani, H. (2021). Pengaruh Peran Tenaga Kesehatan, Peran Keluarga, Kondisi Kesehatan Fisik, Dan Motivasi Terhadap Kecemasan Pada Ibu Menopause. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 4(2), 149-159.
- Widjayanti, Y. (2021). Status gizi, aktivitas fisik dan keluhan menopause. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1).

BAB VII

DAMPAK MENOPAUSE TERHADAP KESEHATAN PSIKOSOSIAL

A. PERUBAHAN EMOSI DAN MOOD

Masa menopause sering kali ditandai dengan perubahan emosi dan suasana hati yang cukup signifikan pada perempuan lanjut usia. Perubahan ini merupakan respons alami tubuh terhadap proses penuaan, khususnya yang berkaitan dengan penurunan fungsi hormon reproduksi. Penurunan kadar estrogen memengaruhi keseimbangan neurotransmitter di otak, seperti serotonin dan dopamin, yang berperan penting dalam pengaturan emosi dan suasana hati. Akibatnya, perempuan menopause cenderung menjadi lebih sensitif terhadap rangsangan emosional dan lebih mudah mengalami fluktuasi mood (Barmawi et al., 2023).

Perubahan mood pada masa menopause sering ditandai dengan meningkatnya iritabilitas, perasaan mudah tersinggung, serta emosi yang tidak stabil. Kondisi ini dapat muncul secara tiba-tiba dan tidak selalu berkaitan langsung dengan peristiwa tertentu. Perempuan menopause mungkin merasakan perubahan suasana hati dalam waktu singkat, seperti dari perasaan tenang menjadi mudah marah

DAFTAR PUSTAKA

- Barmawi, B. S., Setiasih, S., & Sukanto, M. E. (2023). Psychosocial Perspective on Menopausal Transition to Achieve Psychological Well-Being: Literature Review.
- Kamallia, L. N., Utami, T., & Suryani, R. L. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause. *Journal of Nursing and Health*, 8(1), 98-110.
- Maria, L., Dewi, B. P., & Gara, R. N. (2025). Pemberdayaan Perempuan Menopause Pasca Mastektomi Melalui Edukasi Dukungan Psikososial dan Manajemen Diri. *JURNAL LENTERA ILMIAH PENGABDIAN MASYARAKAT*, 2(1), 39-43.
- Wahyuningsih, W., Marni, M., Yudhianto, K. A., Munawarrah, R., & Fatmawati, R. (2023, June). Hubungan Usia Menarche Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional* (pp. 468-474).

BAB VIII

ASUHAN KEPERAWATAN PADA WANITA MENOPAUSE

A. PENGKAJIAN KEPERAWATAN KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA

Pengkajian keperawatan merupakan tahap awal yang sangat penting dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada wanita menopause. Tahap ini menjadi dasar bagi perawat untuk memahami kondisi klien secara menyeluruh, baik dari aspek biologis, psikologis, sosial, maupun spiritual. Pengkajian yang dilakukan secara komprehensif memungkinkan perawat mengidentifikasi perubahan kesehatan reproduksi yang dialami wanita lanjut usia sebagai bagian dari proses penuaan yang alami (Azahra dan Handayani, 2024).

Dalam konteks kesehatan reproduksi lansia, pengkajian tidak hanya berfokus pada keluhan fisik, tetapi juga pada dampak perubahan tersebut terhadap fungsi dan kualitas hidup klien. Wanita menopause sering mengalami berbagai perubahan yang saling berkaitan, sehingga diperlukan pendekatan holistik agar perawat dapat memperoleh gambaran kondisi klien secara utuh. Pendekatan ini membantu perawat dalam merancang asuhan keperawatan

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., & Juliana, D. (2021). Studi Kasus Pada Wanita Menopause Dengan Nyeri Kronis Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Perumnas Ii Pontianak. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan*, 1(1).
- Azahra, N. A., & Handayani, A. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Dan Ny. W Dengan Pemberian Edukasi Kesehatan Tentang Menopause Untuk Meningkatkan Pengetahuan Lansia Di Upt Yansos Tuna Rungu Dan Wicara Lansia Pematang Siantar. *Jurnal Akper I Bb/Wira Sakti*, 8(2), 401-406.
- Nursanti, I., Kep, M., Mat, S., Kiayi, E. T. Y., Irawati, D., Natashia, D., ... & Uly, N. (2025). *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Hipertensi Pada Periode Menopause*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Puti, L. G. (2017). *Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Tidur Pada Wanita Di Kecamatan Kuranji Kelurahan Kuranji Padang 2017* (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).
- Wardani, D. A. (2019). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 21-30.

BAB IX

MANAJEMEN

NONFARMAKOLOGIS

PADA MENOPAUSE

A. EDUKASI DAN KONSELING KESEHATAN

Edukasi dan konseling kesehatan merupakan komponen penting dalam manajemen nonfarmakologis pada wanita menopause. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu wanita memahami perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama masa menopause sebagai bagian alami dari siklus kehidupan. Pemahaman yang baik mengenai proses menopause dapat mengurangi kesalahpahaman serta persepsi negatif, sehingga wanita mampu menerima kondisi tersebut dengan sikap yang lebih positif dan adaptif (Setyawan et al., 2020).

Edukasi kesehatan berfokus pada peningkatan pengetahuan wanita menopause mengenai berbagai perubahan yang mungkin dialami, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pengetahuan yang memadai memungkinkan wanita mengenali gejala menopause secara lebih dini dan memahami bahwa keluhan yang muncul merupakan hal yang wajar. Dengan demikian, wanita

DAFTAR PUSTAKA

- Ekayamti, E. (2021). Terapi Non Farmakologi Sebagai Bentuk Swamedikasi Lansia Dalam Manajemen Nyeri Osteoarthritis: Non-Pharmacological Therapy: Elderly Swamedication In Osteoarthritis Pain Management. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(2), 119-126.
- Ekayamti, E. (2021). Terapi Non Farmakologi Sebagai Bentuk Swamedikasi Lansia Dalam Manajemen Nyeri Osteoarthritis: Non-Pharmacological Therapy: Elderly Swamedication In Osteoarthritis Pain Management. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(2), 119-126.
- Kurnia, E. V., Maulina, R., & Safitri, R. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 9(2), 51-58.
- SETYAWAN, F. E. B., TUNJUNGSARI, F., & LESTARI, R. (2020). Pendekatan Pelayanan Kesehatan Holistik-Komprehensif Pada Kasus Menopause. *Hang Tuah Medical Journal*, 18(1), 25-35.

BAB X

TERAPI FARMAKOLOGIS DAN TINDAKAN MEDIS

A. TERAPI SULIH HORMON

Terapi sulih hormon merupakan salah satu tindakan medis yang digunakan untuk membantu mengurangi berbagai gejala menopause yang muncul akibat penurunan kadar hormon estrogen. Penurunan hormon ini dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis wanita menopause, sehingga menimbulkan keluhan yang mengganggu kualitas hidup. Terapi sulih hormon bertujuan untuk menggantikan hormon yang berkurang agar keseimbangan hormonal dapat dipertahankan dan keluhan menopause dapat dikendalikan dengan lebih baik (Nafisah dan Effendy, 1998).

Dalam praktik klinis, terapi sulih hormon diberikan dengan mempertimbangkan kondisi kesehatan dan kebutuhan individu wanita menopause. Tidak semua wanita menopause memerlukan atau cocok menerima terapi ini, sehingga penilaian awal menjadi tahap yang sangat penting. Terapi sulih hormon dipandang sebagai salah satu pilihan penanganan medis yang bersifat

DAFTAR PUSTAKA

- Nafisah, S., & EFFENDY, N. (1998). Implementasi Sistem Pakar dalam Bidang Farmakologi dan Terapi sebagai Pendukung Pengambilan Keputusan Berbasis Web. *World Wide Web Internet And Web Information Systems*, 1-6.
- Amalia, I., Somanri, I., & Rizmadewi, H. (2024). Optimalisasi intervensi terapi non-farmakologis pada nyeri akut post operasi di ruang Bimasakti RSUD Bandung Kiwari. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 175-186.
- Ani, A. M., & Alvina, D. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(2).
- Uliya, I., & Ambarwati, A. (2020). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(2).

BAB XI

PROMOSI DAN PENCEGAHAN KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA

A. SKRINING KESEHATAN REPRODUKSI

Skrining kesehatan reproduksi merupakan upaya penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan wanita lanjut usia, khususnya pada masa menopause. Pada fase ini, wanita mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada sistem reproduksi. Skrining bertujuan untuk mendeteksi secara dini adanya kelainan atau penyakit sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan tepat (Astuti et al., 2023).

Pendekatan skrining kesehatan reproduksi pada wanita lansia bersifat preventif dan promotif, dengan tujuan utama mencegah terjadinya komplikasi kesehatan yang lebih berat. Melalui skrining, kondisi kesehatan dapat dipantau secara berkala sehingga perubahan yang terjadi dapat teridentifikasi sejak dini. Upaya preventif ini berperan penting dalam mendukung kualitas hidup wanita menopause agar tetap sehat dan mandiri (Astuti et al., 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, B. H., Sit, S., Kumalasari, M. K., Nasruddin, N. I., Gizi, M., Marliana, N. T., ... & St, S. (2023). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Lansia*. Cv Eureka Media Aksara.
- Emilia, O., & Prabandari, Y. S. (2019). *Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi*. Ugm Press.
- Nuraini Fauziah, S. S. T. (2025). Reproduksi Dan Seksual. *Dasar-Dasar Dan Teori Promosi Kesehatan: Kerangka Konseptual, Model Perilaku, Dan Penerapan Lintas Sektor*, 291.
- Puriastuti, A. C., Keb, S., Hasanah, W. K., Keb, S., Keb, R. P. N. S., Suprobo, N. R., & Keb, S. (2024). *Buku Ajar Seksualitas & Kesehatan Reproduksi Perempuan (Anak, Remaja, Wanita Usia Subur Dan Lansia)*. Penerbit: Kramantara Js.
- Rahayu, A. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Lansia*.

PROFIL PENULIS



Ns. Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu, S.Kep.,M.S.

Penulis dilahirkan di Denpasar pada Tanggal 1 Juli 1990. Merupakan anak ke-empat dari pasangan Ida Bagus Pidada Suryantha, SE (Alm) dan Ibu Ida Ayu Astiti Suniasih S.Pd. Penulis menyelesaikan program Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners di Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali lulus tahun 2013 dan menyelesaikan program Master of Nursing di National Cheng Kung University Taiwan lulus tahun 2018. Saat ini penulis bekerja sebagai dosen di Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Penulis aktif dalam kegiatan ilmiah dan organisasi keprofesian yaitu Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) dan Ikatan Perawat Maternitas Indoensia (IPEMI). Sehari-harinya penulis bekerja sebagai

dosen pengampu mata kuliah keperawatan maternitas, keperawatan kesehatan reproduksi, metodologi penelitian kesehatan dan evidence based practice in nursing. Selain penelitian dan pengabdian kepada masyarakat penulis juga aktif dalam menulis publikasi ilmiah baik dalam jurnal nasional maupun internasional serta aktif menulis *book chapter*. Email Penulis: ningrat0107@gmail.com

Keperawatan kesehatan reproduksi lanjut usia pada masa menopause membahas perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dialami perempuan seiring dengan berhentinya fungsi reproduksi. Menopause merupakan fase alamiah yang ditandai dengan penurunan hormon estrogen dan progesteron, yang berdampak pada berbagai sistem tubuh, seperti sistem reproduksi, kardiovaskular, muskuloskeletal, serta kesehatan mental. Pemahaman tentang proses menopause menjadi dasar penting bagi perawat dalam memberikan asuhan yang tepat, komprehensif, dan berorientasi pada peningkatan kualitas hidup lanjut usia. Buku atau materi ini menguraikan berbagai masalah kesehatan yang sering muncul pada perempuan menopause, antara lain gangguan vasomotor, perubahan psikologis, disfungsi seksual, osteoporosis, serta peningkatan risiko penyakit kronis. Selain itu, dibahas pula faktor-faktor yang memengaruhi pengalaman menopause, termasuk gaya hidup, status kesehatan, dukungan keluarga, dan nilai budaya. Pendekatan keperawatan difokuskan pada upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dengan memperhatikan kebutuhan fisik, emosional, dan sosial lansia perempuan.

Melalui sinopsis ini, keperawatan kesehatan reproduksi lanjut usia pada masa menopause diharapkan dapat menjadi panduan bagi mahasiswa dan tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan yang holistik dan berbasis evidence. Penekanan diberikan pada peran perawat sebagai edukator, konselor, dan advokat kesehatan, sehingga perempuan lanjut usia mampu menghadapi masa menopause secara sehat, mandiri, dan bermartabat.

