

**PENATALAKSANAAN GEJALA VEGETATIF PREMENOPAUSE PADA
AKSEPTOR KB HORMONAL DI POLINDES
PANGPONG KECAMATAN LABANG
(Studi di Polindes Pangpong Kecamatan Labang Kabupaten Bangkalan)**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Diploma Kebidanan**



Oleh:

ANIES SAFITRI
NIM. 18154010001

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
STIKes NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENATALAKSANAAN GEJALA VEGETATIF PREMENOPAUSE PADA
AKSEPTOR KB HORMONAL DI POLINDES
PANGPONG KECAMATAN LABANG**
(Studi di Polindes Pangpong Kecamatan Labang Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

Oleh :

ANIES SAFITRI
NIM : 18154010001

Telah disetujui pada tanggal :

19 Agustus 2021

Pembimbing

Dian Eka Januriwasti., S.SiT., M.KeS
NIDN : 0711018701

**THE MANAGEMENT OF VEGETATIVE SYMPTOMS OF PREMENOPAUSE ON
HORMONAL KB ACCEPTORS
IN POLINDES PANGPONG, LABANG DISTRICT**
(Study at Polindes Pangpong, Labang District, Bangkalan Regency)
Anies Safitri, Dian Eka Januriwasti., S.SiT., M.KeS

ABSTRACT

ABSTRACT

Pre-menopause (before stopping menstruation) is 4-5 years before menopause and the period begins at the age of 40 years. Pre-menopausal women who are still using hormonal contraception will reduce menopausal symptoms (Elbakry, et al, 2020). In the journal of nursing, (2021) the use of contraception in the world according to WHO more than 100 million women use effective contraception, with the use of hormonal contraception more than 75% and 25% using non-hormonal. Based on data from the Pangpong Polindes, Labang District, it was found that mothers who used injectable contraception within 3 months were found to have 3 mothers who used contraception during the premenopause period. The purpose of this study is to determine the management of contraception during the premenopausal period at the Pangpong Polindes, Labang District.

This research method used descriptive qualitative with a case study approach. By using participants 2 mothers who used injectable contraceptives within 3 months during the premenopause period. This will then be compared from the two case studies and then conclusions will be drawn through observation, interviews, distribution of questionnaires from the main source, namely the family (patient's mother) and midwives related to the problems studied and documented.

The results of the study found that the complaints of both participants, participant 1 complained of muscle pain, and weight gain, participant 2 had muscle pain, weight gain, and difficulty sleeping at night. The problem that can arise was the discomfort experienced by the mother because of the pain felt. And for the needs of the participants, namely providing counseling on how to handle it to reduce muscle pain, weight gain, and difficulty sleeping at night during the premenopause period, it was recommended that mothers consume foods containing phytoestrogen, avoid smoking and alcohol, limit the consumption of caffeine, salt, sugar and encourage mothers to exercise regularly such as jogging and yoga.

Based on the results of the study, mothers can overcome complaints of muscle pain, weight gain, and difficulty sleeping at night by encouraging mothers to consume foods containing phytoestrogens, avoiding cigarettes and alcohol, limiting consumption of caffeine, salt, sugar, and recommending regular exercises such as jogging and yoga.

Keywords: Premenopause, Contraception.

1. Judul Skripsi
2. Mahasiswa D3 Kebidanan Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

Latar Belakang Masalah

Premenopause ialah bagian dari klimakterium sebelum terjadinya menopause / masa ketika siklus haid cenderung menjadi tidak teratur dan selama waktu tersebut wanita mungkin mengalami gejala klimakterium hot flash (kemerahan yang terasa panas) (Helen Varney,2006) dalam jurnal kebidanan (2018). Premenopause (sebelum berhenti haid) yaitu 4-5 tahun sebelum menopause dan masa dimulai usia 40 tahun, ada beberapa faktor yang mempengaruhi premenopause yaitu faktor psikis, usia saat pertama haid, cemas, usia melahirkan, pemakaian kontrasepsi, merokok, status gizi, sosial ekonomi, dan lingkungan (Mulyani,2013), dengan keluhan haid mulai tidak teratur perdarahan haid yang memanjang dan banyak, nyeri saat haid, penurunan hormon estrogen dan kenaikan hormon gonadotropin, hormon ini akan tetap tinggi kira-kira sampai 15 tahun setelah menopause kemudian akan mulai turun. Pada masa ini kesuburan akan menurun, Akibat penurunan hormon menimbulkan gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari seperti gejala vegetatif yaitu *hot flush* (rasa panas), nyeri otot atau sendi, vertigo, berkeringat, jantung berdebar-debar, susah tidur (Atikah,2016), dan masalah lain yang mungkin terjadi akibat sindrom pra menopause biasanya, kecemasan, kekhawatiran, bisa juga terjadi masalah fisik maupun psikis dan juga keluhan sakit waktu besetubuh, keputihan, gatal pada vagina, libido menurun, keropos tulang, kenaikan kolestrol, kegemukan dan gangguan

metabolisme karbohidrat dapat
Penting untuk seluruh tubuh
siklus reproduksi bulanan-
pembuatan dan pelepasan sel
telurnya dari ovarium setiap
bulan juga untuk pembuahan dan
penebalan lapisan rahim yang
sudah siap menerima sel telur
yang sudah dibuahi. namun
bertambahnya usia wanita maka
sel telur mereka akan menurun,
masa subur wanita, haid, dan
kehamilan berhenti, tubuh secara
bertahap menghasilkan estrogen,
yang mengendalikan semua
proses itu (Philippa Roxby,
2019).

Kontrasepsi adalah upaya
pencegahan terjadinya kehamilan
dapat bersifat sementara, dan
bersifat permanen. Penggunaan
kontrasepsi ialah salah satu
variabel yang mempengaruhi
fertilitas. Dalam jurnal kesehatan

juga terjadi (Hanafiah,2012).
andalas (2014). Terdapat
beberapa metode kontrasepsi
yaitu non hormonal seperti IUD,
kontrasepsi sederhana seperti
kalender, kontrasepsi mantap
seperti vasektomi dan tubektomi,
kontrasepsi hormonal pil, implan
dan suntik.

Kontrasepsi suntik hormonal
adalah metode kontrasepsi
dengan cara suntikan yang berisi
hormon estrogen dan
progesteron, efek sampingnya
yaitu amenorea, spotting,
pertambahan atau penurunan
berat badan, pusing dan sakit
kepala, jerawat, dan abses (Nurul
dan Sri, 2018). Ibu
premenopause yang masih
menggunakan kontrasepsi
hormonal akan mengurangi
gejala menopause (Elbakry,dkk,
2020). Dalam jurnal

keperawatan, (2021)

Penggunaan kontrasepsi didunia menurut *World Health Organization* lebih 100 juta wanita yang memakai kontrasepsi yang memiliki efektifitas, dengan pemakaian kontrasepsi hormonal lebih 75% dan 25% non hormonal. Dan penggunaan kontrasepsi didunia pada tahun 2005 sekitar 89%. Tahun 2007 angka pemakaian KB modern diperkotaan sebanyak 58% dan dipedesaan sebanyak 57% (Kementrian kesehatan RI, 2014). Di afrika tercatat sebanyak 82% penduduk tidak menggunakan kontrasepsi. Di asia tenggara, selatan, dan barat sekitar 43% yang memakai kontrasepsi (Nirwana, Dkk., 2012). Di indonesia pengguna KB yang memakai alat atau KB modern, ialah metode suntik 42,3% pil 14,6%, susuk KB atau

implan 3,9%, IUD sebanyak 2,5%, kondom sebanyak 1,4%, MOW sebanyak 1,3%, MOP sebanyak 0,1%, (SDKI, 2007). Di jawa timur pserta IUD 9,2% MOW 2,4%, MOP 0,2%, kondom 5,1%, implan 12,5%, suntik 54,0%, pil 16,6%, (NKKBN,2015). Data dari Dinkes Kab. Bangkalan di bulan Oktober 2012 terdapat sebanyak 135757 pengguna KB aktif, yaitu suntik 78917 akseptor (58,1%), pil 43254 akseptor (31,9%), implant 8226 akseptor (6,1%), IUD 2101 akseptor (1,5%), MOW 1573 (1,2%), kondom 1406 akseptor (1%), dan MOP 280 akseptor (0,2%) (Dinkes,2012).

Berdasarkan data Polindes Pangpong Kecamatan Labang ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik dalam 3 bulan di dapatkan 3 orang ibu yang menggunakan

kontrasepsi pada masa premenopause

Penyebab penggunaan kontrasepsi di masa premenopause menyebabkan ibu kemungkinan hamil tetap ada dan meringankan keluhan dan gejala psikologis (Fajriana

marethiavani., dkk, 2013).

Sedangkan penggunaan kontrasepsi di masa menopause

menyebabkan ibu tetap mengalami menstruasi dan alasan ibu masih menggunakan kontrasepsi yaitu membuat badan terasa enak, tidak terasa nyeri dan takut hamil. Sebagian ibu yang masih menggunakan kontrasepsi mengalami peningkatan berat badan dan perubahan emosional seperti mudah tersinggung, (Gilly, 2017).

Faktor yang berpengaruh pada masa premenopause diantaranya: faktor psikis, sosial

ekonomi, budaya dan lingkungan, usia, usia saat

melahirkan, pemakaian kontrasepsi, dan status gizi pada seseorang (Astrid dian sasmita,

2019). Untuk menyikapi dirinya yang akan memasuki menopause,

sebagian wanita menyikapi dengan biasa, mereka

menganggapi sebagian dari siklus hidupnya.

Dampak terjadinya

premenopause pada masalah fisik antara lain: resiko kanker

payudara, kanker leher rahim (serviks), reumatik, sakit

pinggang, osteoporosis, dan menurunnya hormon dalam

tubuh. Dengan bertambah usia, tubuh akan membutuhkan lebih

sedikit lemak dari sebelumnya. Hal ini dikarenakan kemampuan

tubuh untuk mengolah lemak berkurang dan juga lemak

memerlukan waktu sangat lama

untuk masuk dalam darah, yang mengakibatkan pada masa premenopause perempuan beresiko berat badan berlebih sehingga berujung pada penyakit koroner juga penyempitan pembuluh darah, (Proverawati, 2010).

Dampak pemakaian hormonal dalam waktu yang sangat panjang akan mengakibatkan kekeringan pada vagina, nyeri saat berhubungan intim, dan gangguan emosi (Isfaizah, 2019)

Solusi yang dapat dilakukan seorang perempuan untuk mengatasi perubahan fisik yang terjadi pada masa premenopause yaitu menerima proses menopause dengan penyuluhan dan memperhatikan gaya hidup meliputi mengatur pola makan yang sehat dan bergizi, mengkonsumsi beberapa jenis

vitamin, olah raga secara teratur, berhenti merokok dan minum alkohol, batasi konsumsi kafein, garam dan gula (Poverawati, 2010), terapi sulin hormon untuk menggantikan hormon estrogen yang kurang juga dapat mengurangi sindrom premenopause.

Berdasarkan data diatas, maka peneliti perlu melakukan penelitian tentang penata laksanaan gejala vegetatif pre menopause pada aseptor KB hormonal.

METODE PENELITIAN

Metode peneliti menggunakan kualitatif deskriptif dengan pendekatan study kasus. Dengan menggunakan partisipan 2 ibu yang menggunakan alat kontrasepsi suntik dalam 3 bulan pada masa premenopause. Yang kemudian akan dibandingkan dari kedua study kasus dan ditarik kesimpulan melalui observasi, wawancara, pembagian angket dari sumber utama yaitu keluarga (ibu pasien) serta bidan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti dan di dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian data subyektif kedua partisipan, partisipan 1 memiliki keluhan nyeri otot dan kenaikan berat badan sedangkan partisipan 2 memiliki keluhan nyeri otot, susah tidur saat

malam hari dan kenaikan berat badan. Pada dasarnya ibu premenopause yang mengalami keluhan nyeri otot, kenaikan berat badan dan susah tidur disebabkan oleh penurunan hormon estrogen.

Dari Triangulasi kedua partisipan memang mempunyai keluhan seperti partisipan 1 memiliki keluhan nyeri otot dan kenaikan berat badan sedangkan partisipan 2 memiliki keluhan nyeri otot, susah tidur saat malam hari dan kenaikan berat badan

Hal ini sesuai dengan teori bahwa premenopause ditandai dengan penurunan hormone yang menimbulkan gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari seperti gejala vegetatif yaitu *hot flush* (rasa panas), nyeri otot atau sendi, vertigo, berkeringat, jantung berdebar-debar, susah tidur (Atikah, 2016)

Pada keluhan yang dialami

kedua partisipan hampir sama diantaranya mengalami nyeri otot dikarenakan penurunan hormone estrogen yang mengakibatkan gangguan keseimbangan hormonal yang berupa gangguan nyeri otot.

Hal ini sesuai dengan teori Atikah 2016, premenopause yang ditandai dengan penurunan hormone estrogen yang akan menimbulkan gejala yang mengganggu sehari-hari seperti nyeri otot.

Pada keluhan yang dialami kedua partisipan hanya partisipan 2 yang mengalami keluhan susah tidur saat malam hari dikarenakan penurunan hormone estrogen

Hal ini sesuai dengan teori Atikah 2016, premenopause yang ditandai dengan penurunan hormone estrogen yang akan menimbulkan gejala yang mengganggu sehari-hari seperti susah tidur saat malam hari.

Pada riwayat dari kesehatan kedua partisipan hampir sama

diantaranya mengalami kenaikan berat badan, jika kedua partisipan mengalami kenaikan berat badan terus menerus maka akan beresiko terjadi penyakit koroner. Kedua partisipan juga tidak mengalami gejala vegetatif seperti jantung berdebar-debar, *hot flush*, vertigo, berkeringat.

Hal ini sesuai dengan teori karena kemampuan tubuh untuk mengolah lemak berkurang dan lemak memerlukan waktu lebih lama untuk masuk dalam darah, akibatnya pada masa premenopause wanita beresiko kelebihan berat badan yang berujung pada penyakit koroner dan penyempitan pembuluh darah, (Proverawati, 2010).

Pada riwayat hormonal kedua partisipan sam-sama masih menggunakan kontrasepsi hormonal DMPA. Ibu premenopause yang menggunakan kontrasespsi hormonal selain untuk tidak terjadi kehamilan

juga untuk mengurangi gejala menopause.

Hal ini sesuai dengan teori penggunaan kontrasepsi di masa premenopause akan meringankan keluhan dan gejala psikologis (Fajriana marethiavani., dkk, 2013).

Pada riwayat nutrisi partisipan 1 ibu makan 3x sehari dengan menu lauk pauk, buah-buahan, sayur-sayuran tapi ibu membatasi garam dan gula. Pada partisipan 2 makan 3x sehari dengan menu nasi, lauk pauk, mengonsumsi sayuran tapi ibu tidak membatasi garam dan gula.

Masalah pada pola nutrisi keduanya partisipan berbeda pada 1 ibu pola makanya teratur mengonsumsi sayur-sayuran dan ibu mengurangi makanan yang asin dan manis, sedangkan partisipan 2 untuk pola konsumsinya teratur hanya saja ibu tidak mengurangi makanan yang asinmanis dan kafein. Triangulasi dari kedua partisipan tidak mempunyai

pantangan makanan apapun

Hal ini sesuai dengan teori untuk mengatur pola makan yang bergizi dan batasi garam, gula dan kafein (Poverawati, 2010)

Pada pola istirahat partisipan 1 tidur siang $\pm \frac{1}{2}$ - 1 jam, tidur malam 7-8 jam/hari sedangkan partisipan 2 tidur siang $\pm \frac{1}{2}$ - 1 jam, pada tidur malam ibu mengalami keluhan susah untuk tidur biasanya $\pm 5-6$ jam/hari

Dalam masalah istirahat kedua partisipan berbeda partisipan 1 tidur teratur siang $\pm \frac{1}{2}$ - 1 jam, tidur malam 7-8 jam/hari sedangkan partisipan 2 tidur siang $\pm \frac{1}{2}$ - 1 jam, pada tidur malam ibu mengalami keluhan susah untuk tidur biasanya $\pm 5-6$ jam/hari. Triangulasi pada partisipan 2 yaitu penurunan hormon.

Akibat penurunan hormon menimbulkan gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari seperti gejala vegetatif diantaranya susah tidur (Atikah, 2016),

KESIMPULAN DAN SARAN

Data dari pengkajian data subjektif dan objektif dari kedua partisipan ditemukan beberapa hasil yang memiliki kesamaan. Pada keluhan utama ditemukan bahwa partisipan sama-sama mengeluh nyeri otot dan kenaikan berat badan.

Berdasarkan interpretasi data dasar diagnose pada partisipan 1 keadaan ibu baik dengan nyeri otot, kenaikan berat badan sedangkan pada partisipan 2 keadaan ibu baik dengan nyeri otot, susah tidur saat malam hari dan kenaikan berat badan.

Masalah potensial pada kasus ibu premenopause yang mengalami gejala vegetatif pada pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dalam masa premenopause dengan keluhan nyeri otot, di Polindes Pangpong Kec Labang yaitu pada kedua partisipan akan berdampak pada ibu yaitu osteoporosis, kenaikan berat badan,

penyakit koroner dan penyempitan pembuluh darah.

Penatalaksanaan pada kedua partisipan yaitu menyesuaikan dengan intervensi pada akseptor KB suntik 3 bulan.

Proses penyembuhan pada partisipannya itu partisipan 2 lebih lambat mengalami penyembuhan keluhan pada masa premenopause dibandingkan partisipan 1.

SARAN

Bagi Responden

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan, tentang penatalaksanaan penggunaan kontrasepsi pada masa premenopause dengan cara menganjurkan ibu untuk mengatur pola makan seperti biji-bijian sayur-sayuran, batasi mengkonsumsi kafein dan garam. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi dan pengetahuan untuk penelitian selanjutnya dan menjadi referensi

lanjutan

Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam melaksanakan penatalaksanaan khususnya pada ibu premenopause yang mengalami gejala vegetatif pada akseptor KB hormonal dengan cara memeberikan konseling untuk menjaga ola makan yang sehat dan bergizi dan menganjurkan ibu mengkonsumsi makanan yang mengandung fitoestrogen, dan berolahraga.

Bagi Kesehatan

Kita ketahui bahwa mkananan yang mengandung fitoestrogen, mengurangi makanan yang mengandung kafein garam dan gula serta olahraga yang rutin dapat mengurangi keluhan pada masa premenopause.

DAFTAR PUSTAKA

Andrews., Gilly. 2010. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. 2nd ed, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Affandi, B., Adriaansz, G. & dkk, &., 2012.

Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. 4 ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Fajriana, Marethiafani, dkk. *Sindroma Perimenopause pada Akseptor Kontrasepsi progesterone, Kombinasi, dan Non-hormonal*. Semarang; 2013

Hidayat, (2013). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik AnalisaData*. Jakarta : Salemba Medika

Ilmu T, Muhammadiyah K. Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Gejala Klimakterik Pada Wanita Usia Menopause Article Info : 2021;8(1):39-45.

Indonesia PK, Subur PU. No Title. Published online 2019.

Kidul K, Kayen K, Kediri K. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Analysis factors that affecting the incidence of hypertension in menopausal woman di Desa. 2020;6(2):21-25.

doi:10.21070/midwiferia.v

Mangkuji, Betty, dkk. *Asuhan*

- Kebidanan 7 Langkah SOAP*. Jakarta: EGC; 2013. h. 8-9
- Mulyani S. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- No V, Tingkat H, Tentang P, et al. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 2018;9(2).
- Penggunaan P, Hormonal K, Keluhan T, et al. *KONTRASEPSI HORMONAL*. Published online 2018:60-68.
- Proverawati, Atikah. *Menopause dan Syndrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010
- Purwoastutru & Walyani.(2015) *Ilmu obstetri & Ginekologi Sosial untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Rismalinda (2014). *Dokumentasi Kebidanan*. Jakarta : In Media
- Sulistiyawati, A, 2011, *Pelayanan Keluarga Berencana*, Jakarta: Salemba Medika
- Wilujeng RD, Kebidanan A, Husada G. *PENGGUNAAN KONTRASEPSI HORMONAL DENGAN USIA*. Published online 2018:60-68.
- Yuhedi T.L, dan Kurniawati T. 2013. *Buku Ajar Kependudukan dan Pelayanan KB*. Jakarta: EGC.