

Essay Fisiologi

Nama : Aisyah Mutiara Agustin

NIM : 2110101026

Mata Kuliah : Fisiologi

Judul : Menopause

Menopause merupakan proses alami yang terjadi saat seorang wanita bertambah tua. Seiring usia bertambah, indung telur akan makin sedikit memproduksi hormon kewanitaan. Akibatnya, indung telur tidak lagi melepaskan sel telur dan menstruasi akan berhenti. Terjadi saat wanita sudah tidak mengalami periode menstruasi lagi selama satu tahun. Saat itu juga, indung telur sudah benar-benar tidak melepaskan sel telur dan sudah berhenti memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Wanita biasanya akan mengalami menopause pada usia di atas 40 tahun. Kebanyakan wanita akan mengalami menopause di usia 50 tahun atau lebih. Namun, sebagian kecil wanita mungkin juga mengalami menopause dini, yaitu menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun. Biasanya menopause dini terjadi karena akibat dari operasi (misalnya histerektomi), kerusakan pada indung telur, atau kemoterapi. Menopause bisa mengakibatkan berkurangnya vaskularisasi akan menyebabkan penipisan epitel dinding vagina dan kandung kemih, melemahnya otot, dan meningkatnya deposit lemak. Hal akan menyebabkan gejala dispareunia, rasa kering pada vagina, dan inkontinensia urine. Berkurangnya glikogen dan asam laktat akan mengubah pH vagina menjadi lebih basa, sehingga meningkatkan risiko infeksi.

Penurunan estradiol dan progesterone akibat tidak adanya sekresi hormon inhibin yang adekuat pada saat menopause menyebabkan proses umpan balik pada hipotalamus akan menghilang sehingga hipotalamus akan memproduksi hormon GnRH secara terus menerus yang mengakibatkan peningkatan hormon FSH (Sengupta, 2013). Ada beberapa gejala tubuh kekurangan estrogen yang perlu diwaspadai. Mulai dari infeksi saluran kemih, siklus haid yang tidak lancar, mood swing, sakit kepala, depresi, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Berkurangnya hormon estrogen mengakibatkan kaum perempuan juga memiliki risiko lebih tinggi terkena osteoporosis terutama pada masa menopause karena hormon estrogen menurun mengakibatkan kecepatan penurunan masa tulang meningkat hal ini terjadi karena estrogen membantu penyerapan kalsium ke dalam tulang. Kekurangan estrogen juga berdampak pada sistem kardiovaskular dikarenakan Estrogen memiliki efek kardioprotektif, meningkatkan high density lipoprotein (HDL), dan menurunkan low density lipoprotein (LDL). Dengan berkurangnya estrogen, maka risiko untuk terjadi disfungsi endotel dan penyakit kardiovaskular meningkat. Berkurangnya estrogen menyebabkan turunya konsentrasi endorfin di hipotalamus, sehingga akan meningkatkan sekresi norepinefrin dan serotonin yang akan menurunkan set point termoregulasi dan menyebabkan gejala hot flushes. Transmisi neuronal yang terganggu



akan menyebabkan gejala iritabilitas, mood depresif, insomnia, dan gangguan fungsi kognitif.

Ada perbedaan sikap terhadap masalah menopause. perempuan perkotaan lebih bersikap positif. makin cepat menopause makin baik, karena ibadahnya tidak terganggu lagi. Sebaliknya, perempuan pedesaan bersifat negatif karena kehidupan mereka sangat bergantung kepada suami baik dalam hal fisik, ekonomi, maupun sosial. Bagi mereka yang menganggap menopause sebagai proses menuju ketuaan, menopause identik dengan hilangnya daya tarik (Martaadisoebrota, 2005).

Untuk menghindari dampak negatif dari perubahan mood atau sikap pada wanita yang mengalami menopause, seorang bidan berhak memberikan konseling yang tepat agar dampak dampak tersebut dapat diminimalisir. Berdasarkan keputusan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 229/Menkes/SK/II/2010 tentang pedoman asuhan kebidanan pada wanita perimenopause tugas bidan dalam masa menopause adalah membantu memberdayakan wanita menopause dan keluarganya melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif sehingga perempuan dapat melalui masa transisi ini dengan bahagia dan sejahtera serta tetap dapat berkarya dan dapat mempersiapkan masa usia lanjut dengan sehat.

Selain memberikan konseling, perempuan yang mengalami menopause terkadang juga membutuhkan terapi untuk gejala-gejala yang mungkin dialami. Terapi tersebut antara lain :

1. Terapi non medikamentosa

Terapi yang dapat diberikan adalah modifikasi gaya hidup, olahraga teratur, kontrol berat badan dan berhenti merokok. Hal – hal ini berfungsi untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh untuk meringankan gejala – gejala selama menopause.

Untuk terapi non medikamentosa lainnya terkait gejala yang dialami selama masa menopause seperti :

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) yang membantu penanganan perubahan mood yang dialami oleh pasien.

2. Terapi medikamentosa

Terapi terkait obat – obatan pada kasus menopause, tergantung keadaan pasiennya.

1. Untuk pencegahan osteoporosis, dapat diberikan suplementasi kalsium 1500 mg dan vitamin D 800 IU per hari.
2. Terapi hormonal : terapi ini sangat direkomendasikan untuk perempuan yang mengalami



menopause dini dan premature ovarium failure. Terapi hormonal ini juga dapat diberikan pada pasien dengan keluhan – keluhan menopause yang sangat mengganggu aktivitas sehari – hari. Terapi hormonal yang umum digunakan adalah terapi hormonal kombinasi dan hanya esterogen. Terapi hormonal kombinasi menggunakan dua hormon yakni esterogen dan progesteron, umum digunakan pada wanita yang masih memiliki rahim. Sedangkan terapi hormonal yang hanya menggunakan esterogen digunakan pada wanita yang sudah mengakami histerektomi (pengangkatan rahim). manfaat terapi hormon estrogen yang perlu wanita ketahui, yaitu:

1. Meredakan Gejala Menopause

Produksi estrogen alami wanita akan berubah seiring waktu. Ketika mulai pubertas, tubuh wanita menciptakan lebih banyak estrogen dan jumlahnya akan terus naik selama masa subur. Namun, ketika mendekati menopause, kadar estrogen pada wanita akan mulai menurun.

Ketika kadar estrogen menurun, wanita mulai mengalami gejala menopause, seperti hot flashes, vagina kering, panas dingin, sulit tidur, dan produksi keringat berlebih. Nah, terapi hormon bertujuan untuk meringankan gejala-gejala tersebut.

2. Memperbaiki Masalah pada Miss V

Estrogen dapat membantu menjaga kesehatan vagina. Ketika kadar estrogen menurun, wanita mungkin mengalami perubahan pada jaringan, lapisan, dan keseimbangan pH vagina yang pada gilirannya dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan vagina, seperti:

- Kekeringan vagina;
- Atrofi vulva, yang menyebabkan kekeringan, nyeri, dan inkontinensia urine;
- Atrophic vaginitis, atau radang jaringan vagina yang sering disebabkan oleh kekeringan dan iritasi pada vagina.

Terapi hormon estrogen sering digunakan untuk membantu mengobati kondisi ini.

3. Membantu Menangani Masalah Ovarium

Ovarium bertanggung jawab untuk memproduksi estrogen. Ketika organ ini gagal menghasilkan hormon atau dipengaruhi oleh kondisi lain, terapi hormon mungkin diperlukan. Beberapa masalah ovarium yang perlu ditangani dengan terapi hormon, seperti:



- Hipogonadisme pada wanita atau penurunan fungsi ovarium;
- Kegagalan kedua ovarium;
- Pengangkatan kedua ovarium, atau ooforektomi.

Jika ovarium diangkat, terapi hormon digunakan untuk membantu meringankan gejala menopause dini. Terkadang, rahim dan indung telur juga diangkat. Di dalam dunia medis, pengangkatan rahim dan indung telur disebut histerektomi total.

4. Melindungi Kesehatan Tulang

Estrogen dapat mencegah pengeroposan tulang setelah menopause. Obat-obatan dapat diresepkan untuk mencegah pengeroposan tulang. Namun, obat-obatan tidak selalu efektif atau efek sampingnya mungkin terlalu parah. Pada kasus tersebut, dokter mungkin merekomendasikan terapi hormon estrogen untuk mengobati pengeroposan tulang atau osteoporosis.

Akan tetapi, terapi hormonal ini memiliki efek samping tertentu, sehingga membutuhkan penilaian awal dan saran dari dokter untuk pemberiannya.

