SOP DETEKSI DINI PADA MASALAH DI MASA PERIMENOPOUSE (PERIMENOPOUSAL DAN POSTMENOPOUSAL BLEEDING)

NO	KOMPONEN KERJA	PENCAPAIAN								
		Lab Tgl ……			Ujian Tgl ……			Klinik Tgl ……		
	NILAI	0	1	2	0	1	2	0	1	2
I	**PERSIAPAN:**									
	1. Persiapan alat/media konseling									
	2. Persiapan tempat									
	3. Persiapan klien/kelompok									
II	**LANGKAH PELAKSANAAN**									
	1. Mempersiapkan alat bantu dalam pemberian KIE									
	2. Memberikan penjelasan tentang pengertian pra menopause hingga postmenopause									
	3. Menjelaskan perubahan-perubahan dan deteksi dini terhadap gangguan yang terjadi pada masa menopause:									
	a. Perubahan hormon dengan menurunnya hormon estrogen hingga fungsi ovarium berhenti yang menimbulkan keluhan vasomotor, gangguan psikologi, uorogenital, perubahan fisik (kulit, rambut, mata, dan tulang), kolesterol, peredaran darah									
	b. Perdarahan tidak teratur/perubahan pola menstruasi									
	• Perimenopause: siklus haid > 38 hari dan sisanya 18 hari, haid tiba lebih epat atau lebih lambat, haid berlangsung lebih singkat atau lebih lama									
	• Menopause: sudah tidak haid									
	• Pasca menopause: dimulai setelah 12 bulan amenore, kemungkinan muncul gangguan dyspareunia, infeksi vagina, dan osteoporosis									
	c. *Hot flush*: rasa panas yang menyebar dari wajah hingga tubuh, kemerahan pada kulit, berkeringat, palpitasi dan perasaan ansietas, kadang disertai demam									
	d. Gangguan tidur; yang disebabkan oleh *hot flush* atau gangguan nafas									
	e. Perubahan alat reproduksi (urogenital & atropik); perasaan kering dan gata sekitar vulva vagina, *dispareunia*									
	f. Perubahan psikofisiologis; bentuknya bisa depresi, insomnia, dan penurunan minat seksual									
	g. Perubahan neuro-muskuloskeletal: system saraf (tremor, kesemutan, vertigo, sinkop, nyeri, insomnia, demensia, depresi, stroke, parkinson), dan perubahan pada kulit/otot/tulang/sendi									
	h. Perubahan berat badan, perubahan metabolisme, perubahan pola seksualitas, perubahan fungsi tiroid, perubahan peredaran darah/kardiovaskular dan pernafasan/respirasi, perubahan kesehatan payudara,									
	4. Tanda bahaya yang mungkin terjadi pada pre dan post menopause									
	5. Mengajari cara mengatasi masalah-masalah pada									

NO	KOMPONEN KERJA	PENCAPAIAN								
		Lab Tgl ……			Ujian Tgl ……			Klinik Tgl ……		
	NILAI	0	1	2	0	1	2	0	1	2
	masa perimenopause dan post menopause: a. Meningkatkan olahraga: • 3 x seminggu • Tidak menimbulkan cedera • Bervariasi (jalan-jalan, *jogging*, berenang, aerobic ringan, dan pekerjaan rumah) • Dilakukan 2 jam setelah makan (dianjurkan minum 2 gelas sebelum olahraga) b. Mengurangi konsumsi kafein c. Diet sehat dengan memperhatikan asupan kalori dan lemak d. Mengindari tidur siang e. Berhenti merokok atau hindari paparannya 6. Pemberian informasi tentang pelayanan kesehatan yang dapat dikunjungi bila: a. Ibu tidak dapat menoleransi gejala menopause hingga mengalami gangguan dalam melakukan aktifitas sehari-hari b. Perdarahan pervagina setelah hubungan seksual c. Perdarahan banyak saat haid hingga harus mengganti pembalut tiap jam d. Muncul gumpalan darah saat haid e. Keluar bercak-bercak darah di luar waktu haid 7. Edukasi gizi bagi wanita menopause: a. Konsumsi makanan yang cukup seimbang: • Energi. Kebutuhan kalori diturunkan 5% di usia 40-49 tahun dan 10% di usia 50-59 tahun • Protein. Perbandingan pemenuhan kebutuhan protein nabati dan hewani 3:1, tidak boleh berlebih karena akan memberatkan fungsi hati dan ginjal • Karbohidrat. Anjurkan mengkonsumsi karbohidrat komplek • Vitamin. Dianjurkan mengkonsumsi makanan kaya vitamin A, D, E, B12, asam folat, vit C dan B1 • Mineral. Dianjurkan mengkonsumsi makanan kaya Fe, Zn, selenium, dan kalsium serta fitoestrogen (produk kedelai) • Air dan serat b. Menghindari konsumsi gula, garam, dan minyak serta makanan tinggi purin 8. Melakukan konsultasi & rujukan ke dokter RS bila perlu untuk pemberian hormon dan suplemen serta penanganan komplikasi									
III	**Dokumentasi Asuhan yang Telah diberikan**									