

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

# 24 FEB

## SUAMI PERLU BANTU ISTERI TANGANI MASALAH MENOPAUS

KUBANG KERIAN, 23 Februari 2016 - Menopaus merupakan perubahan hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan berlaku perubahan terhadap diri wanita yang memberi kesan awal dan jangka panjang pada tubuh dan emosi wanita.

Antara gejala yang dihadapi oleh wanita menopaus adalah seperti cepat marah, kurang sabar, tekanan perasan, pelupa, sedih, letih, susah tidur, kabur penglihatan dan mudah tersinggung.

Menurut Pensyarah Kanan, Pusat Pengajian Sains Kesihatan Universiti Sains Malaysia (USM), Intan Idris Hassan, yang sedang menjalankan projek PHD beliau di bawah Unit Perkembangan Kesihatan Wanita (UPKW) PPSP, suami merupakan individu penting dalam memberi sokongan yang berkualiti dan berterusan kerana tinggal bersama berbanding dengan rakan atau pengamal kesihatan dan perubatan. Suami juga lebih mengenali keadaan isteri masing-masing.

"Berdasarkan kajian tempatan yang dilakukan terhadap 454 orang suami di Kelantan, menunjukkan bahawa sejumlah 70.5 peratus suami sebenarnya ingin membantu isteri mereka di ambang menopaus namun mereka tiada ilmu berkaitan permasalahan tersebut. Golongan suami perlu menambah ilmu mengenai gejala menopaus supaya mereka dapat mengenal pasti perubahan yang dialami isteri semasa sedang menghampiri menopaus atau telah menopaus," kata Intan merujuk kepada kajian yang dilakukannya bersama rakan penyelidik yang lain pada tahun lalu.

Menurut Intan lagi, perbincangan secara terbuka antara suami isteri berkaitan menopaus memainkan peranan penting bagi menangani masalah menopaus isteri supaya suami dapat memahami jenis sokongan yang diperlukan isteri kerana setiap wanita mempunyai perubahan menopaus yang berbeza.

"Ini dibuktikan dengan kajian yang dilakukan terhadap 84 orang suami di Kelantan menunjukkan mereka yang pernah berbincang dengan suami berkaitan isu menopaus isteri, didapati lebih membantu isteri menghadapi menopaus dengan positif berbanding dengan yang tidak pernah berbincang," katanya lagi dalam program 'MEN-2-HELP' anjuran Unit Perkembangan Kesihatan Wanita Pusat Pengajian Sains Perubatan USM di sini.

Jelasnya, sokongan padu dan kemesraan yang ditunjukkan oleh pihak suami dapat membantu isteri menghadapi menopaus tanpa kepiluan.

Berdasarkan kajian yang dilakukan terhadap wanita di Kelantan mendapati, mereka menginginkan bantuan sokongan daripada suami. Antara yang perlu diberikan oleh suami terhadap isteri mereka adalah seperti sokongan emosi, meluangkan masa berbual, menenangkan hati isteri dan memberi perhatian ketika isteri meluahkan masalahnya.

"Selain itu sokongan kebendaan perlu diberikan seperti membantu melakukan kerja rumah, menemani isteri ke pasar dan menguruskan keperluan peribadi sendiri.

"Para isteri perlu juga diberikan sokongan penghargaan dengan cara memberi pujian, kata nasihat dan ungkapan kata-kata menyayangi isteri," kata Intan.

Beliau menyeru masyarakat yang mempunyai masalah ini agar mendapatkan maklumat rawatan di klinik menopause Hospital USM. Mereka boleh menjalani pemeriksaan status kesihatan wanita selain sesi kaunseling atau rawatan perubatan terapi penggantian hormon.

Teks: Abdul Aziz Latif & Mohd Hafiz Yaacob



Share This

**Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre**

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : [pro@usm.my \(mailto:pro@usm.my\)](mailto:pro@usm.my)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015