

Nama : Nur Annisa Ahla

Nim : 2110101054

1. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause

Setiap wanita pasti mengalami masa menopause setelah mencapai usia tertentu. Artinya, pada saat ini wanita sudah tidak bisa mempunyai anak lagi karena tubuhnya sudah tidak melepaskan sel telur dan tidak akan mengalami menstruasi lagi setiap bulannya. Terkadang, beberapa wanita sangat khawatir dengan hal ini karena menopause menyebabkan beberapa perubahan pada dirinya.

Apa yang terjadi saat menopause?

Jumlah sel telur yang dimiliki wanita sudah ada sejak lahir, dalam jumlah yang terbatas. Sel telur ini disimpan dalam indung telur (ovarium), kemudian akan mulai dilepaskan setiap bulan ketika wanita mulai mencapai pubertas. Selain untuk tempat menyimpan telur, indung telur juga menghasilkan 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 inilah yang dikatakan sebagai menopause. 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.

Perubahan pada tubuh dalam tiga tahapan menopause

Terdapat tiga tahap menopause, yaitu yang terjadi sebelum, saat, dan sesudah menopause.

Perimenopause

Terjadi beberapa tahun sebelum menopause terjadi, ketika produksi hormon estrogen oleh indung telur sudah mulai berkurang. Biasanya pada 1-2 tahun sebelum menopause terjadi, hormon estrogen berkurang secara drastis.

Pada saat ini, banyak wanita sudah mengalami tanda-tanda menopause, seperti:

1. Periode menstruasi mulai tidak teratur
Terjadi perubahan pola menstruasi wanita setiap bulannya. Beberapa wanita mungkin mengalami menstruasi setiap 2-3 minggu, dan yang lainnya mungkin tidak mengalami menstruasi setiap bulannya.
2. Kesuburan wanita menurun
Karena pada saat periode perimenopause ini produksi hormon estrogen wanita menurun, maka kesuburannya akan menurun dan kesempatan untuk hamil juga menurun. Namun, pada masa ini Anda masih bisa untuk hamil.

3. Vagina terasa kering

Beberapa wanita mungkin akan mengalami dispareunia (nyeri saat berhubungan seksual) karena vagina kering. Hal ini membuat wanita merasa tidak nyaman saat berhubungan seksual dan dapat menyebabkan gairah seksual wanita menurun. Selain itu, juga terjadi atrofi vagina, yang disebabkan oleh penipisan dan menyusutnya jaringan, serta penurunan produksi lendir. Semua hal ini bisa terjadi karena produksi hormon estrogen makin menurun.

Menopause

Terjadi saat wanita sudah tidak mengalami periode menstruasi lagi selama satu tahun. Saat ini juga, indung telur sudah benar-benar tidak melepaskan sel telur dan sudah berhenti memproduksi hormon estrogen dan progesteron.

Pada saat ini, sebagian besar wanita akan mengalami:

1. Hot flushes

Terjadi saat merasakan panas di tubuh bagian atas secara tiba-tiba. Bisa terjadi pada bagian wajah, leher, dan dada, serta bisa menyebar ke daerah punggung dan lengan. Kulit Anda pada bagian ini juga mungkin memerah. Mungkin juga akan berkeringat dan denyut jantung bisa lebih cepat atau tidak teratur.

2. Masalah saat tidur

Mungkin akan mengalami kesulitan tidur pada malam hari dan banyak berkeringat saat tidur, sehingga tidur malam terasa kurang nyaman. Hal ini membuat akan merasa cepat lelah di siang hari.

3. Mood swing

Karena ketidaknyamanan saat tidur di malam hari, mungkin hal ini akan mempengaruhi perubahan pada mood. Selain itu, mood swing juga dapat disebabkan oleh stres, perubahan pada keluarga, atau kelelahan. Mungkin akan mudah untuk marah atau menangis.

Postmenopause

Ini terjadi setelah satu tahun menopause. Pada saat ini, tanda menopause, seperti hot flushes, lama-kelamaan akan hilang. Namun, risiko kesehatan yang berhubungan dengan hormon estrogen akan meningkat pada wanita setelah menopause.

Beberapa risiko kesehatan yang disebabkan karena rendahnya kadar estrogen dalam tubuh adalah:

1. Tulang keropos

Kadar estrogen yang rendah dalam tubuh menyebabkan berkurangnya massa tulang, sehingga risiko untuk mengalami tulang keropos lebih besar. Lebih buruknya lagi, hal ini dapat meningkatkan risiko osteoporosis.

2. Perubahan kulit

Rendahnya kadar estrogen dalam tubuh dapat menyebabkan berkurangnya kadar kolagen, di mana kolagen merupakan jaringan yang membentuk kulit. Sehingga, wanita

yang sudah menopause biasanya akan memiliki kulit lebih tipis, lebih kering, dan kulit keriput. Selain itu, lapisan vagina dan saluran kencing juga akan menipis dan melemah, dan hal inilah yang menyebabkan merasa tidak nyaman saat berhubungan seksual. Hal ini juga akan meningkatkan risiko Anda mengalami infeksi vagina dan infeksi saluran kencing.

3. Perubahan gigi dan gusi

Seperti jaringan kolagen, kadar estrogen yang rendah dalam tubuh juga akan menyebabkan berkurangnya jaringan ikat. Hal ini menyebabkan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk kehilangan gigi atau mengalami penyakit gusi.

2. Kenapa resiko osteoporosis meningkat pada masa menopause

Osteoporosis adalah penyakit yang menyerang tulang dan terjadi karena bagian tersebut melemah serta kehilangan kekuatannya. Melemahnya tulang bisa terjadi karena beberapa faktor, mulai dari pertambahan usia, kurang asupan vitamin D, faktor genetik, hingga pengaruh hormon. Wanita umumnya memasuki masa menopause pada usia di atas 40 tahun, hal itu yang diduga menjadi faktor risiko osteoporosis. Sebab, selain pengaruh hormon, faktor usia juga memengaruhi risiko penyakit yang satu ini.

Bahkan, wanita yang sudah memasuki masa menopause disebut memiliki risiko hingga empat kali lebih besar mengalami penyakit ini. Perubahan hormon, terutama hormon estrogen disebut memengaruhi risiko seorang wanita mengalami gangguan tulang, seperti osteoporosis atau osteoarthritis. Hormon memiliki fungsi mencegah rasa sakit pada tulang rawan yang berada di antara tulang sendi dan bantal tulang.

Selain itu, hormon juga berguna untuk mencegah rasa sakit muncul saat tubuh bergerak dan membuatnya menjadi lebih lancar. Penurunan kadar hormon estrogen akibat menopause menjadikan proteksi terhadap rasa sakit itu pun berkurang. Itu yang kemudian menjadi pemicu meningkatnya penyakit osteoporosis.

Meski pertambahan usia tidak bisa dihindari dan sudah pasti terjadi, namun ada beberapa cara yang bisa dilakukan agar terhindar dari risiko osteoporosis. Ini bisa dilakukan untuk memperkecil kemungkinan terjadinya penyakit tulang. Apa saja?

1. Olahraga

Salah satu cara alami yang bisa dilakukan untuk memperkecil risiko penyakit adalah rutin berolahraga. Meski usia bertambah, namun pastikan untuk selalu aktif bergerak. Rutin berolahraga bisa membantu menguatkan dan meningkatkan kesehatan tulang dan otot. Agar tulang tetap kuat, cobalah untuk melakukan olahraga aerobik, berjalan, berlari, dan naik turun tangga. Tapi perlu diingat, jangan pernah memaksakan diri dalam melakukan olahraga karena malah bisa memicu kondisi semakin buruk.

2. Ubah Gaya Hidup

Menjaga kesehatan tulang dan tubuh secara keseluruhan bisa dilakukan dengan melakukan perubahan pada gaya hidup. Biasakanlah untuk menerapkan pola hidup sehat agar kesehatan tulang dan sendi selalu terjaga meski usia bertambah dan sudah memasuki masa menopause. Pola hidup sehat yang bisa diterapkan untuk menjaga

kesehatan tulang adalah dengan menghindari minuman yang mengandung alkohol dan berhenti merokok.

3. Penuhi Asupan Vitamin

Untuk menjaga kekuatan dan kesehatan tulang, selalu penuhi asupan vitamin, terutama vitamin D, E, dan C serta kalsium. Jumlah kalsium yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam satu hari adalah sekitar 1000–1200 miligram. Kamu bisa mendapat asupan ini secara alami dari makanan atau mengonsumsi suplemen tambahan yang bisa dibeli di pasaran. Salah satu sumber vitamin D alami yang terbaik untuk kesehatan tulang adalah sinar matahari. Untuk mendapatkan manfaat dari sinar matahari, biasakan untuk “berjemur” atau melakukan aktivitas di luar ruangan selama masih di bawah jam 10 pagi. Sebaliknya, hindari aktivitas di bawah sinar matahari di atas jam 12 siang karena bisa berbahaya.