

Ai Hayati Rahayu - Choiru Umatin - Emilia Silvana Sitompul
Ns. Ernauli Meliyana - Hany Nurpratiwi - Helmi Kamal - Henni Zainal
Ida Ayu Komang Arniati - Ina Heliandy - Lasmauli Noverita Simarmata
Mardalena Hanifah - Naoumi Isabella Hutabarat - Nisma Iriani
Rahayu Dwi Utami - Retno Anisa Larasati - Riyen Sari Manullang
Rupdi Lumban Siantar- Serepina Tiur Meida - Siti Jumhati - Sri Utami
Sulfitri Husain - Tri Nurwati - Venny Oktaviany

Cantika

Kumpulan Tulisan Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia
(KPII)

Editor
Rani Siti Fitriani
Marni Br Karo
Rini Nur Hasanah



Ai Hayati Rahayu - Choiru Umatin - Emilia Silvana Sitompul
Ns. Ernauli Meliyana - Hany Nurpratiwi - Helmi Kamal - Henni Zainal
Ida Ayu Komang Arniati - Ina Heliany - Lasmauli Noverita Simarmata
Mardalena Hanifah - Naoumi Isabella Hutabarat - Nisma Iriani
Rahayu Dwi Utami- Retno Anisa Larasati - Riyen Sari Manullang
Rupdi Lumban Siantar- Serepina Tiur Meida - Siti Jumhati - Sri Utami
Sulfitri Husain - Tri Nurwati - Venny Oktaviany

Cantik

Kumpulan Tulisan Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia
(KPII)



Cantik

Kumpulan Tulisan Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia (KPII)

Ai Hayati Rahayu - Choiru Umatin - Emilia Silvana Sitompul
Ns. Ernauli Meliyana - Hany Nurpratiwi - Helmi Kamal - Henni Zainal
Ida Ayu Komang Arniati - Ina Helianny - Lasmauli Noverita Simarmata
Mardalena Hanifah - Naoumi Isabella Hutabarat - Nisma Iriani
Rahayu Dwi Utami- Retno Anisa Larasati - Riyen Sari Manullang
Rupdi Lumban Siantar- Serepina Tiur Meida - Siti Jumhati - Sri Utami
Sulfitri Husain - Tri Nurwati - Venny Oktaviany

Editor

Rani Siti Fitriani
Marni Br Karo
Rini Nur Hasanah

Layouter

Iqlima Ainna Z

Desain Kaver

M. Idlan Attalah

ISBN 978-620-6885-57-9

Diterbitkan oleh Penerbit CV. Semiotika
Kompleks Grya Pos Giro Blok i no 5. Bandung



Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang. Dilarang mengutip, menerbitkan kembali, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, tanpa izin tertulis dari penerbit

Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia

Rani Siti Fitriani
(2020)

Indah nian parasmu
elok nian tuturmu
lembut niat sikapmu
Kau tebarkan
energi positif
tuk kebaikan

Cantik nian penampilamu
Santun nian ucapanmu
Sabar nian perilakumu
Kau tebarkan
energi cinta
tuk keberkahan

Kau perempuan istimewa
Kau perempuan inspiratif
Kau perempuan pilihan
menjadi energi positif tuk kebaikan
Kau perempuan istimewa
Kau perempuan inspiratif
Kau perempuan pilihan
menjadi energi cinta tuk keberkahan

Lelah tak kau rasa
ujian tak hentikan
semangat trus dikobarkan
tuk jadi arti bangsa ini

Tanamakan rasa tulus
ikhlasakan niat diri
berikan yang terbaik
tuk jadi arti negeri ini

Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia
teruslah harum mewangi
Memberi aksi, karya, dan prestasi
tuk bangsa Indonesia
Keluarga perempuan inspiratif Indonesia
teruslah mekar mewangi
memberi yang terbaik
Tuk Ibu Pertiwi
semoga Tuhan melindungimu

Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia

Selayang Pandang tentang Penggagas KPII dan KPII

Ananda Rani Siti Fitriani adalah sosok anak yang penurut pada orang tua. Sejak kecil Ananda Rani memang rajin, mandiri, senang berteman, superaktif, dan senang berorganisasi. Beragam kegiatannya dijalannya baik di kampus, Ikapi Jabar, masjid, juga usahanya di bidang percetakan. Setiap kali memasuki jenjang pendidikan SMP, SMA, dan PT, selalu menjadi pengurus OSIS, Senat, juga kegiatan ekstra kulikuler lainnya. Rutinitas kegiatan keagamaan remaja yang dijalannya di masjid kampus, Daarut Taubid, Salman ITB, Rampai Pusdai, dan sebagainya.

Gagasan Ananda Rani saat ingin mendirikan wadah untuk silaturahmi perempuan Indonesia menjadi hal yang tak mengherankan karena Ananda selalu memiliki visi misi dalam hidupnya, memberikan dedikasi terbaik tidak hanya untuk keluarga, tetapi lingkungan dan masyarakat luas. Saat memiliki suatu impian Ananda akan selalu bertekad kuat dan bekerja keras meskipun kelak akan menghadapi dan menjalani beragam ujian dan tantangan.

Keberadaan KPII diharapkan dapat menjadi suatu pergerakan perempuan Indonesia yang dapat memberikan kontribusi nyata untuk kemajuan, kebaikan, dan keberkahan bangsa Indonesia yang adil, makmur, dan sejahtera. Meskipun para perempuan memiliki multiperan, multi kegiatan, dan multiprofesi tetap tidak melupakan fitrah dari Sang Khalik yaitu peran utamanya dalam keluarga menjadi Ibu, istri, dan anggota masyarakat. Semoga niat mencari rida Ilahi dalam mendirikan KPII menjadi ladang amal kebaikan untuk Ananda Rani sebagai pengagas dan semua pengurus KPII, terutama untuk para Dewan Penasihat dan Dewan Pengawas KPII. Doa dan cinta terbaik untuk Ananda Rani tersayang, teruslah berkiprah untuk memberikan dedikasi terbaik bagi Ibu Pertiwi.

Hj. Rd. Siti Latifah Soemantri, Dewan Pembina KPII, Aktivistis Kemasyarakatan, dan Ibunda Dr. Rani Siti Fitriani.

Perempuan Inspirasi Indonesia adalah wadah bagi perempuan-perempuan Indonesia dari berbagai latar belakang budaya, pendidikan, dan kepercayaan yang saling menyemangati, saling mendorong, untuk bersama-sama maju, berpegangan tangan berkontribusi bagi pembangunan Bangsa Indonesia. Teruslah bersinar, KPII! Cemerlangkanlah Indonesia dengan kerja kerasmu, para perempuan inspiratif! Dr. Rani Fitriani, adalah seorang pekerja keras, aktif dan selalu datang dengan ide-ide baru yang bermanfaat. Tidak akan ada KPII kalau tidak ada Dr. Rani Siti Fitriani. Berkat semangat serta energi positifnya lah perempuan-

perempuan inspiratif Indonesia berkumpul untuk bersama-sama membentuk KPII. Siti Nugraha Mauludiah (Bu Nining), Staf Ahli Menteri Luar Negeri bidang Sosial Budaya dan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia di Luar Negeri (Duta Besar RI untuk Polandia 2019-2020) - Dewan Pembina KPII).

Saya sangat terkesan dan kagum atas upaya Ibu Dr. Hj. Rani Siti Fitriani, M.Hum untuk mengajak perempuan-perempuan hebat dari berbagai profesi dan dari berbagai wilayah di Indonesia untuk saling berbagi pengalaman, berbagi pengetahuan, dan saling menguatkan untuk kemajuan keluarga, masyarakat, bangsa dan negara Indonesia. Beliau selanjutnya membentuk wadah organisasi resmi yang diberi nama Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia (KPII). Berbagai kegiatan dan rencana kegiatan nampaknya sudah akan banyak dilakukan. Semoga organisasi ini semakin maju dalam membangun masyarakat Indonesia yang setara dengan masyarakat global 5.0 tanpa kebilangan jati dirinya. Salam sehat selalu.

RA Esti Andayani, Duta Besar KBRI di Roma Italia merangkap Malta, Siprus, San Marino serta FAO, IFAD, WFP, Unidrot.

Saat ini, Indonesia semakin membutuhkan sosok-sosok perempuan yang dapat saling menginspirasi, menyemangati, dan menggerakkan bangsa untuk bangkit dari segala hambatan dalam mencapai kemajuan. Selamat atas terbentuknya Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia (KPII). Semoga KPII selalu menjadi wadah bagi para perempuan Indonesia untuk saling berbagi wawasan, gagasan, dan kreasi dalam kebersamaan dan kekeluargaan.

Merupakan suatu kebanggaan bagi saya untuk terlibat dalam KPII. Kiranya KPII akan selalu menjadi sumber inspirasi bagi kita semua dalam mengaktualisasikan diri dan berkarya, baik untuk keluarga dan lingkungan, maupun bagi bangsa dan negara.

Rina Soemarno, Duta Besar KBRI di Dhaka, Republik Bangladesh merangkap Nepal, Dewan Pembina KPII.

Saya mengenal Ibu Rani di awal tahun ini, dalam rangka berbicara atau menghadiri beberapa webinar yang beliau organisir. Namun dari "perjumpaan" yang singkat tersebut, saya menangkap sosok seorang perempuan yang pemberani, jelas arah yang dituju, tidak malu berjuang, dan mau bekerja keras untuk mendapatkan apa yang direncanakan atau dicita-citakannya.

Paling menarik dari Ibu Rani adalah bahwa beliau cenderung berpendekatan ilmiah dalam membahas suatu masalah, dan sangat menghargai sejarah. Suatu aspek dari pribadi beliau yang patut menjadi panutan. Negara kita banyak mewarisi masalah dari

masa lampau, termasuk turunnya mutu Pendidikan. Tantangan kita bernegara bersama menjadi lebih rumit akibat masyarakat yang mudah percaya hoax karena cenderung tidak ilmiah. Di sinilah kelebihan Ibu Rani sebagai penggagas dari suatu organisasi persaudaraan perempuan Indonesia yang diberi nama Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia (KPII).

Kelebihan Ibu Rani ini pula yang menjadi landasan saya bersedia ketika diminta menjadi Pembina KPII. Saya yakin anggota KPII akan terus terinspirasi oleh Ketua Umumnya untuk teguh untuk menggunakan pendekatan yang teruji (ilmiah) dan mengambil hikmah dari sejarah masa lalu, untuk kemajuan di masa depan. Selamat atas terbitnya Cantik dan buku Mutiara Nusantara

Judith J. Dipodiputro, Direktur Perusahaan Film Nasional (PFN) - Dewan Pembina KPII.

Dr. Hj. Rani, M.Hum. adalah seorang dosen muda di lingkungan civitas akademika Magister Pendidikan Bahasa Indonesia (MPBI) Pascasarjana Unpas. Walau ia baru saya kenal di awal 2020, tetapi sosok keprofesionalannya harus diacungi jempol. Di samping kualitas akademiknya yang mumpuni, yang bersangkutan juga aktivis di berbagai organisasi profesi seperti Ikapi, Kodepena. Aktivasinya dibuktikan salah satunya dari kepemilikan sertifikat sebagai penyunting dan editor tingkat nasional. Temuannya di bidang aerolinguistik menjadi salah satu keandalannya dlm bidang Ilmu Linguistik. Kiprahnya tidak hanya di bidang profesi keilmuannya, ia pun turut berkiprah dalam kegiatan sosial antara lain membagi masker ke seluruh pelosok tanah air, bagi buku anak, dsb. Ia pun seorang istri dan ibu yang sangat menomorsatukan keluarga. Ini terbukti dari kedekatannya dengan anak2-nya, dan kepiawaiannya dlm masak-memasak. Hal ini sering ia perlihatkan anekragam karya masakannya untuk keluarga tercinta di berbagai sosial media.

Sebagai dosen, banyak karya tulis yg telah dipublikasikan. Jangan pernah surutkan langkahmu untuk tetap berkreasi, Dr. Hj. Rani, M.Hum. Kibarkan terus sayap ilmu untuk kecerdasan anak bangsa .

Dr. Hj. Rd. Panca Pertiwi Hidayati, M.Pd. , Ketua Prodi MPBSI Pascasarjana Unpas,
Dewan Pembina KPII.

Sambutan

Perempuan adalah sosok istimewa yang diciptakan Sang Khalik untuk melengkapi pria dan mendapatkan amanah mengandung, melahirkan, menyusui, mendidik juga membesarkan putra putrinya dengan segenap cinta dan doa terbaik dan terindah. Namun, pada kenyataannya peranan perempuan tidak hanya sebagai istri dan ibu yang hanya fokus mengurus keluarga. Dapat kita lihat banyak perempuan yang memiliki multiptofesi dan multiperan karena tuntutan situasi kondisi, mengaktualisasi diri, mencari jati diri, emansipasi, dan ingin menjadi pribadi yang mandiri. Oleh karena itu, beragam tantangan dan ujian pun dihadapi dan dijalani.

Banyak persoalan atau permasalahan terkait perempuan menjadi PR penting yang harus dicarikan solusi dengan membentuk suatu perkumpulan atau organisasi perempuan yakni Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia (KPII). KPII dibentuk sebagai wadah untuk menjalin tali silaturahmi antarperempuan Indonesia dengan beragam suku, budaya, agama, profesi, dan daerah. KPII memiliki banyak program kegiatan untuk saling bersinergi dan bekerja sama secara harmonis antara yang satu dengan yang lainnya. Selain itu, keluarga KPII dimotivasi untuk semangat dan percaya diri dalam mengaktualisasikan diri, berkarya, berprestasi, dan bermanfaat untuk keluarga, masyarakat, dan bangsa tercinta.

Buku *Cantik* sebagai kumpulan tulisan keluarga KPII menjadi bentuk dari perspektif dan eksistensi perempuan KPII dengan sudut pandang disiplin ilmu yang berbeda. Sangat menarik membaca buku *Cantik* ini karena pembaca dapat menyimak isu tentang perempuan dengan kaca mata multidisiplin. Semoga ke depannya akan lahir lagi karya buku lainnya dan keberadaan KPII dapat menjadi sebuah manfaat dan keberkahan tidak hanya untuk keluarga KPII tetapi juga untuk masyarakat luas dan Ibu Pertiwi. *Energi positif untuk kebaikan, energi cinta untuk keberkahan.*

Bandung, 2 Oktober 2020
Salam Cantik KPII

Dr. Hj. Rani Siti Fitriani, S.S., M.Hum.
Ketum KPII

Prakata

Buku *Cantik* merupakan kumpulan tulisan dari 23 perempuan Keluarga Perempuan Inspiratif Indonesia (KPII) yang menarik untuk dimiliki dan dibaca tidak hanya oleh perempuan tetapi juga lelaki. Beragam pembahasan yang berkaitan dengan permasalahan perempuan, hasil penelitian, sosok inspiratif perempuan, dan yang lainnya disajikan dalam buku ini. Meskipun saat ini bangsa Indonesia sedang menghadapi wabah covid 19 tetapi tidak menyurutkan semangat perempuan KPII untuk berkarya. Insyaallah, setelah diterbitkannya buku *Cantik*, ke depannya akan lahir lagi buku karya perempuan KPII sebagai prespektif dan eksistensi perempuan Indonesia yang disajikan dalam bentuk buku.

Penerbitan buku merupakan salah satu gerakan literasi yang ingin digaungkan oleh KPII sehingga dapat menjadi cara ikut mencerdaskan kehidupan bangsa dan pembentukan karakter bangsa. Selalu ada pesan edukasi atau pesan moral dalam setiap buku yang diterbitkan KPII, salah satunya buku *Cantik*. Kecantikan perempuan tidak hanya dilihat dari fisik atau penampilan tetapi yang terpenting kecantikan dari perilaku, kepribadian, tindak tutur, dan eksistensinya, menjadi arti positif untuk dirinya, keluarga, masyarakat, nusa dan bangsa.

Tak ada gading yang tak retak. Semoga buku ini bermanfaat dan menjadi salah satu spirit para perempuan untuk memberikan dedikasi terbaik bagi keluarga, masyarakat, dan bangsa tercinta. *Energi positif untuk kebaikan, energi cinta untuk keberkahan.*

Bandung, 2 Oktober 2020
Salam Cantik KPII

Penulis

Daftar Isi

Lagu KPII	III
Selayang Pandang Tentang Penggagas KPII dan KPII	V
Sambutan	IX
Prakata	XI
- Keseimbangan Peran Perempuan Antara Karir dan Keluarga Ai Hayati Rahayu	1
- Eksistensi Wanita Karir Berstatus <i>Single Mother</i> di Tengah Pandemi Covid-19 Choiru Umatin	7
- Kiprah Ibu Satika Simamora, S. E., Terhadap Dampak Pandemi Covid di Tengah Pengrajin Ulos Kabupaten Tapanuli Utara Provinsi Sumatera Utara Emilia Silvana Sitompul	12
- Perubahan Fisik dengan Tingkat Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Masa Premenopause Ns. Ernauli Meliyana	18
- Kiprah Perempuan dalam Lintasan Sejarah Hany Nurpratiwi	22
- Hari Kartini 21 April 2020 dan Pandemi Covid-19 Helmi Kamal	25
- Kinerja Pegawai Pada Dinas Pemuda, Olahraga, Kebudayaan, dan Pariwisata di Kabupaten Majene Henni Zainal	28
- Etika Karma Yoga Sumber Spiritual Etos Kerja Ida Ayu Komang Arniati	37
- Hak-Hak Perempuan dalam Kehidupan Bermasyarakat Ditinjau dari Konstitusi dan Undang-Undang No. 39 Tahun 1999 Tentang HAM Ina Heliany	41
- Cara Mengelola Stres Menjadi Sukses dalam Kehidupan Manusia Lasmauli Noverita Simarmata	46

- Perlindungan Hak Asasi Perempuan Indonesia	
Mardalena Hanifah	51
- Peran Perempuan Mengatasi <i>Stunting</i> Pada Anak	
Naomi Isabella Hutabarat.....	54
- Sri Mulyani Indrawati Putri Indonesia yang Menginspirasi	
Nisma Iriani.....	59
- Pentingnya Kiprah Perempuan dalam Pendidikan Karakter untuk Anak Usia Dini Zaman <i>Now</i>	
Rahayu Dwi Utami	64
- Kiprah Perempuan dalam Pendidikan Islam	
Retno Anisa Larasati.....	69
- Pemberian Air Susu Ibu Lebih 24 Bulan	
Riyen Sari Manullang	73
- Kegiatan Lanjut Usia Selama Masa Pandemi Covid 19 di Taruna Dalam Pulogadung Jakarta Timur,	
Rupdi Lumban Siantar.....	77
- Strategi Mengoptimalkan Aset Pd. Pasar Jaya	
Serepina Tiur Maida.....	82
- Peran Tenaga Kesehatan Wanita sebagai Garda Terdepan dalam Menghadapi Keterpaparan Risiko di Masa Pandemi Covid-19	
Siti Jumhati	88
- Kiprah Perempuan Bersama Gerakan Sedekah Rombongan Kuta Kartanegara Berbagi Di Masa Pandemi	
Sri Utami.....	94
- Respon Perempuan di Tengah Pandemi Covid 19	
Sulfitri Husain	100
- Kompas Listrik di Indonesia	
Tri Nurwati.....	105
- Menggali Potensi Diri Perempuan Melalui Mesin Kecerdasan	
Venny Oktaviani	109
Napak Tilas KPII.....	113
Dokumentasi Kegiatan Aksi KPII	116

PERUBAHAN FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN WANITA DALAM MENGHADAPI MASA PREMENOPAUSE

Ns. Emauli Meliyana

PENDAHULUAN

Premenopause merupakan pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*) merupakan kondisi yang fisiologis dimana terjadi juga penurunan kadar hormon *estrogen ovarium*. *Premenopause* merupakan hal yang alamiah tetapi kondisi ini dapat menimbulkan ketakutan pada wanita yang tidak siap menjalaninya sehingga hal ini dapat mempengaruhi keharmonisan rumah tangga bila tidak siap menghadapinya (Putri dkk., 2017). Sebagian besar wanita tidak memahami menjelang *menopause* adalah proses yang sangat alamiah dan memang harus terjadi sehingga merasakan kekhawatiran serta kecemasan.

Masa *premenopause* merupakan masa yang alamiah dalam proses menuju penuaan dan merupakan masa yang penting dalam kehidupan wanita. Dalam masa *premenopause* ini akan terjadi perubahan fungsi tubuh yang dapat memengaruhi berbagai macam segi kehidupan wanita, seperti kehidupan sosialnya, perasaan tentang dirinya dimana merasa mulai terjadi penuaan, dan fungsi pekerjaan sudah mulai berkurang dan memasuki masa pensiun (Kundre & Hammel, 2019).

Tulisan ini menguraikan tentang masa *premenopause* dan perubahan fisik serta kecemasan yang terjadi pada wanita yang tidak memahaminya.

PEMBAHASAN

Premenopause merupakan kondisi fisiologis pada wanita yang telah memWanita khususnya, mereka akan melewati masa yang dinamakan *premenopause* sebelum memasuki masa tua. *Premenopause* merupakan fase yang umumnya mulai terjadi diusia 40 tahun ke atas dan dimulainya fase klimakterium. Usia *Premenopause* biasanya berkisar usia akhir 40 atau 50 tahun awal. Awal timbulnya fase ini ditandai dengan siklus menstruasi yang mulai tidak teratur, menstruasi memanjang, jumlah darah lebih banyak, serta diikuti rasa nyeri saat menstruasi (Agustiawati dan Sulistiyaningsih, 2017).

Premenopause diartikan sebagai akhir dari menstruasi yang berarti wanita tidak dapat lagi bereproduksi atau mempunyai keturunan. Menurut pandangan medis *premenopause* merupakan tahap ketika ovarium atau kandung telur menghentikan produksi hormonnya sehingga tidak dapat menghasilkan sel telur lagi (Aris, 2017). Timbul perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya perubahan penurunan hormonal.

Gejala perubahan fisiologis dapat berupa perbedaan lama waktu saat menstruasi, bisa lebih singkat atau lebih lama, rentang waktu menstruasi yang relatif lebih panjang dari biasanya, *hot flushes*, sulit tidur, mudah kelelahan, terjadi gangguan pencernaan, terjadi kekeringan pada vagina, serta kadang kehilangan konsentrasi.

Gejala psikis bisa terjadi perubahan emosi, misal mudah tersinggung, cepat marah, murung, cemas, bingung, gelisah, pelupa dan sebagainya. Penurunan kadar estrogen membuat wanita mengalami kecemasan. Khawatir, gelisah, takut, tidak tenang merupakan gejala kecemasan, termasuk timbulnya perubahan emosi menjadi mudah tersinggung, mengalami susah tidur, merasa kekurangan, merasakan kesepian, ketakutan, dan tidak sabaran. Kecemasan juga dapat menimbulkan gejala-gejala fisik seperti berkurangnya tenaga gairah, berkurangnya konsentrasi dan kemampuan akademik.

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap gejala *premenopause*. Sebtalesy & Mathar (2019) antara lain: (1). Usia *menarthe* (haid pertama sekali) yang semakin muda, ketika seseorang menstruasi pertama kali: pada umumnya semakin tua maka akan semakin lama memasuki masa *premenopause*, (2). Jumlah anak: menurut penelitian, semakin sering melahirkan maka semakin lama mereka memasuki *premenopause*, dan (3) pemakaian kontrasepsi, dimana kontrasepsi jenis hormonal bekerja dengan menekan fungsi indung telur sehingga tidak dapat memproduksi sel telur, sehingga wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal akan lebih lama memasuki masa *premenopause*.

Sosial ekonomi yang rendah juga dapat mempengaruhi fisik, kesehatan serta pendidikan. Jika faktor sosial ekonomi baik, maka beban fisiologi, psikologi kesehatan, dan faktor akan berkurang selama memasuki masa *premenopause*.

Faktor lingkungan juga perlu untuk diperhatikan. Lingkungan yang baik dapat membentuk potensi bawaan, lingkungan buruk malah dapat menjadi penghambat, Faktor lingkungan sangat berpengaruh bagi individu dimana sejak di mulai konsepsi sampai akhir hayatnya, serta menentukan tercapai atau tidak potensi bawaan tersebut, Pengaruh budaya juga sudah terbukti mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase *premenopause*. Dalam hal ini adalah lingkungan eskternal, kebudayaan, penyimpangan nutrisi dari keadaan normal, dan olah raga.

Perubahan psikologis yang dapat terjadi menurut (Lubis, 2013) ialah menurunnya daya ingat dan kondisi cepat tersinggung, Menurunnya kadar estrogen berpengaruh terhadap penurunan *neurotransmitter* dalam otak. *Neurotransmitter* yang seperti *dopamin*, *serotonin*, dan *endorphin* yang terdapat di dalam otak Penurunan *neurotransmitter* tersebut mengakibatkan gangguan pada suasana hati yang sering berubah dan daya ingat yang menurun. Akibat penurunan hormon estrogen pada masa *premenopause* biasa terjadi depresi (kecemasan) dan stress, Jika *neurotransmitter* dalam otak rendah maka akan muncul perasaan cemas yang dapat menjadi pencetus terjadinya depresi ataupun stres. Rasa cemas yang muncul menjelang menopause sering dihubungkan

dengan adanya kekhawatiran menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak perlu dikhawatirkan jika wanita sudah memahami bahwa masa *premenopause* merupakan masa yang alamiah dalam proses penuaan.

Faktor-faktor kecemasan menurut Suparni dan Yuli (2016) terdiri dari faktor yang berhubungan dengan kebutuhan dasar manusia seperti makanan, air, kenyamanan dan keamanan; orang dan lingkungan yang berhubungan dengan ancaman konsep diri terhadap perubahan status, kegagalan, kehilangan benda yang sayang dan merasa tidak dihargai oleh orang lain. Hal ini bisa mempunyai hubungan dengan kehilangan orang terdekat misal kematian, perpecahan dalam rumah tangga, perbedaaan budaya yang dianut, perpindahan, adanya perpisahan sementara atau permanen. Kecemasan juga bisa mempunyai hubungan dengan ancaman integritas biologis seperti karena menderita suatu penyakit, mendadak sakit dan sekarat serta penanganan medis yang didapat selama sakit. Selain itu, hal tersebut berkaitan juga dengan perubahan lingkungannya seperti adanya pencemaran lingkungan, mengalami pensiun serta adanya bahaya terhadap keamanan. Kaitan yang lain dengan adanya perubahan status sosial ekonomi, karena dikeluarkan dari pekerjaan, mendapat pekerjaan di tempat lain, dan kenaikan jabatan,

SIMPULAN

Perimenopause merupakan periode transisi yang akan dialami wanita saat memasuki masa berakhirnya menstruasi (*menopause*). Pada periode ini, wanita dapat mengalami beberapa gejala, seperti siklus menstruasi yang tidak teratur dan *hot flashes*. Periode ini dapat berlangsung selama empat sampai sepuluh tahun sebelum masa menopause terjadi. Pada umumnya dimulai saat usia 30-40 tahun, dan dapat juga muncul lebih awal karena penyakit tertentu atau memang ada riwayat *menopause* dini dalam keluarga. Saat *premenopause*, perempuan sebaiknya lebih rutin olahraga, berhenti merokok, lebih banyak tidur dan bangun pada waktu yang sama, mengurangi konsumsi minuman beralkohol, mempertahankan berat badan ideal, dan mendapatkan cukup kalsium dalam makanan.

Terapi hormon estrogen sistemik dalam bentuk pil, gel, atau krim merupakan pilihan pengobatan yang paling efektif untuk menghilangkan *hot flashes* yang biasanya disertai keringat pada malam hari. Estrogen vagina juga bisa diberikan oleh dokter untuk meringankan kekeringan pada vagina. Estrogen bisa diberikan langsung ke vagina dengan menggunakan tablet vagina, cincin, atau krim.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiawati, A., & Sulistyaningsih, S. H. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu *Premenopause* terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2), 25-31.

- Aris, D. P. 2017. Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri Wanita Premenopause. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 6(1), 11-22.
- Kundre, R., & Hamel, R. 2019. Hubungan antara Konsep Diri (*Body Image*) dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Desa Motoling II. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Lubis, N. L. (2013). Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi. *Jakarta: Kencana*.
- Putri, F., Asih, S. W., & Hidayat, D. 2017. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Bangsalsari Kecamatan Bangsalsari Jember. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 126-138.
- Saimin, J., Hudfaizah, C., & Hafizah, I. 2016. Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause, Sebuah Studi *Crosssectional*. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), 226-230.
- Sebtalesty, C. Y., & Mathar, I. 2019. *Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia*. Uwais Inspirasi Indonesia. 39-41
- Suparni, I. E., & Yuli, R. 2016. *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Deepublish.
- Wigati, A., & Kulsum, U. 2017. Kecemasan Wanita pada Masa Menopause Berdasarkan Tingkat Ekonomi. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 1(2), 100-106.

BIODATA PENULIS



Ns. Ernauli Meliyana lahir di Medan, 20 Mei 1972 dari pasangan H. Lumban Gaol dan R. br Panggabean. Menikah dengan Markos Sihombing dan dikaruniai 2 orang anak laki-laki. Pendidikan penulis adalah SDN (1985), SMPN 2 (1988), SMAN 1 (lulus 1991) di Binjai, Akper Depkes RI Medan (1995), AKTA mengajar III DI IKIP Negeri Medan (2000). Sarjana Keperawatan & Ners di PSIK FK USU (2002), & S2 Keperawatan di Universitas Indonesia (2008). Pengalaman bekerja Dosen SPK Kesdam Binjai (1995-2002), Dosen di STIK FAMIKA Makassar (2002-2004), Dosen tetap di Ilmu Keperawatan (S1), STIKes Medistra Indonesia (2004-sekarang). Aktif di organisasi Perawat (PPNI) sejak 2016, IPEMI Jabar, & KPPII. Email: ciocello0720@gmail.com.

Dokumentasi Kegiatan Aksi KPII



Silaturahmi dan penyerahan plakat juga produk divisi usaha kreatif KPII kepada Prof. Dr. Endang Caturwati, M.S. Guru Besar ISBI, Dewan Penasihat KPII.



Ketum KPII dan Bendum KPII silaturahmi dan audiensi kepada Ketua Paguyuban Pasundan, Prof. Dr. H. Didi Turmudzi, M.Si.



Ketum KPII silaturahmi dan audiensi kepada Ketua Ikapi Jabar, Drs. Mahpudi, M.Ikom.



Koordinasi antara Ketum KPII dan Ka. Divisi Usaha Kreatif



Produk KPII



Kegiatan Aksi KPII Peduli Ibu Pertiwi#1: Berkah Ramadhan



*Kegiatan Aksi KPII Peduli Ibu Pertiwi#2: Pembagian Masker saat Pandemi Covid 19



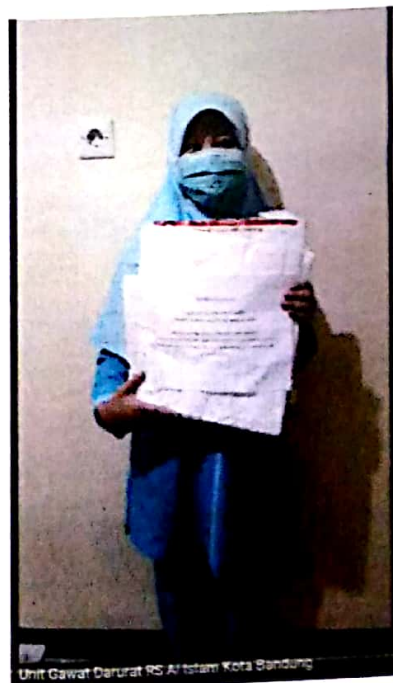
Kegiatan Aksi KPII Peduli Ibu Pertiwi#3: Pembagian Sembako saat Pandemi Covid 19



*Kegiatan Aksi KPII Peduli Ibu Pertiwi#5:
Maulid Nabi Muhammad Saw. KPII Sayang Yatim Piatu



Kegiatan Aksi KPII Peduli Ibu Pertiwi#4:
Pemberian Hazmat untuk Tenaga Kesehatan saat Pandemi Covid 19





KEGIATAN KPII

DISKUSI PUBLIK HARMONISASI DAN DEDIKASI DOKTOR PEREMPUAN #1: KOMUNITAS PEREMPUAN INSPIRATIF INDONESIA

HOST
Serevita Nur Masli, S.Sos., M.Pd. dan Sunatugastika, M.H.

KAMIS 21st 20.00 - 22.00 WIB

DAPATKAN HADIAH MENARIK!
daftar sekarang!
bit.ly/DiskusIPublikKPII

Perpektif dan Eksistensi Perempuan Indonesia dalam Menghadapi Masyarakat Global 4.0

1 Oktober 2020 (9.00 - 21.00 WIB)
2 Oktober 2020 (15.00 - 18.00 WIB)
Stasiun Langgung Mahala

Fasilitas:
1) E-certificate
2) Prorating Ber-GSM
3) Hadiah Menarik

Sponsor:
1) Pendidikan
2) Kesehatan
3) Sosial/Humaniora
4) Informatika, dll.

Pembicara Utama 1 (Oktober 2020):
Dr. Nis Kurniawati, M.Pd., Ph.D. (Universitas Indonesia)
Dr. Nis Kurniawati, M.Pd., Ph.D. (Universitas Indonesia)
Dr. Nis Kurniawati, M.Pd., Ph.D. (Universitas Indonesia)

Pembicara Utama 2 (Oktober 2020):
Dr. Nis Kurniawati, M.Pd., Ph.D. (Universitas Indonesia)
Dr. Nis Kurniawati, M.Pd., Ph.D. (Universitas Indonesia)

KOMUNITAS PEREMPUAN INSPIRATIF INDONESIA

Rabu 27 Mei 2020
Pukul 13.00 - 15.00 WIB
SIARAN LANGSUNG ZOOM

HARMONISASI DAN DEDIKASI DOKTOR PEREMPUAN #2: KOMUNITAS PEREMPUAN INSPIRATIF INDONESIA

HADIAH MENARIK

HOST
Dr. Nis Kurniawati, M.Pd., Ph.D. dan Sunatugastika, M.H.

BANGRAIAN AKSI PEDULI KPII PADA ISI PESTIWI

GRATIS Bincang Virtual KPII: Tips Penulisan Buku Fiksi dan Nonfiksi

26 OKTOBER
Pukul 10.00 s.d. 11.30 WIB

GRATIS
Informasi Pendaftaran: 081 56 561 481 / 082 812-8747-8771

Sponsor: PAS, KPII, dan lainnya.

Penulis: Dr. Nis Kurniawati, M.Pd., Ph.D.

DARI BUKU, UNTUK AKSI PEDULI INDONESIA

DONASI AKAN DIBALIKKAN UNTUK:
1. Masker
2. Sembako
3. Hazmat

Setiap pembelian satu eks. buku seharga Rp200.000,00 maka Sahabat sudah ikut berdonasi untuk Aksi Sosial

Penulis: Dr. Nis Kurniawati, M.Pd., Ph.D.

PRANDAI: 081 56 561 481 / 082 812-8747-8771

KPII KOMUNITAS PEREMPUAN INSPIRATIF INDONESIA

DISKUSI BUKU POK PEK PRAK ENDANG CATURWATI DI TATAR SUNDA: Perjalanan Seni & Testimoni Prof. Dr. Endang Caturwati, S.ST., M.S. di Mata Sahabat, Murid, Seniman, dan Budayawan

HOST
Lella Manurral, M.Pd., APO

SELASA 16th 10.00 - 12.00 WIB

DAPATKAN HADIAH MENARIK!
daftar sekarang!
0821-8820-2391 (Pusat) / 0821-3661-751 (Pusat)

DISKUSI PUBLIK HARMONISASI DAN DEDIKASI DOKTOR PEREMPUAN #1: KOMUNITAS PEREMPUAN INSPIRATIF INDONESIA

HOST
Serevita Nur Masli, S.Sos., M.Pd. dan Sunatugastika, M.H.

KAMIS 21st 20.00 - 22.00 WIB

DAPATKAN HADIAH MENARIK!
daftar sekarang!
bit.ly/DiskusIPublikKPII

Kiprah Perempuan Inspiratif Indonesia dalam Membangun Bangsa

Rabu, 20 Mei 2020
20.00 - 22.00 WIB

Siaran Langsung Melalui ZOOM

Fasilitas:
Hadiah Menarik

GRATIS!

Follow Kami di: @kpiindonesia

Prodakoran: 0821-4314-4311 (k. hoitra) / 0821-8624-3697 (Lella)