

## **ABSTRAK**

### **GAMBARAN PERUBAHAN FISIK PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA MOJOSULUR KECAMATAN MOJOSARI KABUPATEN MOJOKERTO**

**OLEH : POPY AYU WIJAYANTI**

Menopause merupakan berhentinya menstruasi wanita selama 12 bulan berturut-turut atau selama 1 tahun. Penyebab menopause terjadi ketika ovarium atau indung telur telah habis hal ini menyebabkan berhentinya produksi hormon estrogen. Solusi yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami menopause dapat dibantu dengan pendidikan kesehatan yang menunjukkan bahwa masalah tersebut dapat diselesaikan dengan mempersiapkan diri secara fisik dan mental. Tujuan dari penelitian ini untuk menggambarkan perubahan fisik pada wanita menopause di Desa Mojosulur Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto. Desain penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Populasinya semua wanita menopause yang usianya 50-60 tahun dengan sample sebanyak 50 responden dengan teknik pengambilan sample total sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner berdasarkan teori. Analisa data menggunakan tabel distribusi frekuensi dengan bantuan SPSS yang menunjukkan hasil penelitian wanita menopause mengalami perubahan fisik yaitu kulit keriput (100%), vagina kering (96%), hot flash (82%), insomnia (80%), linu nyeri sendi (76%), berat badan bertambah (68%), nyeri punggung belakang (32%), perubahan indra perasa (14%) dan jantung berdebar-debar (6%). Dukungan keluarga diperlukan untuk wanita yang memasuki tahap ini untuk menyesuaikan diri. Dengan memahami dan mendukung pasangan anda dalam keluarga anda dapat membantu mengatasi gejala perubahan fisik yang terkait dengan menopause. mengonsumsi makanan yang sehat, berolahraga dan menggunakan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi gejala fisik wanita yang sedang menopause.

Kata kunci : menopause, perubahan fisik

## **ABSTRACT**

### **DESCRIPTION OF PHYSICAL CHANGES IN MENOPAUSE WOMEN IN MOJOSULUR VILLAGE MOJOSARI DISTRICT MOJOKERTO REGENCY**

**BY : POPY AYU WIJAYANTI**

Menopause is the cessation of a woman's menstruation for 12 consecutive months or 1 year. The cause of menopause occurs when the ovaries or ovaries are exhausted, this causes the production of estrogen hormones to stop. Solutions that can be given to women experiencing menopause can be helped by health education which shows that this problem can be solved by preparing oneself physically and mentally. The aim of this research is to describe physical changes in menopausal women in Mojosulur Village, Mojosari District, Mojokerto Regency. The research design is quantitative descriptive. The population was all menopausal women aged 50-60 years with a sample of 50 respondents using a total sampling technique. The instrument used was a questionnaire sheet based on theory. Data analysis used a frequency distribution table with the help of SPSS which showed that research results showed that menopausal women experienced physical changes, namely wrinkled skin (100%), vaginal dryness (96%), hot flashes (82%), insomnia (80%), rheumatic joint pain (76%), weight gain (68%), back pain (32%), change in sense of taste (14%) and heart palpitations (6%). Family support is needed for women entering this stage to adjust. By understanding and supporting your partner in your family you can help overcome the symptoms of physical changes associated with menopause. Eating healthy foods, exercising and using relaxation techniques can help reduce the physical symptoms of menopausal women.

Keywords: menopause, physical changes