

**PENATALAKSANAAN HOT FLASHES PADA PERIMENOPAUSE DI
PMB SITI AZIZAH WIJAYA, S.ST SUKOLILO BARAT**

(Studi di PMB Siti Azizah Wijaya, S.ST Sukolilo Barat Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI



Oleh :

Zahratun Naima
NIM. 18154010059

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

HALAMAN PENGESAHAN

**PENATALAKSANAAN HOT FLASHES PADA PERIMENOPAUSE DI
PMB SITI AZIZAH WIJAYA, S.ST SUKOLILO BARAT**

(Studi di PMB Siti Azizah Wijaya, S.ST Sukolilo Barat Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Oleh :

Zahratun Naima
NIM. 18154010059

Telah disetujui pada tanggal:
Senin, 16 Agustus 2021

Pembimbing

Siti Rochimatul Lailiyah.,S.SiT NIDN.
0723118401

PENATALAKSANAAN HOT FLASHES PADA PERIMENOPAUSE DI PMB SITI AZIZAH WIJAYA S.ST.Bd SUKOLILO BARAT

(Studi di PMB Siti Azizah Wijaya, S.ST Sukolilo Barat Bangkalan)
Zahratun Naima

*email: zahratunnaima314@gmail.com

Abstrak

Hot flashes umum terjadi pada wanita perimenopause, berlangsung selama 30 detik sampai beberapa menit dan kadang diikuti berkeringat di malam hari. Perimenopause terjadi pada usia 40 tahun, pada masa tersebut klimakterium mengalami penurunan produktivitas hormon estrogen dan kenaikan hormon gonadotropin, hormone ini akan tetap tinggi sampai 15 tahun setelah menopause dan setelahnya akan menurun. Pada permulaan klimakterium kesuburan akan menurun. Diketahui dari 2 wanita umur 40 -50 tahun yang periksa ke PMB SITI AZIZAH WIJAYA S.ST Bd diantaranya mengalami Hot Flashes. Tujuan penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan asuhan kebidanan dalam melakukan penelitian pelaksanaan Hot flashes pada masa perimenopause.

Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus 7 langkah varney yang dilaksanakan di PMB SITI AZIZAH WIJAYA S.ST Bd, penelitian dilaksanakan pada tanggal 11-24 Maret 2021 terdapat 2 subjek partisipan yang mengalami masalah yang sama yaitu mengalami Hot Flashes masa premenopause, pengumpulan data penelitian dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan komunikasi. Uji kevalidan data dengan menggunakan metode triangulasi deri keluarga pasien dan tenaga kesehatan. Analisa data yang digunakan yaitu dengan konten analitik.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa keluhan utama kedua partisipan sama yaitu rasa panas pada leher sampai wajah dan insomnia. Kedua partisipan samasama mengalami Hot Flashes. Masalah potensial pada kedua partisipan adalah gelisah. Penatalaksanaan yang digunakan sama menganjurkan ibu untuk berolahraga. Memberikan konseling tentang pentingnya berolahraga dan minum vitamin E.

Berdasarkan hasil di atas diharapkan bidan sering mengadakan penyuluhan tentang metode olahraga.

Kata Kunci : Hot Flashes, perimenopause

1. PENATALAKSANAAN HOT FLASHES PADA PERIMENOPAUSE DI PMB SITI AZIZAH WIJAYA S.ST.Bd
2. Mahasiswa Diploma III Kebidanan STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
3. Siti Rochimatul Lailiyah., S.SiT

**THE MANAGEMENT OF HOT FLASHES IN PERIMENOPAUSE AT PMB
SITI AZIZAH WIJAYA S.ST.BD**

(Study at BPM Siti Azizah Wijaya, S.ST Sukolilo Barat Bangkalan)

Zahratun Naima

*email: zahratunnaima314@gmail.com

ABSTRACT

Hot flashes are common in perimenopausal women, lasting from 30 seconds to several minutes and sometimes followed by night sweats. Perimenopause occurs at the age of 40 years, at that time the climacterium experienced a decrease in the productivity of the hormone estrogen and an increase in the hormone gonadotropin, It will never be forgotten hormone not reach a level of fifteen years after menopause and after this date were to decline. Initially, the fertility climacteric will decrease. seen from 2 women aged 40 -50 years who checked PMB SITI AZIZAH WIJAYA S.ST Bd of them experienced Hot Flashes. The purpose of the study aims to find out the level of effectiveness of obstetric care in conducting research on the implementation of Hot flashes during perimenopause.

The research method used is descriptive with the varney 7-step case study approach method implemented at PMB SITI AZIZAH WIJAYA S. ST Bd, research carried out on the march 11-24 2021 there are 2 the subject of participating states who faced the same problems experiencing Hot Flashes during premenopausal, data collection of research using observation, interview and communication methods. Test the validity of the data using the triangulation method of the patient's family and health workers. The data analysis used is with analytical content.

The results of the study showed that the main complaints of the two participants were the same, namely a burning sensation in the neck to the face and insomnia. Both participants experienced Hot Flashes. A potential problem in both participants was restlessness. The treatment used was the same as recommending the mother to exercise. Provide counseling about the importance of exercise and taking vitamin E.

Based on the results above, it is hoped that midwives will often provide counseling about exercise methods.

Keywords: Hot Flashes, Perimenopause

PENDAHULUAN

Menopause merupakan periode menstruasi terakhir yang seorang wanita alami. Terjadi ketika hormonhormon yang mengontrol siklus menstursi yang mempengaruhi organ tubuh wanita seperti munculnya keluhan fisik dan keluhan psikis (Fitri, 2014). Menopause adalah akhir dari masa subur, dan kadar estrogen serta progesterone berkurang. Turunnya kadar hormone ini akan menyebabkan bebrapa perubahan pada tubuh. Saat kadar estrogen dalam tubuh menurun, fungsi fisiologis hormone ini akan terganggu (Rebecca dan Pam, 2010).

Menopause memiliki tahapan dan proses yang panjang, tahapan yang pertama adalah perimenopause yang merupakan fase dimana menstruasi mulai tidak teratur sekitar 45-55 tahun, dimana perdarahan menstruasi yang banyak. Setelah melewati tahapan yang pertama, maka akan memasuki tahapan yang ke dua adalah menopause yang merupakan haid terakhir atau berhentinya menstruasi biasanya terjadi pada 56-60 tahun. Setelah melewati tahapan yang kedua, maka akan memasuki tahapan yang ketiga adalah pascamenopause dimana seorang wanita mampu menyesuaikan kondisinya setelah menopause biasanya pada usia 60 tahun (Fitri, 2010).

Tahap-tahap diatas menunjukkan bahwa menopause merupakan masalah hormon dan fisik seorang wanita. Perubahan fisik dan gejala terhadap wanita menopause berbedabeda dan tergantung dari pola gaya hidup, genetik, pola makan, olahraga, dan faktor sosial lainnya. Tahap

perimenopause mempunyai gejala seperti perubahan fisik (perubahan pola haid, siklus haid

menjadi pendekdan tidak teratur, jumlah darah saat sudah tidak teratur), ketidak setabilan vasomotor (hot flashes dan insomnia, gangguan seksual, dan terjadi gejala somatik), serta terjadi perubahan psikologis (konsentrasi berkurang, perubahan mood, iritabilitas, perubahan mood depresi, cemas, gangguan psikologis) (Proverawati, 2010).

Salah satu keluhan yang mengganggu kualitas hidup wanita pada usia perimenopause adalah hot flash. terdapat penyebab hal tersebut terjadi seperti rasa tidak nyaman yang hilang timbul, berulang dan sering, serta terjadinya rasa khawatir berlebih. Pasalnya, keluhan hot flashes ini juga serupa dengan keluhan penyakit kulit, jantung, dan gangguan kelenjar tiroid. Keluhan hot flashes ini bisa jadi yang kedua tersering dikeluhkn oleh wanita usia perimenopause setelah siklus menstruasi yang menjadi tidak teratur. Hingga saat ini masih ada banyak kontroversi mengenai hot flashes. Fluktuasi kadar hormon estrogen yang diduga sebagai penyebab utama terjadinya hot flashes pun belum bisa benar-benar dibuktikan. Tetapi ada banyak dugaan beberapa faktor resiko yang kabranya mempengaruhi terjadinya hot flashes. Salah satunya adalah kegemukan. Dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan selama 10 tahun terakhir ini, wanita yang lebih gemuk memiliki resiko mengalami hot flashes lebih besar (Enterprise, 2015).

Rasa panas yang ditimbulkan dapat disebabkan karena pembuluh darah dibawah kulit melebar membuat wanita merasa tidak nyaman, rasa panas akan dirasakan selama 3-5 menit, jumlah penderita hot flashes di dunia mencapai 40 juta wanita

pertahunnya. Frekuensi hot flashes setiap wanita berbeda. Ada yang muncul beberapa kali dalam sebulan. Tetapi ada juga yang mengalami beberapa kali dalam satu jam. Hal ini tidak bisa diprediksi. Pada hasil penelitian lain mengatakan bahwa 1 dari 3 wanita mengalami hot flashes. Melihat hal itu, hot flashes bukan hal yang bisa dianggap remeh. Apalagi kalau sudah menyangkut soal terganggunya kualitas hidup. Pada usia perimenopause, hot flashes dapat berlangsung selama setahun saja. Tetapi dalam salah satu penelitian di Inggris, 25% wanita usia perimenopause dapat mengalami hot flashes selama lima tahun. Tentu ini kelihatannya mengerikan karena hot flashes secara tidak langsung dapat mengganggu kualitas tidur (Enterprise, 2015). Cara mengukur hot flashes dengan pengisian buku harian yang diisi setiap hari (Danhaure, 2014).

Keluhan hot flashes ini tidak hanya perasaan subjektif semata. Tetapi tubuh memang 'kehilangan kontrol' dalam mengatur suhu tubuh. Perasaan panas yang mengganggu terasa begitu menghebohkan. Peningkatan suhu tubuh rasanya seperti berkali-kali lipat daripada seharusnya. Dari ujung jari kaki sampai puncak kepalapun dirasa mendidih. Peningkatan suhu tubuh memang dapat di buktikan dengan mengukur suhu di ketiak, liang telinga, atau lubang dubur (Enterprise, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Kec. Labang, Bangkalan mengambil data pada 2 wanita yang berusia 40-50 tahun yang merasakan gejala perimenopaus seperti hot flashes, kekeringan vagina, dan insomnia.

Pada usia perimenopause terjadi gangguan pengaturan regulasi suhu tubuh pada hipotalamus. Sedangkan kadar hormon juga berpengaruh pada pengaturan suhu tubuh, sehingga hal ini memicu respons dari pembuluh darah hingga kemudian muncul flushing akibat kegagalan hipotalamus menyesuaikan tubuh dengan suhu basal tubuh (Enterprise, 2015).

Wanita pada usia perimenopause yang mengalami hot flashes akan mengalami rasa tidak nyaman yang hilang timbul dengan frekuensi, dan rasa khawatir berlebih (Enterprises, 2015).

Hot flashes yang wanita rasakan biasanya timbul tidak bisa diketahui waktunya, namun bila hot flashes timbul rata-rata sehari 2 kali yaitu siang dan malam dalam jangka waktu kurang lebih 3 menit mereka mengatakan sulit tidur, panas bagian muka, leher, dan dada. Untuk menangani keluhan tersebut yaitu dengan cara menyejukkan badan dengan menghidupkan kipas agar lebih nyaman sehingga keluhan hot flashes berkurang.

Menurut badan penanganan bagi ibu perimenopause dengan *hot flashes* bisa diberikan vitamin E, vitamin E juga berfungsi untuk mencegah penyakit kardiovaskuler (jantung) dan mencegah kenaikan berat badan yang kerap dialami wanita menopause.

Penanganan untuk keluhan hot flashes pada perimenopause dengan cara olahraga rutin minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30-60 menit sekali latihan. Olahraga yang dianjurkan dilakukan tergantung dengan kondisi kesehatan seseorang yang berbeda-beda, namun olahraga yang tepat yaitu senam yang bersifat aerobik contohnya jogging, renang,

bersepeda dan senam aerobik dan minimal lama berolahraga yaitu 25 menit dengan frekuensi minimal 3 kali dalam seminggu (Griwijoyo, 2013). Senam yang dianjurkan untuk perimenopause yaitu jenis *low impact* yang merupakan latihan menggerakkan seluruh otot terutama otot besar yang digerakkan secara terus menerus beraturan, dan dengan benturan ringan (Yunkuro, 2016). Senam aerobik *low impact* berpengaruh terhadap saraf vagus yang berpengaruh terhadap kinerja otak dan mempengaruhi *hipotalamus* untuk pengaturan suhu tubuh dan dapat menurunkan *hot flashes* (Nygard, 2012).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan 7 langkah varney. Sampel yang digunakan sejumlah 2 partisipan. Instrument yang digunakan adalah observasi (pengamatan), wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN IDENTITAS DAN HASIL ANAMNESIS

Berdasarkan hasil pengkajian kepada kedua partisipan, di dapatkan bahwa kedua partisipan mengalami *hot flashes* dan *insomnia*. Menurut keluarga pasrtisipan 1 dan partisipan 2 ibu mengalami *hot flashes* dan *insomnia*, namun menurut bidan pada wanita perimenopause dapat mengalami perubahan hormon.

Hasil triangulasi dari kedua partisipan, menurut keluarga (suami) partisipan 1 mengetahui istrinya merasakan panas dari leher sampai

wajah sejak 2 hari yang lalu sampai terganggu tidurnya. Sedangkan menurut keluarga (suami) partisipan 2 mengetahui istrinya merasakan panas dari leher sampai wajah sejak 3 hari yang lalu sampai terganggu tidurnya.

perimenopause mempunyai gejala seperti perubahan fisik (perubahan pola haid, siklus haid menjadi pendek dan tidak teratur, jumlah darah saat sudah tidak teratur), ketidak setabilan vasomotor (*hot flashes* dan *insomnia*, gangguan seksual, dan gejala-gejala somatik), dan perubahan psikologis (gangguan psikologis, depresi, iritabilitas, perubahan mood, cemas, konsentrasi berkurang) (Proverawati, 2010).

HASIL OBSERVASI DAN PEMERIKSAAN FISIK

Hasil Pengkajian data objektif kedua partisipan memiliki permasalahan sama yaitu dibawah mata tampak menghitam, dari hasil pengkajian pada partisipan 1 dan 2 panas dari leher sampai wajah, dan dibawah tampak menghitam.

Berdasarkan hasil pengkajian data objektif yang diperoleh dari kedua partisipan tekanan darah di batas normal. Pencatatan dilakukan dari hasil pemeriksaan khusus kebidanan, data penunjang hasil laboratorium seperti VRDL, HIV, pemeriksaan radio diagnostik, ataupun USG yang dilakukan sesuai dengan beratnya masalah (Wildan dan Hidayat, 2013).

INTERPRETASI DATA DASAR

Berdasarkan hasil pemeriksaan diatas pada partisipan 1 dan partisipan 2 hampir sama. Dimana, pada kedua partisipan sama-sama mengalami panas pada wajah dan leher, hanya saja partisipan 1 mengalami insomnia sedangkan partisipan 2 tidak mengalami insomnia. Hasil triangulasi keluarga mengatakan panas pada wajah dan leher serta insomnia.

Hot flashes umum terjadi pada wanita perimenopause dan berlangsung dari 30 detik hingga beberapa menit, terkadang disertai dengan berkeringat, terutama di malam hari. Lingkungan yang panas, makan makanan atau minuman pedas, alkohol, kafein, dan stres dapat menyebabkan hot flashes. Perubahan gaya hidup, olahraga teratur, dan menghilangkan kecemasan dapat meringankan gejala ini. Cara mencegahnya adalah dengan berbicara dengan teman, tetap tenang, rileks, dan bernapas perlahan. Hindari memakai pakaian yang tidak menyerap keringat. Wanita yang makan secukupnya dan berolahraga secara teratur rentan terhadap serangan panas (Rudi Haryono,2016).

MASALAH POTENSIAL

Berdasarkan identifikasi diagnosa/masalah potensial pada partisipan 1 dan 2 yaitu tidak ada. Menurut Fauziah dan sutejo (2012), pada langkah ini mengidentifikasi masalah atau diagnosa potensial lain berdasarkan rangkaian masalah yang lain juga. Langkah ini membutuhkan antisipasi, bila memungkinkan ilakukan pencegahan, sambil terus mengamati kondisi klien.

IDENTIFIKASI TINDAKAN KEBUTUHAN SEGERA

Berdasarkan penelitian didapatkan pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera pada ibu perimenopause. Menurut Elisabeth (2015) Mengantisipasi perlunya tindakan segera oleh bidan/dokter untuk konsultasi atau ditangani bersama dengan anggota tim kesehatan lain. Pada kedua partisipan membutuhkan tindakan segera yaitu memberikan dukungan serta kenyamanan pada saat olahraga dikarenakan dukungan dari keluarga dan bidan sangat berpengaruh pada proses olahraga, memberikan dukungan serta rasa aman bagi ibu dalam proses olahraga yaitu bertujuan untuk mengantisipasi terkait komplikasi yang akan terjadi.

INTERVENSI

Berdasarkan masalah yang ada, kedua partisipan sama-sama mendapatkan asuhan yang sama dengan tujuan setelah diberikan asuhan kebidanan dapat mengatasi masalah yang terjadi. Asuhan yang diberikan pada kedua partisipan antara lain : memberitahu hasil pemeriksaan, menjelaskan penyebab Hot Flashes, memberitahu cara menangani Hot Flashes, memberitahu ibu untuk makan dan minum agar mempunyai tenaga saat meneran, menganjurkan keluarga untuk mendampingi selama proses olahraga berlangsung. Hal ini berhubungan dengan pemantauan yang harus dilakukan agar tidak terjadi komplikasi yang tidak diinginkan (Shanti H,2018).

IMPLEMENTASI

Implementasi pada partisipan 1 yaitu sesuai dengan intervensi yang dilakukan oleh bidan bekerjasama dengan peneliti dan pada partisipan 2 yaitu sesuai dengan intervensi yang dilakukan oleh bidan bekerjasama dengan peneliti.

Menurut wirakusumah (2008), terdapat beberapa cara dalam mengatasi hot flashes (rasa panas) yaitu: Menganjurkan ibu untuk sering berolahraga, menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi yang mengandung vitamin E.

EVALUASI

Dari evaluasi diatas masalah yang dialami partisipan 1 dan partisipan 2 sama-sama teratasi. Jika rasa panas masih terasa maka ibu harus melakukan olahraga lebih rutin lagi.

Asuhan yang diberikan meliputi pemenuhan kebutuhan akan bantuan, dan apakah kebutuhan tersebut benar-benar terpenuhi berdasarkan masalah dan kebutuhan yang teridentifikasi dalam diagnosis. Jika rencana tersebut memang efektif dalam pelaksanaannya, maka dapat dikatakan efektif. Mungkin beberapa rencana efektif dan tidak efektif (Mufdlilah et.al 2012).

KESIMPULLAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengkajian pada kedua partisipan mengalami rasa panas pada leher dan wajah. Terdapat perbedaan dari kedua partisipan pada keluhan penyertanya, pada partisipan 1 mengalami

gangguan tidur, sedangkan partisipan 2 tidak memiliki keluhan lain selain rasa panas pada wajah dan leher.

5.1.2 Interpretasi data dasar

Berdasarkan interpretasi data dasar pada kedua partisipan didapatkan bahwa kedua partisipan sama-sama ibu perimenopause dengan Hot Fleashes.

5.1.3 Masalah potensial

Masalah potensial yang akan terjadi kepada kedua partisipan yaitu merasa cemas.

5.1.4 Identifikasi tindakan kebutuhan segera

Berdasarkan penelitian didapatkan pada kedua partisipan membutuhkan tindakan segera yaitu dukungan serta pengalihan rasa panas pada wajah dan leher dengan olahraga.

5.1.5 Intervensi

Intervensi yang dibutuhkan oleh kedua partisipan yaitu memantau aktivitas sehari-hari.

5.1.6 Implementasi

Penatalaksanaan pada kedua partisipan yaitu dilakukan dengan asuhan yang sudah direncanakan.

5.1.7 Evaluasi

Proses pemulihan pada partisipan 1 dan partisipan 2 yaitu sama-sama membaik dalam waktu 2 minggu.

5.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang didapat, maka berikut saran yang dapat di berikan yaitu:

5.2.1 Teoritits

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan teori serta pengembangan pengetahuan terkait dengan asuhan kebidanan pada ibu perimenopause.

5.2.2 Praktis

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan konseling olahraga 1 minggu 3 kali.

5.2.3 Institusi pendidikan

Diharapkan dapat memberikan motivasi yang lebih besar pada mahasiswa sehingga mampu melaksanakan pada ibu perimenopause dengan hot flashes.

5.2.4 Bagi pasien

Diharapkan ibu perimenopause yang mengalami hot flashes segera ke bidan agar mendapatkan penanganan.

DAFTAR PUSTAKA

- Glasier, Anna & Gabbie, Ailsa, 2010. Keluarga Berencn & Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC
- Irianto, Koes, 2015. Kesehatan Reproduksi. Bandung: ALFABETA
- Haryono, Rudi, 2016. Siap Menghadapi Mensturasi & Menopause. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Alif, A., Fitri, 2014. Makalah Klimakterium, Menopause dan Gangguan Mensturasi. Kudus: Akademi Kebidanan PEMKAB Kudus
- Proverawati & Silistiyawati, 2010. Menopause Dan Sindrom Premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika
- Giriwijoyo, S., S. Zafar. 2013. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyani S. 2013. Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. 2010. Senam Kesehatan, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Gilang, M. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA. Jakarta: Ganessa Excat
- Willy Tjin. 2019. Perimenopause. alodokter.com. diakses 16 Februari 2021. <https://www.alodokter.com/perimenopause>
- Alhamda, Syukra dan Sriani, Yustina. (2015). Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM). Jakarta: Deepublish.
- Mukhtar. 2013. Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif. Jakarta: GP Press Group.
- Enterprise. 2015. (Un) Complicated PERIMENOPAUSE. Yogyakarta: PT Elex Media Komputindo