

## INTISARI

Wanita yang memasuki usia menopause akan dihadapkan pada permasalahan yang kompleks akibat terjadinya perubahan metabolisme tubuh yang bervariasi pada setiap individu. Pada wanita menopause juga dapat timbul masalah kesehatan seperti penyakit jantung, osteoporosis dan serangan otak. Berdasarkan survei pendahuluan terhadap wanita usia 45-60 tahun didapatkan hasil 3 orang menderita stroke, 1 orang sakit jantung dan 1 orang jatuh karena osteoporosis, keadaan tersebut mengakibatkan mereka tidak atau kurang mampu dalam merawat dirinya, mereka juga kurang mempunyai pengetahuan yang cukup tentang menopause. Upaya preventif dan promotif perlu dilakukan dengan tujuan agar wanita menopause mengetahui gejala dan perubahan yang terjadi, mengetahui usaha untuk melakukan pencegahan kesakitan, sehingga mereka mampu mempertahankan kesehatan, kualitas dan kuantitas hidupnya secara optimal, salah satunya melalui perawatan mandiri.

Penelitian ini bersifat observasional dengan tujuan penelitian untuk mengetahui sejauh mana gambaran kebutuhan perawatan mandiri bagi wanita menopause. Populasi adalah semua ibu yang berusia 45-60 tahun yang bertempat tinggal di wilayah Kauman Kecamatan Gondomanan Yogyakarta dengan sample 100 orang dengan kriteria tertentu yang diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang lebih sering dialami wanita menopause ialah pusing, berdebar-debar dan berkeringat di malam hari. Sebagian besar aktivitas harian tidak terganggu pada masa menopause dengan prosentase 93%. Aktivitas seksual ibu sebagian besar tidak mengalami hambatan selama masa menopause. Datangnya menopause tidak berarti kehilangan peran dan fungsinya sebagai wanita. Menopause tidak membatasi ibu dalam bermasyarakat. Tiga puluh tiga orang (33%) yang memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Pelaksanaan olahraga ibu menopause umumnya tidak rutin. Sebagian besar ibu menopause membatasi konsumsi makanan berlemak dan kafein. Baru 18% ibu menopause mendapatkan keterangan yang jelas tentang menopause. Sebagian kecil ibu menopause yang mendapat penjelasan tentang tanda, gejala dan resiko menopause dengan persentase 16%.

**Kata kunci : Kebutuhan perawatan mandiri, wanita menopause**