

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202459979, 4 Juli 2024

Pencipta

Nama : **Nanik Setiyawati, SST., M.Kes, Anggun Juwita Prativi, S.Tr.Keb dkk**

Alamat : Karang Tengah RT 02 RW 10 Nogotirto Gamping Sleman DIY, Gamping, Sleman, DI Yogyakarta, 55599

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Nanik Setiyawati, SST., M.Kes, Anggun Juwita Prativi, S.Tr.Keb dkk**

Alamat : Karang Tengah RT 02 RW 10 Nogotirto Gamping Sleman DIY, Gamping, Sleman, DI Yogyakarta, 55599

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Menopause**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 28 Maret 2022, di Sleman

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000635337

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

IGNATIUS M.T. SILALAH
NIP. 196812301996031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Nanik Setiyawati, SST., M.Kes	Karang Tengah RT 02 RW 10 Nogotirto Gamping Sleman DIY, Gamping, Sleman
2	Anggun Juwita Prativi, S.Tr.Keb	Limbasari RT 02 RW 04 Limbasari Bobotsari Purbalingga Jawa Tengah, Bobotsari, Purbalingga
3	Hanivia Sri Wilantari, S.Tr.Keb	Jl Wonosobo, 303 RT 01 RW 02 Parakan Kauman Parakan Temanggung Jawa Tengah, Parakan, Temanggung
4	Asy-Syifa Maulida Putri, S.Tr.Keb	Kp. Panauan RT 02 RW 04 Tanjungmanis Anyar Serang Banten, Anyar, Serang
5	Regitadani Nur Aeni, S.Tr.Keb	Palihan II RT 05 RW 03 Palihan Temon Kulon Progo DIY, Temon, Kulon Progo
6	Nurul Layli Mega Sari, S.Tr.Keb	Samirono CT VI/ 320 RT 06 RW 02 Caturtunggal Depok Sleman DIY, Depok, Sleman
7	Furi Indah Nuristianingsih, S.Tr.Keb	Kemirikebo RT 02 RW 07 Girikerto Turi Sleman DIY, Turi, Sleman
8	Risma Anggriani Mustika, S.Tr.Keb	Jl. Delta Serdang RT 03 RW 07 Serdang Kemayoran Jakarta Pusat DKI Jakarta, Kemayoran, Jakarta Pusat
9	Nimas Wahyu Timur, S.Tr.Keb	Ngruno RT 46 RW 20 Karang Sari Pengasih Kulon Progo DIY, Pengasih, Kulon Progo
10	Merida Safa Pervia, S.Tr.Keb	Sambirejo KG II/ No. 30, RT 02 RW 01 Prenggan, Kotagede, Yogyakarta DIY, Kotagede, Yogyakarta

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Nanik Setiyawati, SST., M.Kes	Karang Tengah RT 02 RW 10 Nogotirto Gamping Sleman DIY, Gamping, Sleman
2	Anggun Juwita Prativi, S.Tr.Keb	Limbasari RT 02 RW 04 Limbasari Bobotsari Purbalingga Jawa Tengah, Bobotsari, Purbalingga
3	Hanivia Sri Wilantari, S.Tr.Keb	Jl Wonosobo, 303 RT 01 RW 02 Parakan Kauman Parakan Temanggung Jawa Tengah, Parakan, Temanggung
4	Asy-Syifa Maulida Putri, S.Tr.Keb	Kp. Panauan RT 02 RW 04 Tanjungmanis Anyar Serang Banten, Anyar, Serang
5	Regitadani Nur Aeni, S.Tr.Keb	Palihan II RT 05 RW 03 Palihan Temon Kulon Progo DIY, Temon, Kulon Progo
6	Nurul Layli Mega Sari, S.Tr.Keb	Samirono CT VI/ 320 RT 06 RW 02 Caturtunggal Depok Sleman DIY, Depok, Sleman

7	Furi Indah Nuristianingsih, S.Tr.Keb	Kemirikebo RT 02 RW 07 Girikerto Turi Sleman DIY, Turi, Sleman
8	Risma Anggriani Mustika, S.Tr.Keb	Jl. Delta Serdang RT 03 RW 07 Serdang Kemayoran Jakarta Pusat DKI Jakarta, Kemayoran, Jakarta Pusat
9	Nimas Wahyu Timur, S.Tr.Keb	Ngruno RT 46 RW 20 Karang Sari Pengasih Kulon Progo DIY, Pengasih, Kulon Progo
10	Merida Safa Pervia, S.Tr.Keb	Sambirejo KG II/ No. 30, RT 02 RW 01 Prenggan, Kotagede, Yogyakarta DIY, Kotagede, Yogyakarta





MENOPAUSE
Lama Berdaya Indonesia Sehat!

MENOPAUSE



Sarjana Terapan Kebidanan

2022

Team Work



Director

Nanik Setiyawati, SST., M.Kes

Art Director

Anggun Juwita Prativi

Ilustrator dan Photographer

Merida Safa Pervia

Asy-Syifa Maulida Putri

Risma Anggriani Mustika

Typographer

Hanivia Sri Wilantari

Regitadani Nur Aeni

Nimas Wahyu Timur

Graphic Designer

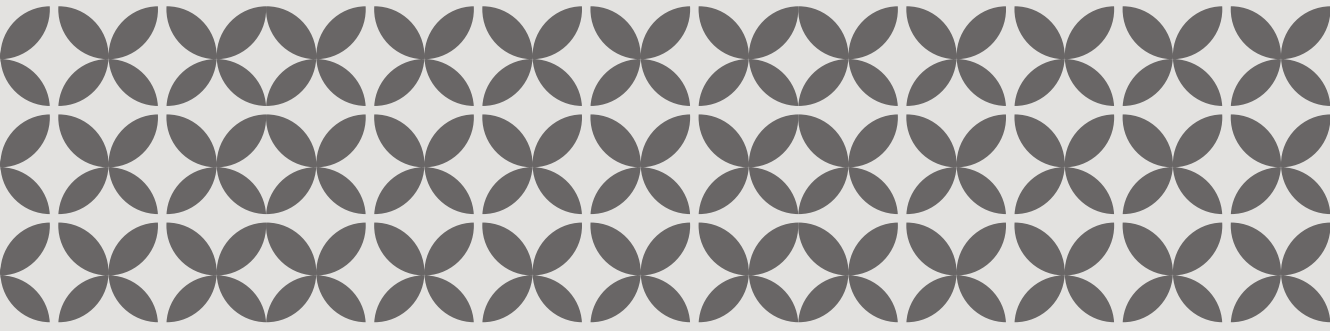
Furi Indah Nuristianingsih

Nurul Layli Mega Sari

Daftar Isi




Apa Itu Menopause?.....	1
Batasan Usia Lansia.....	3
Macam-Macam Menopause.....	7
Tanda Gejala Menopause.....	9
Faktor Yang Mempengaruhi Menopause.....	13
Gizi Masa Menopause.....	17



Apa itu Menopause?





Fakta Menarik
Menopause tidak
terjadi tiba-tiba

Menopause

Periode lanjut usia adalah fase yang perlu disyukuri bahwa tidak semua orang dapat mencapainya

Batasan Usia Lansia

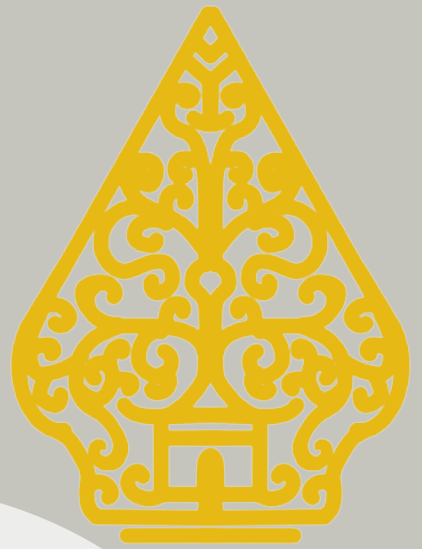
Fakta Menarik
Perimenopause
dapat terjadi
diusia 30-an



Batasan Umur Lansia Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

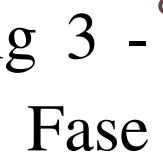
- Usia pertengahan (*middle age*) :
Usia 45 sampai 59 tahun
- Lanjut usia (*elderly*) : Antara 60
sampai 74 tahun
- Lanjut usia tua (*old*) : Antara 75
sampai 90 tahun
- Usia sangat tua (*very old*) :
Diatas 90 tahun.





Salah satu hal yang terjadi
pada wanita memasuki
periode lanjut usia adalah
menopause






Pre-menopause yang berlangsung 3 - 5 tahun sebelum fase menopause. Fase ini merupakan fase dimana menstruasi mulai tidak teratur antara usia 45 - 55 tahun.

Menopause yaitu terjadinya periode haid atau menstruasi terakhir dimana wanita tidak mengalami haid selama 12 bulan. Menopause biasanya terjadi antara usia 56 - 60 tahun..

Post-nemopause fase setelah mengalami 12 bulan. Fase ketika seseorang wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, berlangsung kurang lebih 3-5 tahun setelah menopause.



Macam - Macam Menopause

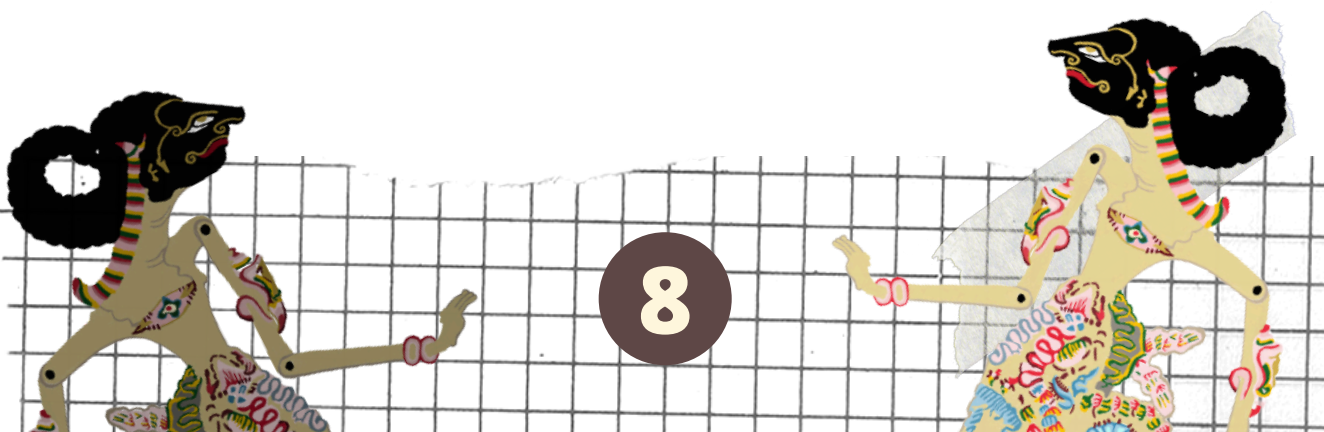
Fakta Menarik

**Kehamilan masih
mungkin terjadi
saat menopause**



7

1. **Menopause dini**, menopause dalam usia 20 tahun hingga 30 sampai 40 tahun. Faktornya adalah penggunaan obat-obatan yang mengandung hormon, kemoterapi, dan menderita penyakit autoimun.
2. **Menopause alami**, umumnya terjadi pada usia 50 tahun.
3. **Menopause terlambat**, terjadi pada usia diatas 52 tahun, penyebabnya yaitu kelebihan berat badan.





Tanda Gejala Menopause

Fakta menarik
Gejala panas dapat terjadi
bertahun-tahun





Gejala Perubahan Sistem Syaraf

- Perasaan panas, gerah bahkan rasa seperti terbakar pada area wajah, lengan, leher, dan tubuh bagian atas serta munculnya keringat berlebih khususnya pada malam hari berkisar waktu 3-5 menit.
- Kesulitan tidur atau insomnia.
- Jantung berdetak lebih cepat.
- Gangguan pada punggung dan tulang (osteoporosis).





Gejala Psikologis

- Perubahan emosi disini berdampak pada kelelahan mental, menjadi mudah marah, dan perubahan suasana hati yang begitu cepat.
- Mudah lelah karena perubahan hormon dalam tubuh.
- Penurunan Daya Ingat dan Mudah Tersinggung.
- Depresi dimana wanita merasa sedih karena kehilangan kemampuan reproduksinya.





Gejala Perubahan Organ Reproduksi

- Vagina kering akibatnya sakit saat melakukan hubungan seks
- Sulit untuk menahan untuk buang air kecil

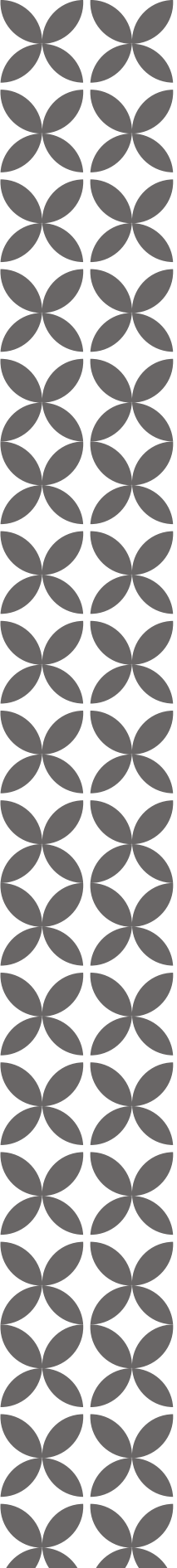


Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Menopause



- Menopause akan cepat terjadi jika kita merokok, dikarenakan nikotin yang ada didalamnya.
- Mengonsumsi terlalu banyak alkohol menyebabkan resiko terjadinya masalah tulang.
- Konsumsi kafein dapat meningkatkan tekanan darah sehingga timbul rasa panas, gerah, atau perasaan terbakar.



- 
- Usia menopause disebabkan dari tahun pertama haid seseorang.
 - Wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami menopause yang lebih tua.
 - Ibu dan anak perempuannya cenderung dapat mengalami menopause pada usia yang sama.
 - Konsumsi makanan tidak sehat dapat mempercepat menopause.



Informasi Nilai Gizi

Pola makan 3× sehari, porsi 1 piring sedang

<u>Kebutuhan Kalori</u>	1.550 kkal
<u>Protein</u>	58 gram
<u>Lemak Total</u>	45 gram
<u>Karbohidrat</u>	230 gram
<u>Serat</u>	22 gram
<u>Air</u>	1.550 mL
<u>Vitamin</u>	
Vitamin A	600 RE
Vitamin D	20 mcg
Vitamin E	20 mcg
Vitamin K	55 mcg
<u>Folat</u>	400 mcg
<u>Mineral</u>	
<u>Kalsium</u>	1.200 mcg
<u>Zat Besi</u>	8 mg
<u>Fosfor</u>	700 mcg

Gizi Masa Menopause



Kalsium untuk memperkuat tulang. Contohnya: susu, keju, yoghurt, dan kuning telur.



Vitamin D untuk mempermudah penyerapan dari Kalsium. misalnya, minyak ikan, ikan sardin, ikan makarel, hati, dan telur.



Vitamin E untuk atasi masalah jantung dan mengurangi rasa panas akibat tanda menopause. Contohnya: kacang-kacangan, biji-bijian, minyak sayur, dan sereal.



Sumber isoflavon untuk mengatasi masalah pada tulang. Contohnya: kacang merah, kecambah, atau kedelai (olahan kedelai seperti susu, tahu, tempe). Kedelai dapat memperbaiki lipoprotein dalam darah dan dapat menurunkan kadar kolesterol jahat.



Makanan tinggi serat untuk mempermudah tubuh dalam proses pencernaan. Seperti: bayam, kentang, kol, dan kacang-kacangan.

Daftar Pustaka



- Agustiana, Devi. 2020. *Tak Banyak Orang Tahu, Ini 6 Fakta Menarik Menopause, Ternyata Pernah Dianggap sebagai Kematian Wanita*. Artikel. Diakses melalui <https://www.grid.id/amp/042387319/tak-banyak-orang-tahu-ini-6-fakta-unik-menopause-ternyata-pernah-dianggap-sebagai-kematian-wanita> pada tanggal 12 Februari 2022 pukul 14.50 WIB.
- Estiani, Meilina dan Citra Duhana. 2015. *Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekarjaya Kabupaten Ogan Komering Ulu*. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, Vol. 2 - Nomor 2, Juli 2015, ISSN No 2355 5459. Halaman 101-107.
- Fishman, Susan. 2020. *8 Surprising Fact about Menopause*. Artikel. Diakses melalui <https://www.healthgrades.com/right-care/menopause/8-surprising-facts-about-menopause> pada tanggal 12 Februari 2022 pukul 15.05 WIB.
- Villines, Zawn. 2020. *10 Essential Menopause Facts*. Artikel. Diakses melalui <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317765> pada tanggal 12 Februari 2022 pukul 15.00 WIB.
- Yolanda, Kiki Rizky. 2017. *Identifikasi Keluhan yang Terjadi pada Wanita Menopause di Wilayah RW 02 Kelurahan Kessilampe Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017*. (KTI, Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kendari, 2017). Diakses dari <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/312/1/keluhan%20menopause%20%28gabungan%29.pdf>.



**MEDIA PROMOSI KESEHATAN
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA
2022**