

# Bab VIII

## Ketika Perempuan Memasuki Usia Lanjut



- Proses menopause
- Pemeliharaan kesehatan
- Hubungan seksual
- Beberapa masalah di usia tua
- Berjuang untuk perubahan

Di masa sekarang ini, banyak orang hidup lebih lama dibandingkan dengan masa lalu. Kondisi kehidupan yang lebih bersih, adanya vaksinasi terhadap suatu penyakit, dan gizi yang lebih baik akan membantu mencegah berbagai penyakit dan pengobatan modern juga dapat menyembuhkan penyakit-penyakit tersebut.

Tetapi masa kehidupan yang lebih lama juga membawa berbagai kesulitan. Pertama, orang lanjut usia (lansia) lebih banyak memiliki masalah kesehatan dibandingkan orang yang lebih muda usianya. Walaupun masalah kesehatan tersebut tidak sepenuhnya disebabkan karena usia lanjut, pertambahan usia akan menyebabkan masalah tersebut menjadi lebih berat atau sulit untuk diobati.

Kedua, karena perubahan pola kehidupan dan banyak anggota keluarga muda keluar dari rumah untuk mencari pekerjaan, banyak lansia tinggal sendirian dan mengurus dirinya sendiri. Atau, jika mereka tinggal bersama dengan anak-anak mereka, lansia tersebut akan merasa sebagai beban di dalam keluarga atau lingkungannya yang tidak lagi menghargai dan menghormatinya.

Perempuan lansia lebih banyak menghadapi masalah dibandingkan dengan laki-laki karena biasanya perempuan akan hidup lebih lama dibandingkan laki-laki dan sering memasuki lansia tanpa pasangannya. Oleh karena itu dalam bab ini, kami akan menggambarkan bagaimana perempuan lansia dapat menjaga kesehatannya sendiri, mengatasi berbagai masalah kesehatan yang ada akibat proses penuaan, dan berusaha untuk memperbaiki kesulitan-kesulitan yang dihadapi kebanyakan perempuan lansia.

### **Berhentinya Menstruasi (Menopause)**

Salah satu tanda penuaan yang dihadapi perempuan lansia adalah berhentinya menstruasi (menopause). Kondisi ini akan terjadi dengan mendadak, atau bisa juga berhenti secara bertahap sekitar 1-2 tahun. Kebanyakan perempuan, menopause ini terjadi pada usia sekitar 45-55 tahun.

Tanda-tanda menopause:

- Pola menstruasi anda berubah. Kemungkinan akan berhenti, atau bisa juga menstruasinya menjadi lebih sering selama beberapa waktu. Bisa juga menstruasinya berhenti selama beberapa bulan dan kemudian menstruasi kembali.
- Ada saat-saat di mana anda merasakan sangat kepanasan atau berkeringat (sering disebut '*hot flashes*'). Kondisi ini dapat membuat anda bangun di malam hari.
- Vagina anda menjadi lebih kecil dan lebih kering.
- Perasaan/suasana hati anda mudah sekali berubah.

Semua tanda-tanda di atas terjadi karena indung telur perempuan berhenti menghasilkan telur dan tubuhnya hanya sedikit menghasilkan hormon *estrogen dan progesteron*. Tanda-tanda ini muncul sebagai reaksi tubuh akan berkurangnya kadar hormon *estrogen*.

Reaksi seorang perempuan terhadap menopause terkadang tergantung dari bagaimana tubuhnya bereaksi terhadap perubahan yang terjadi. Selain itu juga dapat dipengaruhi oleh pandangan dan perlakuan masyarakat terhadap perempuan lansia. Banyak perempuan

mungkin akan merasa senang karena tidak menstruasi lagi setiap bulannya. Tetapi mereka juga sedih karena tidak bisa memiliki anak lagi.

### Apa yang harus dilakukan selama menopause



*Menopause merupakan suatu kondisi normal yang terjadi pada setiap perempuan sebagai bagian dari hidupnya. Beberapa perempuan akan merasa lebih baik karena mengikuti beberapa anjuran di bawah ini.*

Di masa lampau, dokter sering menganjurkan perempuan untuk minum obat yang mengandung hormon *estrogen* dan *progesteron* untuk menyembuhkan gejala berat dari menopause. Hal ini disebut "*Hormone Replacement Therapy(HRT)*". Sayangnya, terapi ini terbukti dapat meningkatkan resiko seorang perempuan terhadap kanker payudara, penyakit jantung, pembekuan darah, dan stroke. Sehingga akan lebih baik bagi seorang perempuan untuk menghindari pemakaian obat tersebut.

Jika anda mengalami gejala-gejala yang membuat anda merasa tidak nyaman, coba ikutilah anjuran di bawah ini:

	
<p><i>Gunakanlah pakaian yang mudah dilepas saat anda mulai berkeringat.</i></p>	<p><i>Lakukan olahraga secara teratur.</i></p>

<p style="text-align: center;"><b>NO!</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>TIDAK BOLEH !!</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>NO!</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>TIDAK BOLEH !!</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>NO!</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>TIDAK BOLEH !!</b></p>
<p><i>Hindari makanan atau minuman yang panas atau pedas. Hal ini akan membuat terjadinya hot flashes.</i></p>	<p><i>Jangan minum kopi atau teh terlalu banyak. Minuman ini mengandung kafein yang akan membuat Anda merasa lebih mengkuatirkan suatu hal(nervous) dan menyebabkan Anda sulit tidur.</i></p>	<p><i>Jika anda meminum alkohol, minumlah dalam jumlah sedikit. Alkohol tersebut dapat meningkatkan jumlah perdarahan dan menyebabkan hot flashes.</i></p>



*Berhenti merokok atau mengunyah tembakau. Keduanya dapat menyebabkan terjadinya perdarahan yang tidak biasa dan dapat memperparah kondisi tulang anda. Lihat pembahasan mengenai osteoporosis.*

- Beri penjelasan kepada keluarga anda bahwa suasana hati anda mudah sekali untuk berubah. Hal ini akan membantu membicarakan bagaimana mengatasi kondisi ini dengan perempuan lain yang akan memasuki masa menopause.
- Tanyakan kepada masyarakat di sekitar anda mengenai obat-obat tradisional yang dapat digunakan. Kebanyakan perempuan yang sudah melalui masa menopause ini mempunyai pengalaman bagaimana cara mengatasinya agar menjadi lebih baik.

*Walaupun terkadang perempuan sering merasa tidak nyaman selama menopause, beberapa di antaranya dapat merasa lebih baik dengan mengubah kebiasaan dan makanan mereka.*

## Menjaga Kesehatan Anda

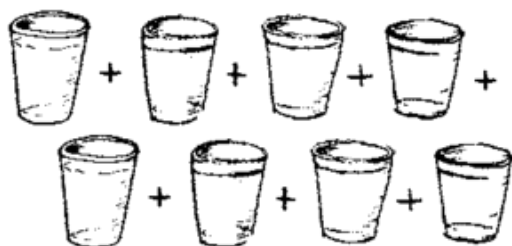
Sama seperti perubahan yang terjadi saat masa pubertas di mana seorang anak perempuan berubah menjadi perempuan muda, begitu pula dengan perubahan yang terjadi ketika perempuan meninggalkan usia *reproduktifnya*. Menopause dan proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan pada kekuatan tulang, otot, sendi, gerakan sendi, dan keseluruhan kondisi tubuh.

Seorang perempuan dapat membuat suatu perubahan besar dalam hidup di masa tuanya dengan semangat dan status kesehatan yang baik dengan cara:

**Memakan makanan yang cukup dan bergizi.** Perempuan yang beranjak tua tetap membutuhkan makanan bergizi untuk tetap menjaga tubuhnya agar tetap kuat dan mampu melawan penyakit. Kebutuhannya terhadap jenis makanan tertentu bisa meningkat. Karena tubuhnya menghasilkan sedikit *estrogen*, maka sebaiknya dia memakan makanan yang kaya estrogen, seperti kacang kedelai, tahu halus/tofu, kacang polong, dan jenis kacang-kacangan lain. Karena kekuatan tulangnya menurun akibat proses penuaan, baik juga jika dia memakan makanan tinggi kalsium yang membantu meningkatkan kekuatan tulang.

Terkadang para lansia merasakan kurang begitu suka makan dibandingkan saat usia mudanya. Hal ini disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada indera penciuman dan perasanya, yang membuat makan menjadi tidak berselera. Atau juga dari perubahan di dalam tubuhnya akibat penuaan yang membuat seseorang merasakan perutnya mudah penuh setelah mulai makan. Tetapi hal ini tidak berarti bahwa lansia tidak membutuhkan makanan cukup dan bergizi. Mereka justru membutuhkan semangat dan dukungan untuk makan dengan baik dan makan segala jenis makanan.

## Minum air putih yang banyak



*Karena proses penuaan, jumlah cairan di dalam tubuh akan berkurang. Selain itu juga, banyak lansia mengurangi minum cairan untuk mencegah sering kencing di malam hari atau mereka juga takut ngompol. Semua kondisi ini akan menyebabkan dehidrasi. Untuk mencegahnya, minumlah air putih 8 gelas sehari setiap harinya.*

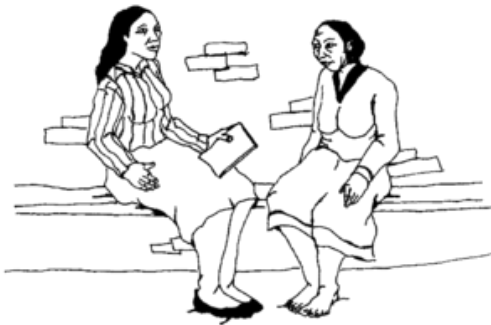
Untuk mencegah kencing di malam hari, cobalah untuk tidak minum apapun 2-3 jam sebelum tidur.

Lakukan olahraga/aktivitas secara teratur.



*Aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, bermain dengan cucu, pergi ke pasar, memasak, dan bercocok tanam dapat membantu menjaga otot dan tulang perempuan lansia tetap kuat, dan juga mencegah kekakuan otot. Olahraga teratur juga dapat mempertahankan berat badan dan mencegah penyakit jantung.*

Penanganan lebih awal terhadap suatu penyakit



*Beberapa orang menganggap bahwa beranjak tua berarti lebih sering sakit. Anggapan ini tidak benar. Jika perempuan lansia merasakan dirinya kurang baik, dia kemungkinan menderita suatu penyakit yang dapat diobati dan tidak berhubungan dengan usianya. Dia membutuhkan penanganan segera.*

*Segera pergi ke dokter jika anda merasa sakit dan tidak dapat mengatasi masalah anda sendiri.*

**Tetap aktif.** Seorang perempuan akan tetap sehat dan bahagia jika dia tetap aktif dan produktif. Usahakan agar anda terlibat dalam berbagai kegiatan, masuk dalam kelompok-kelompok tertentu, atau bekerja dalam suatu program di masyarakat. Kegiatan ini akan menjadi waktu yang tepat bagi perempuan tersebut untuk berpartisipasi menciptakan masyarakat yang lebih baik.

**Berikut ini adalah contohnya:**



*Louise Waithira Nganga adalah seorang petani kopi di kota Kandara, Kenya. Pada tahun 1991, sebagai anggota organisasi perkebunan di Kenya, dia menemui kelompok petani perempuan yang mengeluhkan tentang kondisi air sungai di sekitar pabrik kopi. Pupuk dan zat kimia yang digunakan oleh pabrik tersebut untuk membuat kopi masuk ke dalam air sungai sehingga ternak seperti sapi menjadi sakit dan mati akibat minum air yang tercemar.*

*Kemudian semakin banyak perempuan yang mengadakan pertemuan dengan Louise. Mereka menyadari mengenai bagaimana air sungai dapat mempengaruhi kesehatan mereka dan anak-anaknya. Mereka memutuskan untuk mendesak petugas daerah setempat untuk melarang pabrik kopi tersebut membuang limbah ke sungai.*

*Louise berpendapat bahwa hak dan tanggung jawab yang ada harus berjalan bersamaan. Sehingga dia juga membantu para perempuan di sana untuk menyadari bahwa kebiasaan hidup mereka juga mempengaruhi penduduk yang ada di daerah hilir. Sebagai contoh, ketika mereka membersihkan mesin pemupuk atau mencuci pakaian mereka di sungai, akan membahayakan kesehatan penduduk di hilir. Louise mengatakan “ Kita harus bertanggungjawab terlebih dahulu kepada diri kita sendiri, sesuai hati nurani kita, sehingga nantinya bisa mendapatkan hak kita”.*

*Pada tahun 1993, Louise dan beberapa petani perempuan membentuk organisasi yang dinamakan “Sanitasi Perempuan di Daerah Pedesaan”. Ketika air sungai tercemar limbah pabrik, Louise menggerakkan sekitar 100 orang perempuan untuk mengadakan protes kepada petugas berwenang dan menjelaskan permasalahan yang terjadi. Selain menjaga kondisi air sungai, kelompok ini juga membangun kakus umum dan meminta pemerintah setempat mengambil alih kembali fasilitas umum yang sudah diambil alih oleh perorangan.*

*Louise juga melarang penebangan pohon tanpa kecuali. “ Ada beberapa masalah yang berkaitan dengan kondisi tanah di Kandara.” Dia mengatakan kepada perempuan lainnya, “ Tuhan akan datang ke dunia untuk mengatasi masalah ini.” Pemerintah tidak akan pernah tahu apa yang menjadi masalah anda. “Hanya anda yang dapat mengatasinya.”*

### **Hubungan seksual**

Bagi beberapa perempuan, menopause merupakan suatu kebebasan dari hubungan seksual antara suami istri. Ada juga perempuan lain yang semakin ingin melakukan hubungan seksual karena mereka tidak akan takut mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Pada prinsipnya, setiap perempuan melanjutkan hidupnya untuk mendapatkan kasih sayang dan perhatian.



*Tidak ada alasan berdasarkan usia yang mengatakan bahwa seorang perempuan tidak dapat menikmati hubungan seksual*

Ketika perempuan memasuki usia lanjut, beberapa perubahan dalam tubuhnya akan mempengaruhi hubungan seksualnya:

- Dia merasa kurang puas saat melakukan hubungan seksual (hal ini juga terjadi pada laki-laki).
- Vaginanya menjadi lebih kering, yang dapat membuat hubungan seksual menjadi tidak nyaman, atau membuat dirinya lebih mudah terkena infeksi vagina atau infeksi pada saluran kencingnya. Kondisi ini akan meningkatkan resiko terhadap infeksi HIV.

Apa yang harus dilakukan:

- Cobalah untuk menunggu beberapa waktu sebelum anda melakukan hubungan seksual agar vagina anda dapat menghasilkan lendir dengan sendirinya. Anda dapat juga menggunakan air liur, minyak dari tanaman (minyak jagung, atau minyak wijen), atau pelumas lainnya seperti jeli K-Y selama anda berhubungan seksual.

***PENTING! Jangan menggunakan minyak/pelumas saat Anda berhubungan seksual ketika Anda menggunakan kondom. Minyak/pelumas tersebut akan mengganggu fungsi kondom dan menyebabkan kondom tersebut robek.***

Jangan menggunakan jeli yang berasal dari bahan bakar mobil atau minyak yang mengandung pewangi untuk meningkatkan suasana basah pada vagina anda karena zat ini dapat menyebabkan *iritasi* pada vagina anda.

- Jika pasangan Anda sulit untuk mengeraskan penisnya (ereksi), anda harus sabar. Sentuhlah dia agar dapat membantunya untuk ereksi.
- Jangan anda mencoba untuk membuat vagina anda menjadi kering sebelum berhubungan seksual. Untuk mengatasi masalah pada saluran kencing, buang air kecil sesegera mungkin setelah berhubungan seksual untuk membersihkan kuman yang masuk.

**Lindungi diri Anda dari kehamilan dan infeksi menular seksual !**



Anda tetap dapat hamil sampai menstruasi anda benar-benar berhenti selama 1 tahun. Untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, anda harus melanjutkan penggunaan alat KB selama masa tersebut (lihat bab Keluarga Berencana).

Jika anda menggunakan metode KB hormonal (pil KB, KB suntik, atau susuk), hentikan penggunaannya pada usia rata-rata 50 tahun untuk melihat apakah anda masih menstruasi atau tidak. Gunakan metode KB lainnya sampai menstruasi anda benar-benar berhenti selama 1 tahun (12 bulan).

Walaupun anda yakin bahwa diri anda dan pasangan tidak menderita infeksi menular seksual, termasuk HIV, tetap gunakan kondom setiap kali anda berhubungan seksual, walaupun anda sudah tidak dapat hamil lagi.

### **Masalah kesehatan yang sering dijumpai pada usia lanjut**

Di bawah ini akan dijelaskan mengenai beberapa masalah kesehatan yang sering dijumpai pada perempuan usia lanjut. Untuk masalah lainnya, seperti masalah pada kantong empedu, masalah jantung, stroke, masalah pada kelenjar tiroid, peradangan pada tungkai akibat kurangnya aliran darah, dan kesulitan tidur, bacalah buku yang berjudul “Ketika Tidak Ada Dokter” atau buku kesehatan lainnya. Untuk informasi tentang diabetes/kencing manis dapat dilihat pada bab ‘Makan untuk kesehatan, bagian diabetes’.

#### **Kurang darah (anemia)**

Walaupun banyak orang berpendapat bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang terjadi pada perempuan muda, kondisi ini juga diderita oleh perempuan usia lanjut, sebagian besar disebabkan karena gizi yang kurang atau menstruasi dengan perdarahan banyak.

#### **Menstruasi dengan perdarahan banyak atau perdarahan yang terjadi di pertengahan bulan**



*Di antara usia 40 dan 50 tahun, banyak perempuan mengalami perubahan dalam menstruasinya. Beberapa di antaranya mengalami perdarahan banyak, atau perdarahannya berlangsung lebih lama. Perdarahan banyak yang berlangsung selama beberapa bulan atau bahkan tahun ini dapat menyebabkan anemia.*

Penyebab tersering dari terjadinya perdarahan banyak dan perdarahan yang lebih lama adalah:

- perubahan hormon
- terdapat pertumbuhan tumor di dalam rahim (fibroid/polip)

Penanganan:

- Setiap harinya, makanlah makanan yang mengandung zat besi tinggi, atau minumlah tablet besi.
- Minumlah 10 mg *medoksiprogesteron asetat* sekali sehari selama 10 hari. Jika perdarahan tetap tidak berhenti pada hari ke-10, minumlah obat tersebut selama 10 hari lagi. Jika perdarahan masih terjadi, segeralah periksa ke petugas kesehatan.
- Datanglah menemui petugas kesehatan jika anda mengalami perdarahan berat dan banyak yang berlangsung selama lebih dari 3 bulan, perdarahan di pertengahan bulan, atau perdarahan yang muncul kembali 12 bulan atau lebih dari saat menopause. Tenaga kesehatan terlatih akan melakukan pemeriksaan pada leher rahim anda dengan pengusapan rahim atau melakukan *biopsy* dan mengirimkan jaringan yang diambil tersebut ke laboratorium untuk diperiksa apakah ada sel-sel kanker atau tidak.

Jika Anda mengalami nyeri dan perdarahan banyak dan berat setiap bulannya selama bertahun-tahun, bacalah bab mengenai 'kanker dan tumor'.

### **Benjolan pada payudara**



*Perempuan usia lanjut seringkali menjumpai benjolan pada payudaranya. Sebagian besar benjolan tersebut tidak berbahaya, tetapi beberapa di antaranya mungkin merupakan gejala kanker payudara (lihat bab 'kanker dan tumor'). Cara terbaik untuk mengetahui ada tidaknya benjolan pada payudara anda adalah dengan memeriksa payudara anda sendiri (lihat bagian pemeriksaan payudara rutin pada bab 'tetap hidup sehat').*

## Hipertensi (tekanan darah tinggi)



*Hipertensi dapat menyebabkan beberapa masalah, seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, dan stroke.*

Tanda-tanda hipertensi yang membahayakan:

- Sering sakit kepala
- Kehilangan keseimbangan
- Telinga berdenging

Semua gejala di atas dapat juga disebabkan oleh penyakit lain. Untuk informasi lebih lanjut baca buku “Ketika tidak ada dokter” atau buku kesehatan lainnya.

***PENTING! Hipertensi pada awalnya tidak menimbulkan gejala apapun. Tekanan darah penderita harus segera diturunkan sebelum menunjukkan tanda-tanda bahaya. Seseorang dengan berat badan berlebih atau yang merasa dirinya menderita tekanan darah tinggi harus memeriksakan tekanan darahnya secara teratur !***

Penanganan dan pencegahan:

- Lakukan olahraga secara teratur setiap hari.
- Jika berat badan anda berlebih, usahakan untuk menurunkan berat badan anda.
- Hindari makanan yang terlalu manis, mengandung banyak lemak, atau terlalu asin.
- Jika anda merokok atau mengunyah tembakau, cobalah untuk berhenti.

Jika tekanan darah anda sangat tinggi, anda sebaiknya minum obat untuk menurunkan tekanan darah tersebut.

## Masalah saat kencing (buang air kecil) dan berak (buang air besar)

Banyak perempuan usia lanjut memiliki masalah saat buang air besar karena ususnya bekerja lebih lambat akibat proses penuaan. Kondisi ini dapat dibantu dengan minum air putih yang banyak, makan makanan kaya serat (seperti roti gandum atau sayuran), dan lakukan olahraga secara teratur.

### Rahim turun (prolaps uterus)

Terkadang karena proses penuaan, otot yang mempertahankan posisi rahim menjadi lemah. Akibatnya, rahim dapat turun ke vagina dan sebagian dapat keluar pada vulva (alat kelamin luar). Pada kasus yang berat, keseluruhan rahim turun mencapai vulva ketika perempuan tersebut berak (buang air besar), batuk, bersin, atau mengangkat benda berat.

Rahim yang turun dapat juga disebabkan karena kerusakan saat persalinan, terutama jika perempuan tersebut memiliki anak banyak atau jarak kehamilan terlalu dekat. Hal ini juga dapat terjadi ketika perempuan tersebut terlalu cepat mengedan saat persalinan, atau penolong persalinan mendorong perut ibu bagian bawah dari luar. Tetapi, pengaruh penuaan dan mengangkat benda berat dapat memperparah kondisinya. Tanda-tandanya sering muncul setelah menopause, ketika otot-otot mulai melemah.

Tanda-tandanya:

- Anda sering kencing, atau kesulitan kencing , atau air kencing merembes.
- Anda mengalami nyeri punggung.
- Anda merasakan ada sesuatu yang keluar dari vagina anda.
- Semua tanda-tanda di atas akan hilang ketika anda berbaring.

Penanganan:

Latihan kontraksi dan relaksasi otot bawah panggul anda '*squeezing exercise*' akan membantu menguatkan rahim dan vagina anda. Jika anda melakukan latihan ini setiap hari selama 3 atau 4 bulan dan tidak membaik, datanglah ke petugas kesehatan. Anda mungkin membutuhkan *pesarium* (benda terbuat dari karet yang berbentuk seperti cincin) yang bisa anda letakkan pada vagina bagian atas dekat dengan rahim. Jika tindakan ini juga tidak berhasil, anda membutuhkan suatu tindakan operasi.

#### Jenis pesarium



Jika *pesarium* tidak tersedia di sekitar anda tinggal, tanyakan pada perempuan yang lebih tua bagaimana mereka mengatasi kondisi ini.

### Pembengkakan dan pelebaran pembuluh darah kaki (varises kaki)

Varises kaki merupakan pembuluh darah yang melebar dan membengkak serta menimbulkan rasa nyeri. Perempuan usia lanjut yang memiliki banyak anak biasanya mengalami kondisi ini.

Penanganan:

Tidak ada pengobatan khusus untuk mengatasi varises kaki, tetapi beberapa anjuran di bawah ini dapat membantu mengatasinya:

- Usahakan untuk berjalan atau menggerakkan kaki anda sedikitnya 20 menit setiap harinya.
- Usahakan untuk tidak berdiri terlalu lama atau duduk dengan kedua kaki menggantung, atau dengan kaki menyilang.
- Jika anda harus duduk atau berdiri dalam waktu yang lama, usahakan untuk beristirahat dengan berbaring dan kedua kaki diangkat ke atas, di atas jantung. Lakukan kegiatan ini sesering mungkin setiap hari.
- Ketika anda harus berdiri lama, usahakan untuk berjalan di tempat.
- Tidurlah dengan kedua kaki anda diangkat sedikit dengan menempatkan bantal atau gulungan kain di bawahnya.
- Untuk menyangga pembuluh darah yang melebar, gunakan stoking/kaos kaki elastis, verban elastis, ataupun kain yang tidak terlalu ketat membungkus kaki. Tetapi jangan lupa untuk melepaskannya di malam hari.



*Perempuan ini menaikkan kakinya saat menjahit.*

### Nyeri punggung



*Nyeri punggung pada perempuan usia lanjut sering disebabkan karena semasa hidupnya mereka sering mengangkat dan membawa beban berat.*

Kondisi ini dapat dibantu dengan cara:

- Olahraga setiap hari untuk menguatkan dan meregangkan otot-otot punggung. Anda bisa juga membentuk kelompok ibu-ibu yang melakukan olahraga bersama-sama. Hal ini tentunya akan lebih menyenangkan.
- Mintalah bantuan orang yang lebih muda untuk membantu pekerjaan anda jika anda tetap harus melakukan pekerjaan berat.

### Nyeri sendi (*arthritis*)



*Banyak perempuan usia lanjut menderita nyeri sendi akibat arthritis/radang sendi. Kondisi ini tidak dapat disembuhkan secara total, tetapi beberapa penanganan berikut mungkin dapat membantunya.*

### Penanganan:

- Istirahatkan bagian yang sakit.
- Basahi kain dengan air hangat dan tempelkan pada bagian yang sakit. Pastikan anda tidak membakar kulit anda (beberapa orang dengan nyeri sendi kehilangan sensasi indera perasa pada kulitnya di bagian yang sakit).
- Usahakan agar persendian anda tetap digerakkan secara perlahan setiap harinya.
- Minumlah obat penghilang rasa sakit yang ringan. *Aspirin* bekerja cukup baik untuk *arthritis*. Untuk nyeri yang sangat berat, minumlah 600-1000 mg *Aspirin* sampai 6 kali sehari bersama dengan makanan, susu, atau segelas besar air. *Ibuprofen* juga bisa digunakan untuk mengurangi nyeri. Minumlah 400 mg, 4-6 kali sehari.

***PENTING! Jika telinga Anda mulai berdenging atau Anda mudah sekali mengalami kebiruan pada kulit Anda (hematom), kurangi konsumsi aspirin. Selain itu juga, jika Anda mengalami perdarahan banyak dari vagina Anda, Anda tidak boleh meminum aspirin !***

### Kelemahan tulang (*osteoporosis*)

Setelah menopause, tubuh seorang perempuan akan memproduksi sedikit *estrogen*, dan tulangnya menjadi lebih lemah. Tulang yang lemah ini mudah sekali patah dan membutuhkan waktu penyembuhan yang lama.

Kelemahan tulang merupakan penyebab utama *disabilitas* (*cacat, ketidak mampuan bergerak*) pada perempuan usia lanjut.

Seorang perempuan akan mudah mengalami kelemahan tulang jika:

- Usianya di atas 70 tahun
- Kurus

- Tidak berolahraga
- Tidak memakan makanan tinggi *kalsium*
- Mengalami kehamilan beberapa kali
- Minum cukup banyak alkohol
- Merokok atau mengunyah tembakau

Penanganan:

- Berjalanlah 20-30 menit setiap harinya.
- Makan makanan yang mengandung banyak *kalsium*.



*Olahraga dan memakan makanan tinggi kalsium akan membuat tulang lebih kuat.*

### **Masalah penglihatan dan pendengaran**

Karena proses penuaan, banyak perempuan tidak dapat melihat dan mendengar dengan baik seperti sebelumnya. Perempuan dengan masalah penglihatan dan pendengaran sering mengalami cedera dan kurang suka bekerja di luar rumah dan kurang mau terlibat dalam kegiatan di luar rumah.

### **Masalah penglihatan**



*Setelah usia 40 tahun, banyak perempuan mengalami kesulitan melihat benda-benda dari jarak dekat dengan jelas. Kondisi ini dinamakan rabun dekat dan dapat dibantu dengan penggunaan kacamata.*

Para perempuan usia lanjut juga diharapkan untuk berhati-hati dan mengawasi adanya tanda-tanda peningkatan tekanan bola mata (*glaukoma*), yang dapat merusak bagian dalam mata dan menyebabkan kebutaan. *Glaukoma akut* dapat muncul secara mendadak dengan nyeri kepala hebat dan nyeri pada mata. Mata juga akan terasa sangat keras ketika disentuh. *Glaukoma kronik* biasanya tidak nyeri, tetapi penderita mulai kehilangan pandangan matanya di bagian samping. Jika memungkinkan, perempuan usia lanjut harus memeriksakan matanya ke Rumah Sakit. Untuk informasi lebih lanjut, bacalah buku “Ketika tidak ada dokter” dan buku kesehatan lainnya.

### Masalah pendengaran



*Banyak perempuan dengan usia di atas 50 tahun mengalami penurunan pendengaran. Banyak orang kurang menyadarinya karena mereka tidak bisa melihatnya. Atau mereka mulai diabaikan orang dalam suatu percakapan dan kegiatan sosial.*

Jika anda menyadari bahwa pendengaran anda mulai menurun, beberapa hal di bawah ini mungkin dapat membantu Anda:



*Duduklah menghadap orang yang anda ajak bicara.*

- Mintalah bantuan anggota keluarga atau teman anda untuk berbicara lebih pelan dan lebih jelas. Tetapi mintalah mereka untuk tidak berteriak. Berteriak akan membuat kata-kata yang diucapkan menjadi lebih susah untuk dimengerti.
- Matikan radio atau televisi ketika anda sedang terlibat dalam suatu percakapan.
- Tanyakan kepada petugas kesehatan apakah kondisi anda dapat ditangani dengan pengobatan, operasi, atau menggunakan alat bantu dengar.



## **Kecemasan dan *depresi***

Perempuan usia lanjut sering mengalami kecemasan dan *depresi* karena peran dalam keluarga dan kelompok masyarakatnya berubah, mereka merasakan sendirian dan cemas akan masa depannya, atau karena mereka memiliki berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan. Untuk informasi lebih lanjut tentang kecemasan dan *depresi*, lihat bab tentang 'kesehatan jiwa'.

## **Gangguan mental (*dimensia*)**

Beberapa orang usia lanjut mengalami kesulitan untuk mengingat sesuatu dan berpikir dengan jernih. Jika kondisi ini bertambah parah, maka dinamakan *dimensia*.

Tanda-tandanya:

- Sulit untuk *konsentrasi*, atau tiba-tiba menjadi lupa di tengah percakapan.
- Mengulangi hal yang sama berkali-kali. Orang ini tidak akan ingat bahwa ia sudah mengatakan hal yang sama sebelumnya.
- Mengalami kesulitan dalam percakapan sehari-hari. orang ini akan mengalami masalah mengenal bagaimana cara berpakaian atau menyiapkan makanan.
- Perubahan sikap. Orang ini menjadi lebih sensitif, mudah marah, atau tiba-tiba melakukan perbuatan yang tidak terduga.

Tanda-tanda ini disebabkan karena perubahan pada otak, dan biasanya muncul dalam waktu yang agak lama. Jika tanda-tanda ini muncul mendadak, kemungkinan disebabkan oleh hal lain, seperti keracunan obat, infeksi berat, *malnutrisi*, atau *depresi* berat. *Gangguan mental* akan hilang jika penyebab lain tersebut sudah ditangani.

Penanganan:

Tidak ada pengobatan khusus untuk mengobati *dimensia*.



*Merawat penderita terkadang menimbulkan kesulitan bagi anggota keluarga. Akan sangat membantu jika membagi tanggung jawab bersama-sama dan mendapatkan dukungan dari orang lain selain anggota keluarga.*

**Untuk membantu penderita *dimensia*, cobalah untuk melakukan hal-hal di bawah ini:**

- Buat lingkungan di sekitarnya seaman mungkin.
- Tetap lakukan aktivitas rutin sehari-hari agar dia mengerti apa yang diharapkan.
- Letakkan barang-barang yang ia kenal di sekitar rumah.

- Bicaralah kepadanya dengan sabar dan suara pelan. Berikan dia cukup waktu untuk menjawab.
- Buatlah batasan-batasan tanpa memerlukan banyak pilihan. Tanyakan pertanyaan dengan jawaban 'iya' atau 'tidak'.

### **Berjuang untuk perubahan**

Dalam cara tradisional di beberapa daerah, biasanya anggota keluarga tinggal bersama dengan lansia dan orang yang lebih muda merawat mereka. Tetapi di jaman sekarang, banyak perempuan dan laki-laki sama-sama bekerja jauh dari rumahnya, terkadang menempuh perjalanan jauh untuk mencari nafkah guna mencukupi kebutuhan keluarganya. Sekarang banyak lansia yang sering ditinggal dan merawat dirinya sendiri.

Perempuan usia lanjut lebih sering ditinggal sendiri dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini karena perempuan hidup lebih lama dibandingkan dengan laki-laki dan seringkali perempuan menikahi laki-laki yang lebih tua. Di beberapa tempat, perempuan yang kehilangan pasangan hidupnya kurang diperhatikan dibandingkan dengan perempuan yang masih memiliki suami. Ketika perempuan usai lanjut hidup dalam lingkungan yang kurang menghargai lansia, dia dan keluarganya menganggap bahwa masalah kesehatannya tidak perlu diobati. Atau pelayanan untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut mungkin tidak tersedia.

Jika perempuan usia lanjut hidupnya sangat miskin, masalah yang dihadapinya akan bertambah berat. Dia tidak memiliki uang untuk membayar pengobatan dan pelayanan kesehatan, untuk membeli makanan bergizi, atau untuk memiliki tempat tinggal yang layak.

**Program peningkatan penghasilan.** Salah satu cara perempuan usia lanjut untuk memperbaiki kondisinya adalah dengan cara mencari jalan untuk mendapatkan penghasilan untuk menghidupi dirinya sendiri dan juga membantu keluarganya, seperti:



- *Menternakkan hewan, seperti ayam, kambing, sapi, dan kemudian menjual telur, susu, keju, atau dagingnya.*
- *Membuat roti atau makanan lain untuk dijual.*
- *Membuat kerajinan tradisional atau menjahit kain untuk dijual.*

*Enam janda yang tinggal di kelompok masyarakat kecil di El Salvador memutuskan bahwa mereka harus mencari cara untuk meningkatkan penghasilan mereka dengan cara menternakkan ayam untuk dijual dagingnya. Tidak satupun di antara mereka yang pernah menternakkan ayam sebelumnya, tetapi mereka meminta kelompok koperasi untuk membantu memberitahukan caranya.*

Setelah lembaga masyarakat di desanya meminjamkan mereka uang, mereka mulai untuk memulai pekerjaannya. Pada malam hari perempuan-perempuan ini memutuskan untuk tidur di kandang ayam guna menjaga agar ayam-ayam mereka tidak dicuri. Pada pagi hari, mereka bangun untuk memotong ayam dan membersihkannya. Setiap hari mereka berjalan beberapa km untuk datang ke desa lain dan menjual ayamnya, menggunakan keranjang yang dibawa dengan tangan.

Para laki-laki di desa mereka dan bahkan para ahli yang bekerja di suatu perusahaan, mengatakan bahwa usaha mereka tidak akan berhasil. Tetapi para perempuan tersebut mendapatkan penghasilan yang cukup untuk menutup biaya yang ada, membeli ayam baru, dan membayar diri mereka sendiri sebanyak 45 dolar setiap bulannya. Walaupun penghasilannya tidak terlalu besar, tetapi uang yang mereka dapatkan jauh lebih besar dari sebelumnya. Dan kemudian mereka mendapat pengakuan dan perhatian dari masyarakat karena mereka berhasil menjalankan usahanya. Salah satu dari mereka mengatakan “ Kita tidak pernah membayangkan bahwa kita dapat menjalankan usaha ini. Sekarang lihatlah kita, kita sudah menjadi bos.”

**Pelayanan di masyarakat untuk perempuan usia lanjut.** Dengan bekerja bersama-sama, para perempuan usia lanjut dapat berperan aktif dalam kelompok masyarakatnya untuk:

- Membangun perumahan dengan harga murah bagi perempuan lanjut usia, atau membentuk kelompok yang tinggal bersama untuk mengurangi biaya hidup sehari-hari.
- Mengikutsertakan perempuan usia lanjut lainnya dalam program gizi.
- Melatih petugas kesehatan mengenai kesehatan khusus bagi perempuan usia lanjut.

**Perempuan usia lanjut dapat mengajari perempuan lainnya.**



Perempuan usia lanjut adalah mereka yang tetap mempertahankan metode pengobatan tradisional, dan hanya mereka yang dapat mengajarkannya kepada generasi penerus. Untuk menjaga tradisi ini dan mengingat bahwa para perempuan lanjut usia memiliki keahlian khusus, mereka dapat mengajarkannya kepada anak dan cucu mereka. Mereka juga dapat membantu petugas kesehatan untuk mempelajari pengobatan tradisional sehingga para petugas kesehatan dapat menggunakan metode terbaik dari pengobatan tradisional dan pengobatan modern.

**Perubahan hukum dan kebijakan pemerintah.** Beberapa pemerintah menyediakan dana pensiun, perumahan, dan perawatan kesehatan bagi lansia. Jika pemerintah Anda tidak melakukannya, cobalah untuk bekerja sama dengan perempuan lainnya untuk mengubah kebijakan ini. Perubahan ini membutuhkan waktu. Walaupun para perempuan tidak bisa melihat perubahannya secara langsung, mereka akan tahu bahwa mereka telah berusaha untuk menjadikan kehidupan yang lebih baik bagi anak perempuan dan cucu perempuan mereka.

Perempuan usia lanjut memiliki kebijaksanaan dan pengalaman yang cukup banyak. Bekerja bersama-sama dapat membuat mereka semakin kuat.

### **Menerima kematian**

Setiap kebudayaan memiliki pandangan tersendiri mengenai kematian dan beberapa pandangan tentang kehidupan setelah kematian. Pandangan, kepercayaan, dan tradisi ini akan menenangkan seseorang dalam menghadapi kematian. Selain itu, perempuan usia lanjut juga membutuhkan dukungan, kasih sayang, dan kejujuran dari orang yang dicintainya.

Anda dapat membantu seseorang yang sekarat dengan lebih banyak mendengarkan perasaan dan kebutuhannya. Jika dia menginginkan meninggal di rumah, dikelilingi oleh orang-orang yang dicintainya, dibandingkan dengan di Rumah Sakit, usahakan untuk memahami permintaannya. Jika dia ingin membicarakan tentang kematian, dengarkanlah dengan baik. Seseorang yang mendekati kematiannya biasanya mengetahui hal itu, tubuhnya terkadang juga mengatakan kepadanya, dan juga sebagai reaksi saat dia melihat orang yang dicintainya. Biarkan dia berbicara dengan terbuka tentang ketakutannya, dan tentang kebahagiaan dan kesedihan semasa hidupnya. Tindakan ini akan membuat dirinya dapat lebih mudah menerima kematian sebagai akhir kehidupannya.