

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Konseling Keluhan umum pada
menopause di Posyandu RW 17
Kel. Kebon Melati

Disusun Oleh

TIARLIN LAVIDA R, SST, MKEB



STIK BUDI KEMULIAAN
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA PUSAT
TAHUN 2023

**HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : Konseling Keluhan Umum Menopause
2. Mitra Pengabdian Masyarakat : Posyandu RW 17 Kelurahan Kebon Melati
3. Ketua Pelaksana:
 - a. Nama : Tiarlin Lavidia R S R, SST, M.Keb
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0329058801
 - d. Disiplin Ilmu : Kebidanan
 - e. Jabatan : Dosen
 - f. Fakultas/Jurusan : Sarjana Kebidanan
 - g. Alamat : Jl. Budi Kemuliaan no.25
Jakarta Pusat
 - h. Telepon/e-mail : 021-3842828
 - i. Jumlah Anggita : 1
 - j. Jumlah Biaya Pengabdian : Rp. 870.000
 - k. Sumber Biaya : Dana PkM Internal STIK Budi Kemuliaan

Mengetahui,

Jakarta, 28 Agustus 2023

Ketua LPPM
STIK Budi Kemuliaan

Pelaksana Pengabdian Masyarakat



Tiarlin Lavidia, SST., M.Keb.



Tiarlin Lavidia, SST., M.Keb.

Menyetujui,
Ketua STIK Budi Kemuliaan



(dr. Irma Sapriani, SpA)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena RahmatNya kami dapat melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat ini dengan judul kegiatan “Penyuluhan Keluhan Umum pada Ibu Menopause”. Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIK Budi Kemuliaan dr. Irma Sapriani, Sp.A dan pihak LPPM STIK Budi Kemuliaan yang telah memberikan dukungan kebijakan dan pengarahan dalam penyusunan laporan kegiatan ini.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada STIK Budi Kemuliaan yang telah memfasilitasi serta mendukung dalam melaksanakan kegiatan ini. Tak lupa, kami juga menyampaikan terimakasih kepada pihak pimpinan, pihak Kelurahan Kebon Melati, segenap pengurus, Kader Kesehatan RW 17 Kelurahan Kebon Melati sebagai tempat pelaksanaan kegiatan serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Kami menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kendala yang terdapat di lapangan. Oleh karena itu, kegiatan-kegiatan sebagai tindak lanjut program ini sangat kami harapkan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh seluruh lapisan masyarakat.

Jakarta, 28 Agustus 2023

TIM

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Pendahuluan	1
Solusi Permasalahan	1
Metode Pelaksanaan	2
Luaran dan Target Capaian	2
Anggaran	3
Jadwal	3
Kesimpulan	3
Saran	3
Daftar Pustaka	4
Lampiran	

1.1 Pendahuluan

Menopause merupakan hal yang tidak bisa dihindari terutama pada wanita sebagai proses penuaan. Menopause merupakan kondisi fisiologis atau alamiah yang akan dialami oleh seluruh wanita dan terjadi karena penurunan hormon, serta tanda siklus reproduksi berhenti. Henti haid adalah tanda yang terjadi secara perlahan dari keadaan ini. Menopause dapat terjadi pada usia antara 45-59 tahun. Menopause berawal saat menurunnya fungsi ovarium akibat dari penambahan usia (senescence) yang mengakibatkan sex steroid yaitu hormon estrogen dan progesteron perlahan akan menurun.

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara alami yang biasanya antara usia 45-55 tahun. Turunnya fungsi ovarium (sel telur) mengakibatkan hormon terutama estrogen dan progesteron sangat berkurang dalam tubuh kita. Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang akan mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Marettih, 2012). Banyak wanita di seluruh dunia yang mengalami gejala tersebut, seperti di Eropa 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, Cina 18%, serta Jepang dan Indonesia 10%.

Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makannya. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari Asia. Ketika terjadi menopause, wanita Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastis di banding wanita Asia yang kadar estrogennya moderat. Jumlah Wanita Menopause di Asia, menurut data WHO pada tahun 2025 melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa.

Sebuah studi menemukan bahwa keluhan dan gejala paling umum wanita Asia adalah masalah tulang dan persendian (somatovegetatif), 96% wanita Vietnam dan 76% wanita Korea menderitanya. Sementara itu, hanya 5% wanita Indonesia yang mengalami hotflush sedangkan 93% memiliki gejala dan keluhan masalah musculoskeletal.

1.2 Solusi Permasalahan

Berdasarkan analisis situasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah bahwa perlunya melakukan konseling tentang keluhan umum pada ibu menopause (dampak dari perubahan hormon dan gejala meopause). Adapaun manfaat dari kegiatan

konseling ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang keluhan umum pada ibu menopause. Konseling individu lebih baik dilakukan untuk mencapai solusi untuk ibu menopause.

1.3 Metode Pelaksanaan

Adapun metode pelaksanaan konseling :

- a. Kegiatan dihadiri oleh bidan, kader posyandu dan mahasiswa kebidanan
- b. Tahap Persiapan yang dilakukan, antara lain :
 1. Survei.
 2. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran.
 3. Penyusunan bahan/materi pelatihan yang meliputi handout dan bahan media lembar balik pada saat konseling.
 4. Persiapan ruangan pemeriksaan dan alat-alat.
- c. Tahap Pelaksanaan Konseling

Dalam tahap ini dilakukan konseling individu, dengan waktu konseling dari pra konseling sampai dengan paska konseling selama 50 menit. Pada paska konseling ibu menopause dilakukan refleksi terkait pengetahuan tentang hasil konseling dan rencana yang akan dilakukan oleh ibu menopause.
- d. Tahapan akhirnya adalah pemberian cinderamata dan pelaporan.

1.4 Luaran dan Target Capaian

Luaran dari kegiatan ini adalah laporan kegiatan dan target capaiannya adalah tercapai 2 ibu menopause (warga RW 16-1 Kel Kebon Melati) yang mengikuti proses konseling dari pra konseling, konseling dan paska konseling. Di akhir konseling kedua pasien mengatakan akan kontrol secara rutin ke Puskesmas Kelurahan Kebon Melati jika terdapat keluhan pusing, hot fluses yang mengganggu. Diharapkan melalui kegiatan konseling, pasien dapat melakukan *peer group discussion* kepada ibu-ibu menopause lainnya.

1.5 Anggaran

Kegiatan ini dilakukan dengan pihak Kelurahan Kebon Melati Kec Tanah Abang Jakarta Pusat, Kader Posyandu RW 17 Kel. Kebon Melati, anggaran yang digunakan :

No	Uraian	Volume		Harga	Jumlah
Bahan					
1	ATK	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
3	Kuota	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
4	Gimmick	1	Paket	Rp 300.000	Rp 300.000
Total (a)					Rp 450.000
Pelaksanaan					
1	Snack	2	Paket	Rp 20.000	Rp 40.000
2	Transportasi	1	Paket	Rp 280.000	Rp 280.000
Total (b)					Rp 320.000
Pelaporan dan Luaran					
1	Pelaporan	1	keg	Rp 100.000	Rp 100.000
					Rp -
Total (c)					Rp 100.000
Jumlah (a+b+c)					Rp 870.000

1.6 Jadwal

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara luring/ offline di Posyandu RW 17 Kelurahan Kebon Melati pada hari Senin, 21 Agustus 2023, pukul 09.00 WIB – 12.00 WIB. Dengan 1 ibu menopause dan 1 ibu pramenopause.

1.7 Kesimpulan

Kegiatan konseling ini diikuti secara sukarela oleh dua ibu menopause (warna RW 16-A Kebon Melati). Dari kedua ibu ini memiliki sering sakit kepala dan hot fluses yang dirasakan setelah menopause (bulan ke-13 setelah HPHT).

1.8 Saran

Diharapkan melalui kegiatan konseling, pasien dapat melakukan *peer group discussion* kepada ibu-ibu menopause lainnya. Ibu yang mengalami keluhan umum pada menopause dapat kontrol secara rutin ke Puskesmas Kel Kebon Melati atau ke RS Budi Kemuliaan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Diharapkan konsep kegiatan konseling seperti ini dirancang dengan lebih menarik, berkala dan profesional, sehingga pemantauan terhadap menopause dan gejalanya dapat berjalan dengan baik.

1.9 Daftar Pustaka

- 1 Anwar, R. J. (2017). Modul Konseling Asuhan Kebidanan pada Ibu Menopause. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- 2 Bansal, R. A. (2019). Hot Flashes Menopause: Tinjauan Singkat. *Jurnal Kesehatan Paruh Baya (PubMed Central)* Vol. 10, No. 1.
- 3 Djusa, S. (2023). Inkontenensia Urine pada Perempuan. *eJKI*, Vol. 11, No. 3.
- 4 Erika, N. d. (2023). Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Menopause. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* Vol. 2 No. 1.
- 5 Hekhmawati, S. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. *Publikasi Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- 6 Lestari, A. (2020). Hubungan Kelelahan Kerja dengan Libido Seksual Pada Pekerja Wanita Sektor Formal di Magelang Tahun 2020. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- 7 Muhammad Regi Sonjaya, D. R. (2015). Karakteristik Pasien Osteoarthritis Lutut Primer di Poliklinik Ortopedi Rumah Sakit Al-Islam Bandung Tahun 2014. . *Prosiding Pendidikan Dokter*. Vol 1, No 2.
- 8 Nurdiana, P. W. (2022). Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Pascamenopause dengan Kemajuan Kesehatan Mulut. . *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 7, No. 2.
- 9 Sahirah, S. d. (2024). Penyuluhan Tentang Hot Flushes Pada Wanita Perimenopause. . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari* Vol. 2 No. 2.
- 10 Sugiritama, I. W. (2017). Efektivitas Fitoestrogen Dalam Menangani Atrofi Vagina Wanita Menopause. *Bagian Histologi Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Udayana*.
- 11 Suparman, E. R. (2008). Inkontinensia urin pada perempuan menopause. *Jurnal Maj Obstet Ginekol Indones*, Vol. 32, No. 1.
- 12 Widjayanti, Y. (2021). Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. . *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 6, No. 1

LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal pelaksanaan PkM

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	Juni 2023	
2	Pembagian kerja tim	Juni 2023	
3	Presentasi proposal	Juli 2023	
4	Pelaksanaan PkM	21 Agustus 2023	
5	Penyusunan laporan	22-27 Agustus 2023	
6	Desiminasi hasil PkM	Konfirmasi jadwal monev	

Lampiran 2: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Tiarlin Lavidia R S R, SST, MKeb	Ketua Pelaksana PkM	<ol style="list-style-type: none">1. Membuat rencana kegiatan, termasuk tujuan, sasaran, dan metode pelaksanaan.2. Koordinasi Tim: Mengorganisir dan memimpin rapat untuk memastikan semua anggota memahami tugas dan peran masing-masing.3. Evaluasi Kegiatan: Mengawasi pelaksanaan kegiatan dan melakukan evaluasi hasil untuk perbaikan di masa mendatang.4. Menyusun laporan kegiatan untuk dipresentasikan kepada LPPM dan Dosen STIK Budi Kemuliaan.	
2	Istiqomah Diana Santi	Anggota	<ol style="list-style-type: none">1. Mengelola anggaran kegiatan dan memastikan penggunaan dana sesuai rencana.2. Komunikasi dengan Stakeholder kelurahan.3. Membuat media penyuluhan, SAP4. Mengatur transportasi5. Membantu menyusun laporan	

Materi konseling :

1. Hot Flushes

Hot flashes didefinisikan sebagai sensasi panas, berkeringat, muka memerah, cemas, detak jantung cepat dan menggigil yang berlangsung selama 1-5 menit. Kebanyakan wanita mengalami semburan panas di wajah selama 12 bulan berturut-turut dan lamanya 4 menit.

Ketidaknyamanan yang paling umum berhubungan dengan menopause adalah hot flushes. Meskipun penyebab pasti masih belum sepenuhnya dipahami, hot flushes dianggap hasil dari perubahan di hipotalamus, bagian dari otak yang mengatur suhu tubuh. Jika hipotalamus merasa bahwa seorang wanita terlalu hangat, maka dia akan berusaha untuk mendinginkan guna mempertahankan suhu tubuh. Pembuluh darah dekat permukaan kulit mulai melebar, meningkatkan aliran darah ke permukaan dalam upaya untuk menurunkan panas tubuh. Hal ini menyebabkan kulit menjadi merah pada daerah wajah dan leher. Hal ini juga dapat membuat wanita berkeringat untuk mendinginkan tubuh. Jantung berdenyut lebih cepat dan wanita mungkin merasakan bahwa detak jantung yang cepat.

Tatalaksana :

- a. Gunakan pakaian tipis yang mudah dibuka atau dipakai kembali saat suhu tubuh tidak stabil.
- b. Hindari makanan panas, pedas, minuman berkafein, dan alkohol karena dapat menyebabkan hot flashes dan keringat.
- c. Bawalah tisu untuk mengusap wajah dan tubuh saat berkeringat.
- d. Gunakan pakaian tidur dan alas tidur yang terbuat dari katun karena lebih nyaman dan dingin daripada yang terbuat dari bahan lain.
- e. Beberapa terapi tambahan yang diberikan kepada wanita perimenopause termasuk terapi biologis, seperti konsumsi susu kedelai, tempe, tahu, yoga atau senam, konsumsi vitamin E dan konseling untuk mempersiapkan wanita untuk menopause.
- f. Menjaga suhu rumah dan kamar tetap dingin.
- g. Wanita perimenopause biasanya mengunjungi petugas kesehatan untuk mendapatkan obat untuk mengatasi keluhan mereka. Namun, tidak semua keluhan harus diobati dengan obat. Sering mengonsumsi obat dapat memiliki efek samping yang merugikan.
- h. Hot flashes dengan derajat berat harus dirujuk ke dokter.

2. Gangguan Tidur

Gangguan tidur pada masa menopause merujuk pada berbagai masalah tidur yang sering dialami oleh wanita saat mereka mengalami periode menopause. Gangguan tidur pada masa menopause bisa disebabkan oleh perubahan hormon yang signifikan, terutama penurunan kadar estrogen. Estrogen memiliki peran dalam regulasi siklus tidur, termasuk memengaruhi produksi serotonin dan melatonin.

Tatalaksana :

- a. Fokus pada memperbaiki tidur
- b. Atur waktu tidur secara rutin setiap malam.
- c. Hindari suhu yang terlalu hangat pada saat tidur
- d. Berhenti merokok dan menghindari stimulan seperti kopi dan coklat karena kafein dan kandungan nikotin pada rokok dapat meningkatkan keluhan vasomotor pada menopause (hot flushes, keringat malam, jantung berdebar-debar, serta gangguan tidur).
- e. Teknik relaksasi (pijat akupresur)
- f. Bila gangguan tidur berlanjut hubungi dokter

3. Sakit Kepala

Sakit kepala pada wanita menopause bisa disebabkan oleh perubahan hormon estrogen yang signifikan pada periode ini. Penurunan kadar estrogen dapat mempengaruhi neurotransmitter dan pembuluh darah di otak, yang pada gilirannya dapat menyebabkan sakit kepala.

Tatalaksana :

- a. Olahraga teratur.
- b. Diet seimbang dan hidrasi yang cukup.
- c. Manajemen stress
- d. Teknik relaksasi (yoga, meditasi).
- e. Pijat terapi.
- f. Tidur yang cukup.
- g. Menghirup aromaterapi (peppermint, lavender).

4. Penurunan Memori

Penurunan memori pada wanita menopause merujuk pada perubahan yang terjadi dalam fungsi kognitif dan daya ingat seiring dengan perubahan hormon yang terjadi selama periode menopause. Penurunan kadar estrogen berpengaruh terhadap neurotransmitter yang ada di otak (dopamin, serotonin, dan endorfin). Penurunan kadar endorfin, dopamin, dan serotonin tersebut dapat mengakibatkan gangguan yang berupa menurunnya daya ingat dan suasana hati yang sering berubah atau mudah tersinggung

Tatalaksana :

- a. Tidak merokok dan mengkonsumsi alcohol
- b. Makan-makanan yang sehat
- c. Olahraga
- d. Pertahankan hubungan social yang luas secara fisik dan psikologis
- e. Pertahankan keadaan normal untuk kadar kolestrol, berat badan,dan tekanan darah
- f. Senam otak
- g. Latih kebiasaan, seperti menaruh barang di tempat yang sama.
- h. Istirahat yang cukup

5. Vagina Kering

Kehilangan estrogen pada masa menopause menyebabkan vagina kehilangan kolagen, jaringan adiposa, dan kemampuan untuk menahan air, sehingga dinding vagina menyusut, vagina menjadi lebih sempit dan pendek, dan introitus mengalami kontriksi, khususnya bila tidak melakukan aktivitas seksual (penetrasi) dalam waktu yang lama. Epitel permukaan kehilangan lapisan luar dan menjadi lebih tipis, hanya terdiri dari beberapa lapisan sel saja, dan berkurangnya rasio antara sel superfisial dan sel basal, sabut elastic berkurang, rugae menghilang dan menjadi lebih halus.

Tatalaksana :

- a. Membersihkan vagina dengan air hangat dan sabun yang ringan dan tidak melakukan douching
- b. Minum banyak air agar tubuh terhindar dari dehidrasi yang bisa mengeringkan kulit di area vagina
- c. Menggunakan pelembap khusus vagina
- d. Menjauhkan diri dari produk perawatan vagina yang bisa membuatnya iritasi
- e. Berhenti menggunakan sabun dan bedak pada vulva

- f. Berhenti menggunakan pelembut pakaian dan pemutih pada saat mencuci pakaian dalam
- g. Hindari memakai panty liner

6. Penurunan Libido

Gangguan libido seksual dapat didefinisikan sebagai berkurang atau tidak adanya rasa ketertarikan terhadap hal seksual. Akibat hormon estrogen dan progesteron menurun maka menyebabkan cairan pelumas berkurang, akibatnya sensitivitas klitoris terhadap rangsangan menurun dan vagina kering sehingga timbul rasa nyeri Ketika berhubungan seksual. Hal inilah yang menyebabkan wanita enggan untuk melakukan hubungan seksual.

Tatalaksana :

- a. Mengurangi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol
- b. Makan makanan yang mengandung fitoestrogen (tempe, tahu, tauco, susu kedelai)
- c. Latihan kegel
- d. Yoga
- e. Senam
- f. Menggunakan pelumas saat berhubungan badan
- g. Melakukan foreplay terlebih dahulu

7. Masalah Penuaan Kulit

Penuaan kulit adalah suatu proses di mana kualitas kulit memburuk seiring bertambahnya usia karena efek sinergis dari penuaan kronologis, penuaan dini, defisiensi hormonal, dan faktor lingkungan.

Tatalaksana :

- a. Menggunakan tabir surya yang efektif
- b. Pelembab
- c. Minum yang cukup
- d. Tidak merokok

8. Sulit Menahan Berkemih

Inkontinensia urin (IU) merupakan kondisi pasien tidak dapat menahan keluarnya urin atau urin keluar secara involunter. Penurunan estrogen diduga ikut berperan dalam perubahan struktur dan fungsi pada dinding uretra dan kandung kemih yang dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti inkontinensia, peningkatan frekuensi

berkemih, nokturia, dan kesulitan berkemih lainnya. Selain itu, penurunan estrogen menyebabkan terjadinya kelemahan pada otot-otot pengontrol proses berkemih.

Tatalaksana :

- a. Senam kegel untuk memperkuat otot dasar pelvis
- b. Mengontrol berat badan
- c. Mengandung makanan berserat
- d. Menghindari minuman dan makanan yang mengandung kafein, alkohol, coklat, makanan pedas, pemanis buatan

9. Kesulitan dalam Menurunkan Berat Badan

Kesulitan penurunan berat badan merujuk pada situasi di mana seseorang mengalami hambatan atau tantangan dalam menurunkan berat badan. Pada masa menopause terjadi penurunan kadar estrogen yang mengakibatkan perubahan komposisi lemak tubuh yaitu dari deposisi lemak subkutan menjadi lemak abdominal dan viseral. Penurunan kadar estrogen memicu peningkatan asupan makanan, massa tubuh dan massa lemak tubuh, hal ini memicu kenaikan berat badan saat masa menopause.

Tatalaksana :

- a. Olahraga
- b. Makan makanan bergizi

10. Sakit Lutut

Osteoarthritis, penyakit sendi degeneratif yang paling umum terjadi, didominasi penyakit penuaan. Biasanya, berat bantalan sendi, termasuk lutut, pinggul, dan kaki, yang terpengaruh. Gejala yang paling sering yang diderita oleh penderita osteoarthritis lutut primer adalah nyeri sendi, hambatan pada pergerakan pasien, dan pembengkakan sendi, krepitasi (rasa gemeretak pada sendi). Estrogen menyebabkan meningkatnya aktivitas osteoblas. Osteoblas berperan untuk mensintesis komponen matriks tulang. Sesudah menopause, hampir tidak ada estrogen yang diekskresikan oleh ovarium, kekurangan ini akan menyebabkan berkurangnya osteoblas pada tulang, sehingga berkurangnya matriks tulang dan berkurangnya deposit kalsium dan fosfat tulang.

Tatalaksana :

- a. Menjaga berat badan ideal dan berolahraga untuk menguatkan otot
- b. Lakukan terapi dan pemberian obat juga tersedia untuk mengurangi rasa sakit
- c. Konsultasi ke dokter untuk menyingkirkan rheumatoid arthritis, penyakit autoimun yang lebih serius dari sendi.

11. Rambut Rontok

Bentuk umum kerontokan rambut setelah menopause adalah kerontokan yang menyebar sehingga Perempuan mengalami kehilangan pola pada rambutnya. Biasanya gejala ini dimulai dengan pelebaran bagian pusat rambut, dan kerontokan terutama terjadi di bagian atas dan mahkota (punggung atas) kepala. Penyebab pasti wanita menopause mengalami kerontokan belum diketahui, tetapi pergeseran keseimbangan antara estrogen dan androgen dapat menjadi salah satu penyebabnya.

Tatalaksana :

- a. Makan makanan sehat seperti isi piringku (karbohidrat, protein, mineral dan vitamin)
- b. Mengurangi konsumsi daging yang dimasak setengah matang
- c. Diet rendah kalori
- d. Mengonsumsi makanan yang kaya sumber zinc, zat besi, vitamin D, dan biotin
- e. Mengonsumsi multivitamin harian
- f. Perawatan kulit kepala diperlukan untuk menekan kadar hormon androgen (dengan perawatan kulit kepala menggunakan shampo yang mengandung minoxidil)
- g. Penggunaan shampo anti ketombe yang mengandung zinc atau ketoconazole.

12. Mata Gatal dan Berair

Mata sering berair juga bisa menjadi gejala. Gangguan atau kelainan pada lapisan air mata periocular sehingga menyebabkan rusaknya lapisan permukaan mata dan keluhan berupa rasa tidak nyaman pada mata. Mata menghasilkan air mata lebih encer untuk mengkompensasi, meskipun air mata ini tidak bisa melumasi mata karena cara ini adalah cara alami mata bereaksi terhadap kondisi lingkungannya. Adanya ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan androgen menyebabkan adanya peningkatan sel radang pada kelenjar lakrimal, meibomian, dan permukaan mata (okular) sehingga dapat mengganggu kegiatan homeostasis normal dari kelenjar lakrimal dan permukaan okular.

Tatalaksana :

- a. Obat tetes mata Serum Autologous
- b. Vitamin A
- c. Konsumsi suplemen omega 3
- d. Konsul dengan dokter mata

13. Masalah pada Gigi dan Gusi

Hormon steroid seks memiliki efek yang penting pada sistem saraf dan kardiovaskuler sebagai pengatur fungsi reproduksi, penentu utama perkembangan dan integritas tulang rangka tubuh manusia, dan rongga mulut termasuk jaringan periodontal. Terjadinya kerapuhan pada tulang menyebabkan terjadinya rongga pada gigi, yang mengarah ke penyusutan gusi sehingga mengekspos bagian akar gigi yang membuat sensitif terhadap dingin.

Tatalaksana :

- a. Lakukan pemeriksaan gigi secara teratur,
- b. Menyikat gigi dan membersihkan karang gigi dengan benar
- c. Konsultasikan tentang kesehatan tulang dengan dokter.

