

Yuni Ramadhaniati, SST,M.Kes.
Elza Wulandari, SST,M.Kes.



ASUHAN KEBIDANAN PADA WANITA PREMENOPOUSE



Editor: Wike Sri Yohanna, SST,M.Kes

ASUHAN KEBIDANAN PADA WANITA PREMENOPAUSE

Yuni Ramadhaniati, SST,M.Kes
Elza Wulandari, SST,M.Kes



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Hak cipta dilindungi undang-undang

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

ASUHAN KEBIDANAN PADA WANITA PREMENOPUSE

Penulis:

Yuni Ramadhaniati, SST,M.Kes

Elza Wulandari, SST,M.Kes

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Wike Sri Yohanna, SST,M.Kes

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

xvii, 106, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-634-262-300-8

Cetakan Pertama:

September 2026

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2026 by Tahta Media Group

All Right Reserved

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

Perumahan Mitra Utama Residence 3 Blok A no 1, Sawahan, Tempel,

Kec. Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57557

email: tahtaliterasimedia@gmail.com

website: <http://store.tahtamedia.co.id/>

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku “Asuhan Kebidanan pada Wanita Premenopause” dapat disusun.

Masa premenopause merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan perempuan. Perubahan fungsi ovarium dan perubahan hormonal yang terjadi pada fase ini dapat menimbulkan berbagai perubahan fisik, psikologis, seksual, dan sosial. Sebagian wanita mengalami gejala ringan, sedangkan sebagian lainnya mengalami keluhan yang dapat memengaruhi kualitas hidup, hubungan interpersonal, produktivitas, dan kesehatan jangka panjang.

Dalam pelayanan kebidanan, wanita premenopause membutuhkan pendekatan yang komprehensif, berkesinambungan, dan berpusat pada perempuan. Bidan memiliki peran penting dalam memberikan informasi yang benar, melakukan pengkajian, mendeteksi masalah kesehatan, memberikan konseling, mendukung perubahan gaya hidup sehat, serta melakukan kolaborasi dan rujukan apabila diperlukan.

Buku ini disusun sebagai salah satu sumber pembelajaran bagi mahasiswa kebidanan dan tenaga kesehatan. Materi di dalamnya mencakup konsep dasar premenopause, perubahan hormonal, perubahan fisik dan psikologis, masalah kesehatan, skrining, gizi, gaya hidup, konseling, asuhan kebidanan, dokumentasi SOAP, studi kasus, serta *evidence-based midwifery*.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih dapat terus dikembangkan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan edisi berikutnya.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, bidan, pendidik, dan seluruh tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan perempuan pada masa premenopause.

Penulis

PRAKATA

Perjalanan kehidupan perempuan berlangsung melalui berbagai tahap perkembangan, mulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, masa reproduksi, premenopause, menopause, hingga pascamenopause. Setiap tahap memiliki karakteristik dan kebutuhan kesehatan yang berbeda.

Premenopause merupakan masa yang sering kali kurang dipahami oleh perempuan maupun masyarakat. Perubahan menstruasi, gangguan tidur, hot flushes, perubahan suasana hati, peningkatan berat badan, kelelahan, penurunan libido, dan berbagai keluhan lainnya sering dianggap sebagai hal yang harus diterima tanpa mendapatkan penjelasan dan pelayanan yang memadai.

Padahal, masa ini merupakan kesempatan penting untuk melakukan pencegahan penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup pada masa mendatang. Perubahan gaya hidup, pemantauan kesehatan, deteksi dini penyakit, serta dukungan psikososial dapat memberikan manfaat jangka panjang.

Buku ini disusun dengan pendekatan yang mengintegrasikan ilmu kebidanan, kesehatan reproduksi, fisiologi, psikologi, gizi, kesehatan masyarakat, dan prinsip pelayanan berbasis bukti. Harapannya, pembaca dapat memahami bahwa pelayanan pada wanita premenopause tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga pada peningkatan kesehatan secara menyeluruh.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB 1 KONSEP DASAR PREMENOPAUSE.....	1
A. Tujuan Pembelajaran	1
B. Pendahuluan.....	1
C. Pengertian Premenopause	2
D. Premenopause Sebagai Proses Kehidupan	3
E. Faktor yang Memengaruhi Perjalanan Menuju Menopause	3
F. Peran Bidan.....	4
G. Rangkuman.....	4
H. Latihan Soal	5
BAB 2 ANATOMI DAN FISILOGI SISTEM REPRODUKSI	
WANITA	6
A. Tujuan Pembelajaran	6
B. Organ Reproduksi Wanita.....	6
C. Ovarium	7
D. Regulasi Hormonal.....	7
E. Siklus Menstruasi.....	8
F. Perubahan Fungsi Ovarium	8
BAB 3 PERUBAHAN HORMONAL PADA WANITA	
PREMENOPAUSE	9
A. Tujuan Pembelajaran	9
B. Perubahan Estrogen.....	9
C. Perubahan Progesteron.....	10
D. Perubahan FSH.....	10
E. Dampak Perubahan Hormonal.....	10
F. Rangkuman.....	11

BAB 4 PERUBAHAN FISIK PADA WANITA PREMENOPAUSE	12
A. Tujuan Pembelajaran	12
B. Pendahuluan.....	12
C. Perubahan Siklus Menstruasi.....	13
D. Perubahan Sistem Reproduksi.....	14
E. Gejala Vasomotor	15
F. Perubahan Tidur	16
G. Perubahan Sistem Kardiovaskular	17
H. Perubahan Sistem Muskuloskeletal	18
I. Perubahan Kulit dan Rambut	18
J. Perubahan Sistem Urogenital.....	19
K. Perubahan Payudara	19
L. Tanda Bahaya yang Memerlukan Evaluasi	19
M. Peran Bidan.....	19
N. Studi Kasus	20
O. Rangkuman.....	21
BAB 5 PERUBAHAN PSIKOLOGIS DAN SEKSUAL PADA WANITA PREMENOPAUSE	22
A. Tujuan Pembelajaran	22
B. Pendahuluan.....	22
C. Perubahan Suasana Hati.....	23
D. Perubahan Kognitif.....	24
E. Perubahan Citra Tubuh.....	24
F. Perubahan Seksual.....	25
G. Penanganan.....	26
H. Studi Kasus	27
I. Rangkuman.....	28
BAB 6 KELUHAN DAN KETIDAKNYAMANAN PADA MASA PREMENOPAUSE	29
A. Tujuan Pembelajaran	29

B.	Pendahuluan.....	29
C.	Gangguan Menstruasi.....	30
D.	Hot Flushes.....	30
E.	Keringat Malam	31
F.	Gangguan Tidur.....	31
G.	Kelelahan.....	32
H.	Sakit Kepala	32
I.	Palpitasi	33
J.	Nyeri Otot dan Sendi.....	33
K.	Keluhan Urogenital	33
L.	Keluhan Pencernaan.....	34
M.	Penilaian Dampak Keluhan.....	34
A.	Pendekatan Penatalaksanaan	35
B.	Studi Kasus	35
C.	Rangkuman.....	36
BAB 7 GANGGUAN KESEHATAN PADA WANITA		
	PREMENOPAUSE.....	37
A.	Tujuan Pembelajaran	37
B.	Pendahuluan.....	37
C.	Obesitas	38
D.	Hipertensi	39
E.	Diabetes Melitus.....	39
F.	Dislipidemia	40
G.	Penyakit Kardiovaskular	40
H.	Osteoporosis	41
I.	Gangguan Tiroid.....	42
J.	Gangguan Kesehatan Mental.....	42
K.	Perdarahan Uterus Abnormal	43
L.	Kanker Payudara	43
M.	Kanker Serviks	44

N. Sindrom Metabolik.....	44
O. Studi Kasus Komprehensif.....	45
P. Peran Bidan dalam Pencegahan Gangguan Kesehatan.....	46
Q. Rangkuman.....	47
R. EVALUASI.....	47
BAB 8 GIZI DAN GAYA HIDUP SEHAT PADA WANITA	
PREMENOPAUSE.....	52
A. Tujuan Pembelajaran.....	52
B. Pendahuluan.....	52
C. Prinsip Gizi Seimbang.....	53
D. Kesehatan Tulang.....	54
E. Pengelolaan Berat Badan.....	54
F. Aktivitas Fisik.....	55
G. Pengelolaan Tidur.....	56
H. Pengelolaan Stres.....	56
I. Kafein dan Pemicu Gejala.....	57
J. Berhenti Merokok.....	57
K. Prinsip Konseling Gizi.....	58
L. Studi Kasus.....	58
M. Rangkuman.....	58
BAB 9 SKRINING KESEHATAN WANITA PREMENOPAUSE.....	
A. Tujuan Pembelajaran.....	59
B. Pendahuluan.....	59
C. Pengkajian Riwayat Kesehatan.....	60
D. Rangkuman.....	64
BAB 10 ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA WANITA	
PREMENOPAUSE.....	65
A. Tujuan Pembelajaran.....	65
B. Konsep Asuhan Kebidanan.....	65
C. Pengkajian.....	66

BAB 11 KONSELING DAN EDUKASI KESEHATAN	69
A. Tujuan Pembelajaran	69
B. Prinsip Konseling.....	69
C. Tahapan Konseling	69
D. Konseling Perubahan Menstruasi.....	70
E. Konseling Gejala Vasomotor	70
F. Konseling Kesehatan Seksual.....	70
G. Konseling Kesehatan Mental.....	71
H. Konseling kepada Pasangan.....	71
I. Metode Teach-Back.....	71
J. Rangkuman.....	72
BAB 12 PENATALAKSANAAN NONFARMAKOLOGIS	73
A. Tujuan Pembelajaran	73
B. Prinsip Umum	73
C. Modifikasi Gaya Hidup	73
D. Penatalaksanaan <i>Hot Flushes</i>	74
E. Cognitive Behavioural Therapy.....	74
F. Relaksasi dan Pernapasan.....	74
G. Aktivitas Fisik.....	74
H. Penatalaksanaan Gangguan Tidur	74
I. Penatalaksanaan Keluhan Seksual	75
J. Intervensi Komplementer.....	75
K. Rangkuman.....	75
BAB 13 TERAPI, KOLABORASI, DAN RUJUKAN	76
A. Tujuan Pembelajaran	76
B. Prinsip Umum	76
C. Terapi Hormonal.....	76
D. Terapi Nonhormonal	77
E. Kolaborasi Interprofesional.....	77
F. Indikasi Rujukan.....	77

G. Sistem Rujukan.....	78
H. Komunikasi Rujukan SBAR	79
I. Keselamatan Pasien	79
J. Peran Bidan.....	80
K. Rangkuman.....	80
L. EVALUASI BAB 8–13	80
BAB 14 ASUHAN KEBIDANAN BERBASIS KASUS PADA WANITA PREMENOPAUSE	85
A. Tujuan Pembelajaran	85
B. Pendahuluan.....	85
C. Kasus 1: Perubahan Pola Menstruasi	86
D. Kasus 2: Hot Flushes dan Gangguan Tidur	87
E. Kasus 3: Perubahan Psikologis	87
F. Kasus 4: Gangguan Seksual.....	88
G. Kasus 5: Risiko Penyakit Metabolik	88
H. Kasus 6: Perdarahan Abnormal	89
I. Prinsip Analisis Kasus.....	89
J. Rangkuman.....	90
BAB 15 DOKUMENTASI ASUHAN KEBIDANAN DENGAN METODE SOAP	91
A. Tujuan Pembelajaran	91
B. Pengertian Dokumentasi	91
C. Format SOAP.....	91
D. Contoh SOAP	92
E. Dokumentasi Edukasi	93
F. Dokumentasi Rujukan	93
G. Kesalahan yang Harus Dihindari	94
H. Rangkuman.....	94
BAB 16 STUDI KASUS KOMPREHENSIF	95
A. Tujuan Pembelajaran	95

B. Kasus Komprehensif	95
C. Pengkajian.....	96
D. Identifikasi Masalah	96
E. Rencana Asuhan.....	97
F. Implementasi.....	97
G. Evaluasi	98
H. Rangkuman.....	98
BAB 17 <i>EVIDENCE-BASED MIDWIFERY</i> PADA WANITA	
PREMENOPAUSE	99
A. Tujuan Pembelajaran	99
B. Pengertian Evidence-Based Midwifery	99
C. Komponen Evidence-Based Practice.....	100
D. Penerapan Evidence-Based pada Keluhan.....	101
E. Rangkuman.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	103
GLOSARIUM	104
PROFIL PENULIS.....	106

BAB 1

KONSEP DASAR

PREMENOPAUSE

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari bab ini, pembaca diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pengertian premenopause.
2. Membedakan premenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause.
3. Menjelaskan perubahan yang terjadi selama transisi menopause.
4. Mengidentifikasi faktor yang memengaruhi perjalanan menuju menopause.
5. Menjelaskan peran bidan dalam pelayanan wanita premenopause.

B. PENDAHULUAN

Premenopause merupakan fase kehidupan yang dialami oleh setiap perempuan apabila mencapai usia tertentu. Pada fase ini terjadi perubahan bertahap dalam fungsi ovarium yang kemudian menyebabkan perubahan produksi hormon reproduksi dan perubahan siklus menstruasi.

Meskipun menopause merupakan proses fisiologis, pengalaman setiap perempuan sangat individual. Ada perempuan yang mengalami sedikit keluhan, sementara yang lain mengalami gejala yang cukup berat.

Oleh karena itu, pelayanan kesehatan pada wanita premenopause harus dilakukan dengan pendekatan individual dan tidak menganggap semua perempuan akan mengalami pengalaman yang sama.

C. PENGERTIAN PREMENOPAUSE

Secara umum, premenopause digunakan untuk menggambarkan periode sebelum menopause. Pada masa ini seorang perempuan masih mengalami menstruasi, tetapi mulai dapat mengalami perubahan fungsi ovarium dan gejala yang berkaitan dengan perubahan hormonal.

Dalam konteks klinis, istilah perimenopause sering digunakan untuk menggambarkan masa transisi menuju menopause. Masa ini dimulai ketika terjadi perubahan siklus menstruasi dan/atau munculnya gejala yang berkaitan dengan perubahan fungsi ovarium, dan berakhir setelah satu tahun penuh tidak mengalami menstruasi.

Menopause ditetapkan secara retrospektif setelah seorang perempuan tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut dan tidak terdapat penyebab lain yang menjelaskan berhentinya menstruasi.

Istilah	Pengertian
Premenopause	Masa sebelum menopause
Perimenopause	Masa transisi menuju menopause dan periode sekitar menopause
Menopause	Berhentinya menstruasi secara permanen setelah 12 bulan amenore

Istilah	Pengertian
Pascamenopause	Masa setelah menopause

Pemahaman terhadap istilah ini penting agar tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi yang tepat dan menghindari kesalahpahaman.

D. PREMENOPAUSE SEBAGAI PROSES KEHIDUPAN

Premenopause bukanlah suatu penyakit. Perubahan yang terjadi merupakan bagian dari proses biologis kehidupan perempuan. Namun, gejala yang timbul dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup sehingga memerlukan perhatian medis dan kebidanan. Pendekatan yang tepat adalah:

1. Memberikan informasi yang benar
2. Mendengarkan keluhan perempuan
3. Melakukan deteksi dini masalah kesehatan
4. Mendorong gaya hidup sehat
5. Memberikan dukungan psikologis
6. Melakukan kolaborasi apabila diperlukan

E. FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERJALANAN MENUJU MENOPAUSE

Beberapa faktor dapat memengaruhi usia dan pengalaman seorang perempuan dalam menghadapi transisi menopause, antara lain:

1. Faktor genetik
2. Status kesehatan

3. Kebiasaan merokok
4. Status gizi
5. Aktivitas fisik
6. Penyakit kronis
7. Tindakan pembedahan pada ovarium
8. Penggunaan obat tertentu
9. Kondisi psikososial
10. Faktor lingkungan

F. PERAN BIDAN

Bidan memiliki peran dalam:

1. Promotif
Memberikan edukasi mengenai perubahan tubuh dan gaya hidup sehat.
2. Preventif
Mendorong skrining kesehatan dan pencegahan penyakit kronis.
3. Kuratif terbatas
Memberikan asuhan sesuai kewenangan dan melakukan kolaborasi.
4. Rehabilitatif
Mendukung pemulihan dan peningkatan kualitas hidup.
5. Konseling
Membantu perempuan memahami perubahan yang dialaminya.

G. RANGKUMAN

Premenopause merupakan masa sebelum menopause yang ditandai oleh perubahan bertahap fungsi ovarium. Setiap perempuan dapat mengalami pengalaman yang berbeda. Asuhan kebidanan harus

bersifat holistik, individual, promotif, preventif, dan berpusat pada perempuan.

H. LATIHAN SOAL

1. Jelaskan perbedaan premenopause dan menopause!
2. Mengapa setiap wanita dapat mengalami gejala yang berbeda?
3. Jelaskan peran bidan dalam pelayanan wanita premenopause!

BAB 2

ANATOMI DAN FISILOGI SISTEM REPRODUKSI WANITA

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pembaca mampu:

1. Menjelaskan anatomi organ reproduksi wanita.
2. Menjelaskan fungsi ovarium.
3. Menjelaskan siklus menstruasi.
4. Menjelaskan regulasi hormonal reproduksi.
5. Menghubungkan perubahan fungsi ovarium dengan gejala premenopause.

B. ORGAN REPRODUKSI WANITA

Organ reproduksi wanita terdiri atas:

1. Organ reproduksi internal
 - a. Ovarium
 - b. Tuba falopi
 - c. Uterus
 - d. Serviks
 - e. Vagina
2. Organ reproduksi eksternal
 - a. Mons pubis

- b. Labia mayora
- c. Labia minora
- d. Klitoris
- e. Vestibulum vagina

C. OVARIUM

Ovarium merupakan organ reproduksi yang memiliki dua fungsi utama:

1. Menghasilkan ovum.
2. Menghasilkan hormon reproduksi.

Hormon utama yang diproduksi ovarium adalah:

1. Estrogen;
2. Progesteron;
3. Androgen dalam jumlah tertentu.

Seiring bertambahnya usia, jumlah dan kualitas folikel ovarium menurun. Kondisi ini berperan penting dalam terjadinya perubahan menstruasi dan hormonal.

D. REGULASI HORMONAL

Sistem reproduksi wanita diatur oleh sumbu:

Hipotalamus → Hipofisis → Ovarium

Hipotalamus menghasilkan GnRH. GnRH merangsang hipofisis untuk menghasilkan FSH dan LH. FSH berperan dalam perkembangan folikel ovarium, sedangkan LH berperan dalam ovulasi dan pembentukan korpus luteum.

E. SIKLUS MENSTRUASI

Siklus menstruasi terdiri atas:

1. Fase menstruasi.
2. Fase folikular.
3. Ovulasi.
4. Fase luteal.

Pada masa premenopause, siklus tersebut dapat mengalami perubahan akibat menurunnya cadangan ovarium dan perubahan pola hormonal.

F. PERUBAHAN FUNGSI OVARIUM

Penurunan jumlah folikel ovarium menyebabkan:

1. Respons ovarium terhadap FSH berubah
2. Ovulasi menjadi tidak teratur
3. Produksi progesteron dapat menurun
4. Kadar estrogen menjadi fluktuatif
5. Siklus menstruasi menjadi tidak teratur

Perubahan ini dapat terjadi secara bertahap dan berlangsung selama beberapa tahun.

BAB 3

PERUBAHAN HORMONAL PADA WANITA PREMENOPAUSE

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari bab ini, pembaca diharapkan mampu :

1. Mengidentifikasi perubahan hormonal
2. Menganalisis penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron
3. Menganalisis peningkatan hormon gonadotropin (FSH dan LH)
4. Mengenali dampak perubahan pola / siklus menstruasi

B. PERUBAHAN ESTROGEN

Estrogen memiliki banyak fungsi, termasuk:

1. Mengatur siklus menstruasi
2. Mempertahankan kesehatan tulang
3. Memengaruhi sistem kardiovaskular
4. Menjaga kesehatan jaringan urogenital
5. Memengaruhi suasana hati
6. Berperan dalam fungsi seksual

Pada masa transisi menopause, kadar estrogen dapat mengalami fluktuasi sebelum akhirnya mengalami penurunan.

C. PERUBAHAN PROGESTERON

Progesteron terutama dihasilkan setelah ovulasi. Ketika ovulasi mulai tidak teratur, produksi progesteron dapat mengalami perubahan.

Kondisi ini dapat berhubungan dengan:

1. Siklus menstruasi tidak teratur
2. Perubahan jumlah perdarahan
3. Gejala pramenstruasi
4. Perubahan suasana hati

D. PERUBAHAN FSH

Ketika fungsi ovarium menurun, hipofisis meningkatkan produksi FSH sebagai upaya untuk merangsang ovarium.

Peningkatan FSH dapat menjadi salah satu tanda perubahan fungsi ovarium, meskipun pemeriksaan hormon tidak selalu diperlukan untuk menegakkan diagnosis pada setiap perempuan.

E. DAMPAK PERUBAHAN HORMONAL

Perubahan hormonal dapat memengaruhi:

1. Sistem reproduksi : siklus menstruasi, ovulasi, kesuburan.
2. Sistem saraf : tidur, suasana hati, konsentrasi.
3. Sistem termoregulasi : hot flushes, keringat malam.
4. Sistem muskuloskeletal : massa tulang, kekuatan otot.
5. Sistem urogenital : kekeringan vagina, keluhan berkemih.

F. RANGKUMAN

Perubahan hormonal pada masa premenopause terjadi secara dinamis. Fluktuasi estrogen dan progesteron serta perubahan FSH dapat menimbulkan berbagai gejala. Pemahaman fisiologi hormonal penting bagi bidan dalam memberikan edukasi dan asuhan yang tepat.

BAB 4

PERUBAHAN FISIK PADA WANITA PREMENOPAUSE

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari bab ini, pembaca diharapkan mampu:

1. Menjelaskan perubahan fisik yang terjadi pada masa premenopause.
2. Mengidentifikasi perubahan menstruasi sebagai bagian dari transisi menopause.
3. Menjelaskan perubahan pada sistem reproduksi, urogenital, kardiovaskular, muskuloskeletal, kulit, dan metabolisme.
4. Membedakan perubahan fisiologis dengan tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut.
5. Memberikan edukasi kesehatan kepada wanita premenopause mengenai perubahan fisik yang dialaminya.

B. PENDAHULUAN

Premenopause merupakan fase kehidupan yang ditandai oleh perubahan bertahap pada fungsi ovarium. Perubahan tersebut tidak hanya memengaruhi sistem reproduksi, tetapi juga berbagai sistem tubuh lainnya.

Pada sebagian wanita, perubahan fisik terjadi secara perlahan dan hampir tidak menimbulkan keluhan. Sebagian lainnya dapat mengalami berbagai gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill.
- Berek, J. S. (2020). *Berek & Novak's gynecology* (16th ed.). Wolters Kluwer.
- Maydianasari, L., Wantini, N. A., & Indrawari, F. L. (2023). *Buku ajar asuhan kebidanan pada masa perimenopause*. Deepublish.
- Damayanti, I. P., Karlinah, N., Hakameri, C. S., & Juliarti, W. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause untuk mahasiswa sarjana kebidanan*. Penerbit NEM.
- Suparni, I., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause: Masalah dan penanganannya*. Deepublish.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2021). *Maternity and women's health care* (12th ed.). Elsevier.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2020). *Maternity & women's health care* (12th ed.). Elsevier.
- Hall, J. E. (Guyton & Hall). (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2024). *Menopause: Identification and management* (NG23).
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and reproductive health*. World Health Organization.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan kesehatan reproduksi perempuan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Carlson, K., Vadakekut, E. S., & Doerr, C. (2026). *Menopause (Nursing)*. StatPearls Publishing.

GLOSARIUM

<i>Amenore</i>	: Tidak mengalami menstruasi.
<i>Anamnesis</i>	: Proses pengumpulan informasi kesehatan melalui wawancara.
<i>Assessment</i>	: Analisis terhadap data subjektif dan objektif.
<i>Dislipidemia</i>	: Gangguan kadar lemak dalam darah
<i>Dispareunia</i>	: Nyeri saat melakukan hubungan seksual.
<i>Evidence-Based Midwifery</i>	: Praktik kebidanan yang mengintegrasikan bukti ilmiah, keahlian klinis, dan preferensi pasien.
<i>Hot Flushes</i>	: Sensasi panas yang muncul secara tiba-tiba.
Hipertensi	: Peningkatan tekanan darah yang memerlukan penilaian sesuai kriteria klinis.
Indeks Massa Tubuh	: Indikator yang digunakan untuk menilai status berat badan berdasarkan berat dan tinggi badan
Konseling	: Proses membantu seseorang memahami masalah dan mengambil keputusan.
<i>Menopause</i>	: Berhentinya menstruasi secara permanen setelah periode amenore selama 12 bulan berturut-turut, tanpa penyebab lain.
<i>Osteoporosis</i>	: Penyakit tulang dengan penurunan kekuatan tulang dan peningkatan risiko fraktur.
<i>Palpitasi</i>	: Sensasi jantung berdebar.

<i>Perimenopause</i>	: Masa transisi menuju menopause dan periode sekitar menopause.
<i>Premenopause</i>	: Masa sebelum menopause.
Rujukan	: Pengalihan pelayanan pasien kepada tenaga atau fasilitas kesehatan yang memiliki kompetensi lebih sesuai.
<i>Skrining</i>	: Proses pemeriksaan untuk mendeteksi faktor risiko atau penyakit secara dini.
<i>Sleep Hygiene</i>	: Kebiasaan dan lingkungan yang mendukung tidur berkualitas
SOAP	: Metode dokumentasi yang terdiri atas Subjective, Objective, Assessment, dan Plan.
Vasomotor	: Berkaitan dengan pengaturan diameter pembuluh darah dan perubahan suhu tubuh, termasuk hot flushes

PROFIL PENULIS



Penulis bernama Yuni Ramadhaniati, SST, M.Kes. Lahir di Tanjung Karang pada tanggal 19 Juni 1985. Riwayat Pendidikan DIII Kebidanan Akbid Budi Kemuliaan Jakarta tahun 2004-2007, DIV Bidan Pendidik Poltekkes Kemenkes Lampung tahun 2008-2009, dan S2 Universitas Respati Indonesia Jakarta tahun 2012-2014. Dosen Pengajar di STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu tahun 2010-sekarang.



Penulis bernama Elza Wulandari, SST, M.Kes. Lahir di Bengkulu pada tanggal 01 November 1988. Riwayat Pendidikan DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu tahun 2007-2010, DIV Bidan Pendidik STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu tahun 2010-2011 dan S2 Universitas Respati Indonesia Jakarta tahun 2013-2015. Dosen Pengajar di STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu tahun 2011-sekarang.

ASUHAN KEBIDANAN PADA WANITA PREMENOPOUSE

Masa premenopause merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan perempuan. Perubahan fungsi ovarium dan perubahan hormonal yang terjadi pada fase ini dapat menimbulkan berbagai perubahan fisik, psikologis, seksual, dan sosial. Sebagian wanita mengalami gejala ringan, sedangkan sebagian lainnya mengalami keluhan yang dapat memengaruhi kualitas hidup, hubungan interpersonal, produktivitas, dan kesehatan jangka panjang.

Dalam pelayanan kebidanan, wanita premenopause membutuhkan pendekatan yang komprehensif, berkesinambungan, dan berpusat pada perempuan. Bidan memiliki peran penting dalam memberikan informasi yang benar, melakukan pengkajian, mendeteksi masalah kesehatan, memberikan konseling, mendukung perubahan gaya hidup sehat, serta melakukan kolaborasi dan rujukan apabila diperlukan.

Buku ini disusun sebagai salah satu sumber pembelajaran bagi mahasiswa kebidanan dan tenaga kesehatan. Materi di dalamnya mencakup konsep dasar premenopause, perubahan hormonal, perubahan fisik dan psikologis, masalah kesehatan, skrining, gizi, gaya hidup, konseling, asuhan kebidanan, dokumentasi SOAP, studi kasus, serta evidence-based midwifery.



CV. Tahta Media Group

Sukoharjo, Jawa Tengah

Web : www.tahtamedia.co.id

Ig : tahtamedia group

Telp/WA : +62 896 5427 3996

