

Tatik Trisnowati
Ratna Kusuma Astuti
Rahayu Setyaningsih
Aprilia Nuryanti



MENOPAUSE

*Mengelola Gejala
Menopause*



MENOPAUSE

Mengelola Gejala Menopause

Penulis:

Tatik Trisnowati
Ratna Kusuma Astuti
Rahayu Setyaningsih
Aprilia Nuryanti



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

MENOPAUSE

Mengelola Gejala Menopause

Copyright @2025 By Tatik Trisnowati, Dkk

All right reserved

Penulis

Tatik Trisnowati
Ratna Kusuma Astuti
Rahayu Setyaningsih
Aprilia Nuryanti

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

AtikaNS

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JT1/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>
www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-706-6

Cetakan ke-1, September 2025

15,5 x 23 cm, iv+ 93 halaman

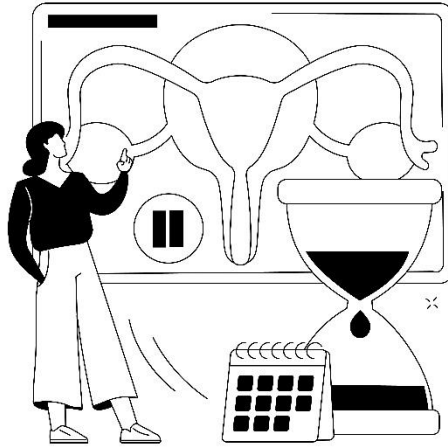
Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113**Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

- i. 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 Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. 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 Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. 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 a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



KATA PENGANTAR

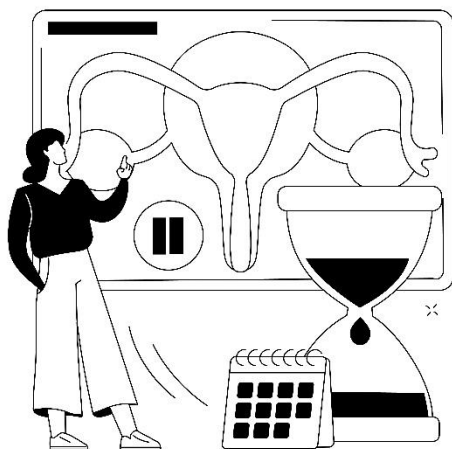
Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan buku ini yang berjudul “MENOPAUSE : Mengelola Gejala Menopause ”. Semoga buku ini dapat menjadi bagian dari pengembangan penelitian dan referensi bagi mahasiswa, dosen dan wanita pada umumnya.

Penyusunan buku ini merupakan ide dan gagasan atas pemenuhan penulis dalam melaksanakan tugas sebagai dosen dalam menerapkan Tri Dharma Perguruan Tinggi, dari penelitian, pengabdian masyarakat, dan pengajaran. Pengajaran dapat dilakukan dengan Praktik Belajar Mengajar yang bisa didapatkan ilmunya melalui berbagai referensi salah satunya dengan buku ini.

Buku yang berjudul “MENOPAUSE : Mengelola Gejala Menopause ” ini diharapkan dapat memberikan pencerahan bagi wanita usia menopause, pemerhati kesehatan reproduksi wanita

dan masyarakat umum. Dengan tujuan mampu mengelola dengan baik gejala yang dirasakan selama masa menopause.

Terima Kasih kepada Direktur Politeknik Insan Husada Surakarta yang telah memberikan dukungan dan kesempatan kepada penulis untuk menyusun buku ini.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR -----	i
DAFTAR ISI -----	iii

BAB 1

PERUBAHAN FISIK MENOPAUSE -----	1
A. Menopause -----	1
B. Fluktuasi Hormon Mempengaruhi Berbagai Sistem Tubuh -----	4
C. Gejala Fisik Umum Dan Penanganannya-----	9
D. Menopause Rating Scale -----	13

BAB 2

PERUBAHAN PSIKOLOGI MENOPAUSE -----	19
A. Perubahan Psikologi-----	19
B. Cara Mengelola Perubahan Psikologi-----	22

BAB 3

PERUBAHAN KOGNITIF MENOPAUSE	35
A. Perubahan Kognitif	35
B. Cara Mengelola Perubahan Kognitif	42

BAB 4

NUTRISI OPTIMAL UNTUK MENOPAUSE	49
A. Diet Anti-Inflamasi	49
B. Hidrasi	50
C. Mengelola Berat Badan	52

BAB 5

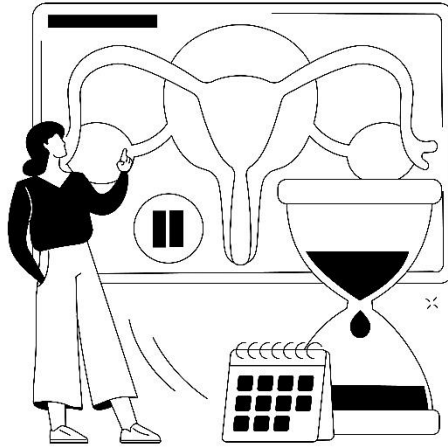
OLAH RAGA DAN AKTIVITAS FISIK	57
A. Olah Raga Dan Aktivitas Fisik	57
B. Manfaat Olahraga	58
C. Jenis Olahraga Yang Direkomendasikan	59
D. Membangun Rutinitas Yang Berkelanjutan Dan Menyenangkan.	60

BAB 6

STRES, KUALITAS TIDUR, DAN LINGKUNGAN	65
A. Stress Pada Menopause	65
B. Kualitas Tidur	68
C. Lingkungan Yang Baik Bagi Menopause	71

BAB 7

TERAPI HORMON MENOPAUSE	73
A. Pendahuluan	73
B. Dasar Terapi Hormon	75
DAFTAR PUSTAKA	87
PROFIL PENULIS	91



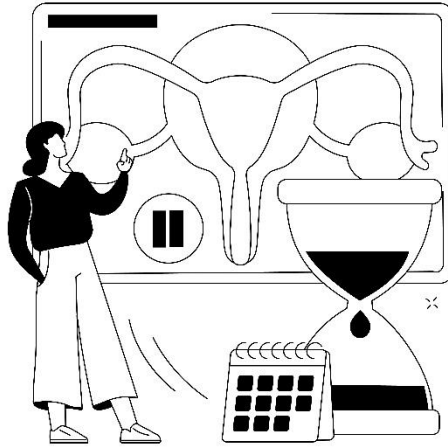
DAFTAR PUSTAKA

1. Ahsan M, Mallick AK, Singh R, Prasad RR. (2015). Penilaian gejala menopause selama perimenopause dan pascamenopause di rumah sakit perawatan tersier. *Jurnal Ilmu Reproduksi Dasar dan Klinis*.4(1):14–19
2. Angga. (2010) Menopause dan Olahraga <http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/menopausedan.olahraga/>
3. American Cancer Society. (2024). *Hormone Therapy*.
4. American Cancer Society. (2024). *Is Hormone Replacement Therapy Safe? Pros and Cons of HRT*
5. Antony, MM, Bieling, PJ, Cox, BJ, Enns, MW, & Swinson, RP (1998). Sifat psikometrik Skala Depresi, Kecemasan, Stres versi 42-item dan 21-item pada kelompok klinis dan sampel komunitas. *Penilaian Psikologis*, 10(2), 176-181.
6. Ariani, N. K. S., & Raswati Teja, N. M. A. Y. (2021). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Di Desa Sakti Kecamatan Nusa Penida.

Jurnal Media Kesehatan, 14(1), 46–53. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.582>

7. Ayers B, Hunter MS. 2013. Health-related quality of life of women with menopausal hot flushes and night sweats. *Climacteric*. Apr;16(2):235-9. doi: 10.3109/13697137.2012.688078. Epub 2012 Jul 18. PMID: 22809134.
8. Bevan. 2020. *Menopause: The One-Stop Guide*. HarperCollins
9. Cleveland Clinic. (2024). *Hormone Therapy*.
10. Cleveland Clinic. (2024). *Hormone Replacement Therapy (HRT) for Menopause*.
11. DePree, Barbara. (2021). *Menopause: A Comprehensive Guide*. Health Communications, Inc.
12. Elsabagh EEM, Abd Allah E. (2012). Gejala menopause dan kualitas hidup perempuan pra/pascamenopause dari daerah pedesaan di kota Zagazig. *Jurnal Ilmu Hayati*. 9(2):283–91
13. Gunter, Jen. 2021. *The Menopause Manifesto: Own Your Health with Facts and Feminism*. Knopf
14. Heinemann LA, Potthoff P, Schneider HP. (2003) International versions of the Menopause Rating Scale (MRS). *Health Qual Life Outcomes*. Jul 30;1:28. doi: 10.1186/1477-7525-1-28. PMID: 12914663; PMCID: PMC183844.
15. Henry, JD, & Crawford, JR (2005). Versi singkat dari Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres (DASS-21): Validitas konstruk dan data normatif dalam sampel non-klinis yang besar. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(Bagian 2), 227-239.
16. Horst K, Cirino N, Adams KE. (2025). Menopause and mental health. *Curr Opin Obstet Gynecol*. 2025 Apr 1;37(2):102-110. doi: 10.1097/GCO.0000000000001014. Epub 2025 Feb 25. PMID: 39970050.
17. Lovibond, PF, & Lovibond, SH (1995). Struktur keadaan emosi negatif: Perbandingan Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres (DASS) dengan Beck Depression and Anxiety Inventory. *Penelitian dan Terapi Perilaku*, 33(3), 335-343.
18. Lubis, R. M., & Amalia, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Wanita Pra Lansia Tentang Menopause Di RT 023 RW 001 Kelurahan Sunter Agung. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*,

- 6(2). <http://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/144>
19. Mayo Clinic Staff. (2023). *Perimenopause - Diagnosis and treatment*
 20. North American Menopause Society (NAMS). (2023). *BMS & WHC's 2020 recommendations on hormone replacement therapy in menopausal women*
 21. National Cancer Institute. (n.d.). *Hormone Therapy for Cancer*. National Cancer Institute
 22. Nursyi, I. R. (2018). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Wanita Usia 48-55 Tahun Tentang Menopause di Desa Weru RT 02 RW 05 Weru Sukoharjo Tahun 2015. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(1), 67. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.67-77>
 23. Stuenkel, C. A., et al. (2021). *Hormone Therapy in Menopause: Concepts, Controversies, and Approach to Treatment*.
 24. Trisnowati, T & Nuryanti, A. (2025). Menopause Rating Scale (Mrs) Pada Usia 45-59 Tahun Ditinjau Dari Riwayat Kontrasepsi. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 13 No. 1 Mei 2025. <https://doi.org/10.37831/kjik.v13i1.388>
 25. Trisnowati, T., & Setyaningsih, R. (2024). Increase Menopause Symptoms of Women with Hormonal Contraceptive in Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 17(2), 189-195. <https://doi.org/10.23917/bik.v17i2.4617>
 26. Widjayanti Y (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal* Vol 2, No 1: 96-101.



PROFIL PENULIS



Tatik Trisnowati, S.Kep,Ns,M.Kes, lahir di Sragen, 12 Juli 1976, penulis menyelesaikan DIII Keperawatan di Akademi Keperawatan Patria Husada Surakarta pada tahun 1997, kemudian melanjutkan pendidikan S1 Keperawatan dan Profesi PSIK UGM lulus tahun 2003, dan S2 Magister Kedokteran Keluarga UNS lulus tahun 2014

Riwayat pekerjaan, penulis mengawali karir sebagai Guru SPK PPNI Surakarta dari tahun 1998 – 2000, kemudian menjadi Dosen AKPER PPNI Surakarta (2000-2014), Dosen AKPER Insan Husada Surakarta (2014-2021) Dosen Prodi D III Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta (2021 – sekarang). Selain mengajar dan menulis penulis aktif melakukan kegiatan pengabdian dan penelitian.

Institusi penulis sekarang di Politeknik Insan Husada Surakarta, yang beralamat di Jl. Letjen. Sutoyo Gang Jodipati No 10 Mojosongo Jebres Surakarta, Email : tatiktris@polinsada.ac.id



Ratna Kusuma Astuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Lahir di Sukoharjo, 10 Maret 1989. Merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2011 dan pendidikan Profesi Ners di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2012. Selanjutnya penulis menyelesaikan pendidikan S2

Magister Keperawatan dengan peminatan Nursing Education di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada tahun 2017. Saat ini Penulis aktif sebagai Dosen di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Politeknik Insan Husada Surakarta dan aktif mengajar matakuliah: Keperawatan Keluarga dan Promosi Kesehatan. Email penulis: ratnakusuma@polinsada.ac.id



Rahayu Setyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Penulis lahir di Sukoharjo, 20 Maret 1978. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Universitas Diponegoro Semarang pada tahun 2006 dan pendidikan profesi ners di Universitas Diponegoro Semarang pada tahun 2007. Selanjutnya penulis menyelesaikan pendidikan S2 Magister Ilmu Kedokteran Keluarga di Universitas Sebelas Maret pada tahun

2011. Saat ini aktif sebagai Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Politeknik Insan Husada Surakarta. Selain pendidikan formal yang telah ditempuh penulis

juga mengikuti berbagai pelatihan untuk meningkatkan kinerja dosen, khususnya di bidang pengajaran, penelitian dan pengabdian. Beberapa buku yang penulis telah hasilkan diantaranya Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus, Pengantar Ilmu Komunikasi, Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan serta Buku Ajar Sosiologi. Selain itu, penulis juga aktif melakukan penelitian yang diterbitkan di berbagai jurnal nasional maupun internasional. Penulis juga aktif menjadi pemakalah diberbagai kegiatan dan menjadi narasumber pada workshop/seminar/lokakarya. Email: rahayusetyaningsih78@gmail.com



Aprilia Nuryanti, S.Kep,Ns,M.Kep

Lahir di Klaten tanggal 12 April 1984, menyelesaikan Pendidikan Sarjana Keperawatan dan Ners di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada tahun 2008, menempuh program Magister Keperawatan di Universitas Airlangga 2014-2016. Pernah bekerja sebagai dosen tetap pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan di Stikes Dirgahayu Samarinda dan mulai 2021 sampai 2025 menjadi dosen di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi Politeknik Insan Husada Surakarta. Penulis aktif melaksanakan kegiatan tridharma. Pernah memenangkan dua hibah penelitian dosen dan pengembangan usaha kampus. Ketertarikan dan motivasi yang dimiliki dalam bidang kesehatan umumnya dan keperawatan pada khususnya menghantarkan penulis untuk dapat menghasilkan karya-karya ilmiah seperti *book chapter*, buku ajar, *booklet* dan buku cerita dengan topik keperawatan luaran dari penelitian/ pengabdian masyarakat ataupun hasil pemikiran.