

NAMA : FITRIYANTI JAYA

NIM : 2110101053

1. Perubahan Hormonal Masa Menopause?

Menopause merupakan suatu akhir proses biologis dari siklus menstruasi yang terjadi karena penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan indung telur. Berhentinya haid akan membawa dampak pada konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis (Yudomustopo, 2015). Menurut Rosyada (2016) secara endokrinologis, wanita mengalami proses menua sejak di kandungan. Sejumlah 7.000.000 sel telur (folikel) terdapat pada kedua ovarium janin yang berusia 22-24 minggu dan berkurang akibat penghancuran sehingga sewaktu dilahirkan folikel bayi wanita tinggal 2.000.000 buah. Jumlah tersebut menjadi 200.000 saat mendapat haid pertamanya pada masa pubertas. Semakin sedikit folikel berkembang, semakin kurang pembentukan hormon di ovarium, yaitu hormon progesteron dan estrogen. Haid akan menjadi tidak teratur hingga akhirnya endometrium akan kehilangan rangsangan hormon estrogen. Lambat laun haid pun berhenti, disebut proses menopause (Yazdkhasti et al, 2015). Pandangan konvensional mengenai apa yang terjadi pada masa pra menopause adalah bahwa kadar estrogen turun drastis. Ini merupakan penyederhanaan yang terlalu berlebihan dan terlalu sering mengakibatkan timbulnya gejala-gejala yang tidak terlalu nyaman menjadi semakin parah.

Dalam menopause alamiah, perubahan hormonal pertama yang terjadi adalah turunnya kadar progesteron secara gradual, sementara kadar estrogen tetap berada dalam kisaran normal atau bahkan meningkat. Karena progesteron dan estrogen saling mengimbangi satu sama lain selama siklus menstruasi, jika yang satu turun maka yang lain naik, penurunan drastis pada kadar progesteron memungkinkan kadar estrogen naik tanpa terhalang yaitu tanpa penyeimbang yang biasanya ada. Akibatnya adalah terjadi eksekresi estrogen, suatu kondisi yang sering dinamakan dominasi estrogen yang justru merupakan kebalikan dari pandangan konvensional (Northrup, 2015).

Banyak faktor yang berpengaruh pada usia menopause, diantaranya faktor sosial demografi (tahun lahir, status perkawinan, status pendidikan, status pekerjaan) (Baziad, 2015). Faktor reproduksi yang berpengaruh yaitu paritas, usia menarche, usia pertama melahirkan, riwayat penggunaan kontrasepsi oral (Yazdkhasti et al, 2015). Faktor gaya

hidup yang berpengaruh yaitu status merokok, aktivitas fisik (Proverawati dan Sulistywati, 2017). Semakin cepat usia menarche maka semakin lambat usia menopause, demikian pula sebaliknya makin lambat usia menarche makin cepat menopause (Saifuddin, 2014).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada aspek psikologis maupun kognitif wanita (Dita Andira, 2010, p.66) diantaranya:

a. Perubahan Emosi

Perubahan emosi disini tampak pada kelelahan mental, menjadi lekas marah, dan perubahan suasana hati yang begitu cepat. Biasanya perubahan yang terjadi tidak disadari oleh wanita tersebut. Maka diperlukan pendekatan khusus seperti obrolan ringan dengan sahabat atau siapa saja yang pernah mengalami hal yang sama sering kali dapat menjadi dukungan emosi terbaik.

b. Mudah Lelah Fatigue atau bisa disebut juga mudah lelah

Sering kali muncul ketika menjelang masa premenopause karena terjadi perubahan hormonal pada wanita, yaitu terutama hormon estrogen (Proverawati, 2010).

c. Penurunan Daya Ingat dan Mudah Tersinggung

Penurunan kadar estrogen berpengaruh terhadap neurotransmitter yang ada di otak. neurotransmitter yang terdapat di otak antara lain: dopamin, serotonin, dan endorfin. dopamin mempunyai fungsi untuk mempengaruhi emosi, sistem kekebalan tubuh, dan seksual. kadar dopamin dipengaruhi oleh estrogen, selain itu endorfin dapat merangsang terbentuknya dopamin. serotonin berfungsi untuk mempengaruhi suasana hati dan aktivitas istirahat. sedangkan endorfin menjalankan fungsi yang berhubungan dengan ingatan dan perasaan seperti rasa nyeri, sakit. Penurunan kadar endorfin, dopamin, dan serotonin tersebut dapat mengakibatkan gangguan yang berupa menurunnya daya ingat dan suasana hati yang sering berubah atau mudah tersinggung (Proverawati, 2010).

d. Depresi

Depresi adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan. Wanita menopause yang mengalami depresi akan lebih

sering merasa sedih karena kehilangan kemampuan reproduksinya. Pada masa menopause, anak-anak yang sudah tumbuh dewasa cenderung sibuk dengan urusan masing-masing, saat itulah wanita menopause benar-benar merasa kehilangan perannya. Wanita menopause terjadi perubahan suasana hati atau emosional yang berlangsung drastis, merasa tertekan, terpuruk. Gejala depresi diantaranya murung atau letih, sulit tidur pulas terutama menjelang dini hari, lelah terus menerus, sulit membuat keputusan, rasa bersalah, rasa sedih dan dorongan untuk menangis, terkadang penderita depresi cenderung suka makan, minum, merokok, dan terkadang bisa pula kehilangan nafsu makan (Dita Andira, 2010).

e. Vagina Kering

Vagina kering akibatnya sakit saat melakukan hubungan seks. Keringnya vagina dapat terjadi karena penurunan produksi hormon estrogen yang secara berangsur-angsur meminimalkan pengeluaran cairan vagina. Selain itu otot-otot vagina juga semakin kendur dan daya kontraksinya lebih rendah. Hal ini secara tidak langsung nantinya berdampak pada menurunnya libido (Reid, 2014). Penurunan kadar estrogen menyebabkan vagina menjadi kering dan kurang elastis. Oleh karena itu sebagian wanita menopause akan merasakan sakit saat berhubungan seksual. Biasanya wanita menopause juga akan merasakan gatal pada daerah vagina. Kondisi tersebut menyebabkan wanita menopause rentan terhadap infeksi vagina (Reid, 2014).

f. Masalah pada Kandung dan Saluran Kemih

Kadar estrogen yang rendah akan menimbulkan penipisan pada jaringan kandung kemih dan saluran kemih. Menurunnya kadar estrogen juga akan menyebabkan terjadinya penurunan kontrol dari kandung kemih sehingga sulit untuk menahan untuk buang air kecil. Adanya gejala lemahnya otot disekitar kandung kemih, akan meningkatkan resiko terkena infeksi saluran kemih (Reid, 2014).

2. Penyebab Meningkatnya Osteoporosis Pada Masa Menopause

Periode menopause berpengaruh terhadap massa tulang karena adanya penurunan jumlah hormon estrogen dan progesteron. Dengan adanya penurunan estrogen sebagai pelindung massa tulang, maka massa tulang akan lebih cepat berkurang. Osteoporosis merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan rendahnya suatu masa tulang atau tulang menjadi rapuh dan dapat menimbulkan risiko terjadinya fraktur (Helmi, 2012). Wanita yang telah mengalami menopause berisiko tinggi 5,6 kali mengalami osteoporosis. Wanita yang mengalami menopause akan mengalami penyusutan massa tulang sekitar 40-50%, hal ini dipengaruhi oleh produktivitas hormon estrogen (Mulyani, 2013). Osteoporosis yang dialami oleh wanita menopause juga disebabkan oleh beberapa faktor seperti riwayat penyakit tertentu, kebiasaan mengkonsumsi obat-obatan berkelanjutan, wanita yang melahirkan lebih dari 3 kali dan kekurangan status gizi (Prihatini, Mahirawati, Jahari & Sudiman, 2010). Upaya pencegahan osteoporosis bisa dengan melakukan olahraga karena dapat melatih tulang menjadi lebih kuat, padat dan keras, dan cara ini dapat dilakukan sejak dini agar dapat melindungi tulang dan kinerja tulang dapat mengalami peningkatan. Tetapi upaya ini tidak boleh dilakukan secara berlebihan terutama bagi wanita, karena jika melakukan olahraga secara berlebihan dapat memicu terjadinya osteoporosis akibat pengaruh dari hormon estrogen yang menurun, selain itu ada obat-obatan seperti anti peradangan, obat anti kejang, obat maag antasida dan heparin yang dapat meningkatkan risiko osteoporosis (Tjahjadi, 2009).

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal Ners Indonesia, Vol.10 No.2, Maret 2020 229 *Determinan Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Menopause* <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/7979-17885-1-PB.pdf>

Jurnal Media Medika Muda, *Faktor Faktor Risiko Osteoporosis Pada Pasien Dengan Usia Di Atas 50 Tahun* <https://media.neliti.com/media/publications/111231-ID-faktor-faktor-risiko-osteoporosis-pada-p.pdf>

Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Enhanced+Version+of+Record.pdf>

Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause <https://adikusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNP/article/view/41/121>