

Nama : Jasmin Linadi Yulia Putri

Nim : 2110101002

Kelas : A1

1. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause ?

Jawab : 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.

Perubahan hormon yang terjadi pada masa menopause hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini berfungsi untuk mengontrol ovulasi dan menstruasi setiap bulannya. Seiring waktu berjalan, tentu persediaan sel telur wanita akan habis. Saat indung telur wanita sudah tidak melepaskan sel telur setiap bulannya dan menstruasi wanita berhenti.

Karena Kadar estrogen rendah setelah menopause mempercepat proses penurunan fungsi kognitif yang dapat dinilai dari kemampuan memori, pemusatan atensi, dan kecepatan dalam memproses informasi. Proses penuaan normal akan diikuti dengan perubahan pada struktur, fungsi dan metabolisme otak. Terdapat perbedaan signifikan hilangnya jaringan otak di hipokampus dan lobus parietal lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki. Sebuah penelitian yang mengukur metabolisme glukosa menggunakan Positron Emission Tomography (PET) dan ^{18}F -2-fluoro-2-deoxy-Dglucose (FDG), menunjukkan adanya penurunan metabolisme glukosa pada hipokampus wanita.

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 eksek estrogen, suatu kondisi yang sering dinamakan dominasi estrogen yang justru merupakan kebalikan dari pandangan konvensional (Northrup, 2015).

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. Kenapa resiko osteoporosis meningkat pada masa menopause ?

Jawab : karena Berkurangnya hormon estrogen mengakibatkan memiliki resiko 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 Hormon memang memberikan pengaruh besar pada pengeroposan tulang. Saat memasuki fase menopause kadar estrogen pada wanita akan berkurang sehingga kepadatan tulangnyaapun ikut merosot. Namun perlu diketahui bahwa hormonal bukan satu-satunya penyebab. Ada berbagai faktor lain yang berkontribusi dalam terjadinya osteoporosis, misalnya berat badan kurang, diet tidak seimbang, merokok hingga faktor genetika,

Faktor- faktor resiko osteoporosis pada masa menopause

1. Kurangnya Hormon Estrogen

Hormon estrogen yang ada di tubuh akan turun drastis setelah perempuan memasuki masa menopause. Fungsi hormon estrogen yang diproduksi oleh tubuh adalah untuk melindungi tulang dari risiko pengeroposan tulang. Kondisi ini menyebabkan tulang perempuan menjadi jauh lebih lemah dan mudah mengalami pengeroposan.

2. Massa Tulang

Massa tulang antara perempuan dan laki-laki tentunya berbeda. Untuk laki-laki, massa otot yang dimiliki 30% lebih padat dibanding perempuan. Hal ini juga menjadi faktor risiko mengapa perempuan rentan terkena osteoporosis. Belum lagi, ada faktor pemicu lainnya yakni menopause dan bertambahnya usia yang membuat kepadatan tulang semakin menurun secara bertahap setiap tahunnya.

3. Faktor Keluarga

Faktor pemicu osteoporosis lainnya juga didorong oleh riwayat penyakit yang pernah dialami oleh anggota keluarga. Misalnya kakek maupun nenek anda pernah mengalami tanda-tanda osteoporosis sebelumnya. Hal ini bisa meningkatkan risiko osteoporosis pada perempuan, apalagi bila anda sudah memasuki masa menopause yang membuat kepadatan tulang menjadi kian berkurang.

4. Kurangnya Vitamin D

Perempuan yang sudah memasuki masa menopause akan mengalami kekurangan vitamin D. Perlu diketahui, nutrisi ini adalah salah satu nutrisi penting bagi perempuan agar tulang tidak mudah rapuh. Bila perempuan mengalami kekurangan vitamin D di tubuh, tentunya anda akan lebih berisiko mengalami kerapuhan tulang hingga osteoporosis. Karena seiring dengan bertambahnya usia dan menopause, kulit seseorang tidak lagi bisa menyerap vitamin D secara maksimal dari pancaran sinar matahari. Sehingga, perempuan rentan kekurangan vitamin D di tubuh yang dapat memicu osteoporosis.

5. Kurangnya Kalsium

Perempuan yang sudah mengalami menopause, membuat kemampuan tubuhnya untuk membentuk sel-sel tulang baru menjadi berkurang. Hal ini tentunya membuat perempuan berisiko mengalami osteoporosis karena regenerasi sel-sel tulang baru menjadi lebih lambat dibanding sebelum mengalami menopause.

6. Kurangnya Vitamin B12 dan B6

Setelah menopause vitamin B12 dan B6 di tubuh menjadi kian berkurang. Apabila tubuh kekurangan vitamin ini, maka dapat memicu pengeroposan tulang dan membuat tulang menjadi rapuh.

7. Kurangnya Vitamin C

Vitamin C di tubuh akan semakin berkurang ketika perempuan memasuki masa menopause. Bila begitu, produksi kolagen juga semakin berkurang. Kolagen adalah protein yang menjadi bagian dari struktur tulang. Sehingga, berkurangnya vitamin C di tubuh dapat meningkatkan risiko osteoporosis bagi perempuan saat menopause. Hal-hal di atas adalah faktor penyebab yang membuat mengapa perempuan menopause rentan terkena osteoporosis.

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://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/41/121>