

Nama : Arum Dea Puspitasari

NIM : 2110101061

Kelas : A/A5

“PERUBAHAN HORMONAL DAN RESIKO OSTEOPOROSIS PADA MASA MENOPAUSE”

Kata menopause berasal dari Bahasa Yunani, yakni dari kata ‘men’ yang artinya bulan dan kata ‘peuseis’ yang artinya penghentian sementara. Secara linguistik kata yang lebih tepat adalah menocease yang berarti masa berhentinya haid. Menopause merupakan tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti, dengan demikian tahun – tahun melahirkan anak juga berhenti. Wanita dikatakan telah menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan sejak menstruasi terakhir yang disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium (Suryoprajogo, 2019). Pada awal menopause terkadang kadar estrogen rendah, namun bisa sebaliknya pada wanita gemuk. Pada fase ini sudah muncul tanda klasik gejala masa menopause. Penting untuk mencatat tanggal terakhir menstruasi karena jika terjadi perdarahan vagina dalam jangka waktu satu tahun sejak tanggal tersebut, dianggap tidak normal. Oleh karena itu, harus memeriksakan diri ke dokter.

Perubahan yang pasti dialami oleh seorang wanita adalah menopause. Menopause adalah periode berhentinya menstruasi secara permanen akibat berkurang atau hilangnya aktivitas ovarium. Pada masa menopause terjadi perubahan-perubahan tertentu akibat penurunan kadar estrogen yang dapat menyebabkan gangguan ringan sampai berat. Pada wanita menopause terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada masa menopause antara lain, seorang wanita mengalami haid atau menstruasi tidak teratur, timbul rasa panas (hot fluses), atrofi vagina, pengecilan payudara, penurunan elastisitas kulit, dan terjadi osteoporosis serta penyakit kardiovaskuler yang disebabkan oleh defisiensi estrogen. Perubahan psikis yang sering terjadi pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau sulit tidur.

Gejala fisik diantaranya berkeringat di malam hari, gangguan tidur, kekeringan vagina, sakit kepala, dan penurunan berat badan, sedangkan gejala psikis yang sering terjadi diantaranya kelelahan, cepat marah, dan kecemasan. Adapun keluhan yang memiliki dampak tertinggi yaitu pada gangguan tidur dan kekeringan vagina dengan presentase 9,7% dan keluhan individu lainnya termasuk kelelahan dan kecemasan dengan presentase 16,7%.

Hasil penelitian (Widjayanti, 2016) tentang “Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen” didapatkan 90.32% responden mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot, 85.87% responden mengeluhkan hot

flushes dan 74.19% responden mengeluhkan kelelahan secara fisik dan mental akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause. Keluhan tersebut bisa diatasi dengan persiapan fisik dan persiapan psikis. Untuk keluhan nyeri tulang, sendi, dan otot bisa dilakukan dengan mengonsumsi kalsium dan digabung dengan asupan vitamin D. Para ahli merekomendasikan 1500 mg perhari untuk asupan kalsium

Adanya perubahan hormon dan keluhan-keluhan pada wanita usia lanjut tersebut akan mempengaruhi ketidaknyamanan wanita. Untuk itu penting mengetahui perubahan dan gejala-gejala akibat perubahan tersebut agar dapat mempersiapkan diri baik secara fisik maupun psikis untuk menjelang masa menopause.

Penurunan fungsi organ reproduksi ini juga menyebabkan penurunan fungsi hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh yang berdampak pada berbagai keluhan fisik, misalnya gangguan keseimbangan. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause, tanda dan gejala menopause agar tidak terganggu aktivitas kesehariannya adalah dengan melakukan senam secara rutin. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlina, (2017) bahwa dengan senam dapat meningkatkan kualitas hidup. Pemilik sanggar senam LA Fresh merupakan mitra dari pengabdian, dimana pengabdian juga merupakan salah satu member dari sanggar senam LA Fresh. Ibu-ibu anggota sanggar senam juga merupakan member tetap dari sanggar senam LA Fresh yang memiliki pemahaman yang kurang tentang menopause, tanda dan gejala menopause. Oleh karena itu, tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu anggota sanggar senam tentang menopause agar ibu-ibu memiliki kesiapan menghadapi masa menopause, sebagai salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan mitra.

Osteoporosis merupakan kondisi atau penyakit dimana tulang menjadi rapuh dan mudah retak atau patah. Osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya masa tulang dan adanya perubahan mikroarsitektur (bentuk mikro) jaringan tulang yang mengakibatkan menurunnya kekuatan tulang dan meningkatnya kerapuhan tulang, sehingga menyebabkan tulang mudah patah. Osteoporosis dijuluki sebagai silent epidemic diseases, karena menyerang secara diam, tanpa adanya tanda khusus, sampai pasien mengalami patah tulang (Misnadiarly, 2013).

Penyebab osteoporosis diantaranya, yaitu rendahnya hormone estrogen pada wanita, rendahnya aktivitas fisik, kurangnya paparan sinar matahari, kekurangan vitamin D, usia lanjut dan rendahnya asupan kalsium. Hal ini terbukti dengan rendahnya konsumsi kalsium rata-rata masyarakat Indonesia yaitu sebesar 254 mg per hari, hanya seperempat dari standar internasional, yaitu 1000-1200 mg per hari untuk orang dewasa (Tandar, 2009).

Resiko paling tidak menguntungkan penderita osteoporosis adalah terjadinya fraktur tulang yang apabila tidak ditangani dengan tuntas sampai dengan rehabilitasi medik, maka pasien akan mengalami disabilitas, gangguan fungsi aktivitas dari tingkat sederhana sampai berat dan mengalami keterbatasan dalam bersosialisasi yang ujungnya dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Faktor resiko osteoporosis dapat dibedakan menjadi faktor resiko yang sifatnya tidak dapat diubah dan yang dapat diubah. Untuk yang tidak dapat diubah diantaranya: Gender perempuan: Pada umumnya perempuan mempunyai tulang yang lebih ringan dan lebih kecil dibandingkan laki-laki, Usia lanjut, Riwayat osteoporosis dalam keluarga: Umumnya tipe perawakan tubuh dalam anggota keluarga saling mirip satu dengan lainnya. Ras: Perempuan Asia dan Kaukasia lebih mudah terkena osteoporosis dibandingkan perempuan Afrika. Bentuk badan: Semakin kecil dan kurus tubuh seseorang, semakin beresiko mengalami osteoporosis. Beberapa penyakit seperti anoreksia, diabetes, diare kronis, penyakit ginjal dan hati.

Sedangkan untuk faktor resiko osteoporosis yang dapat diubah diantaranya adalah: Berhenti merokok, Kurangi konsumsi alkohol, Segera atasi kekurangan asupan kalsium, Lakukan program latihan fisik, Menambah berat badan bagi yang kekurangan berat badan (kurus), Hindari penggunaan obat-obatan steroid, fenobarbital, fenitoin

DAFTAR PUSTAKA

Widjayanti, Y. (2016). GAMBARAN KELUHAN AKIBAT PENURUNAN KADAR HORMON ESTROGEN PADA MASA MENOPAUSE (Studi Deskriptif di Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik). *Adi Husada Nursing Journal*, 2(1), 96-101.

Tulung, O., Kundre, R., & Silolonga, W. (2014). Hubungan Sikap Ibu Premenopause dengan Perubahan yang Terjadi Menjelang Masa Menopause di Kelurahan Woloan 1, Kecamatan Tomohon Barat, Kota Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).

Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), 99-104.

Yuliyani, Y., Daramatasia, W., & Rufaindah, E. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI TENTANG KESIAPAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU-IBU SANGGAR SENAM LA FRESH BLIMBING KOTA MALANG. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2).

Ramadhani, M. (2010). Faktor-faktor risiko osteoporosis dan upaya pencegahannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 4 (2), 111-115.

Syafira, I., Suroyo, RB, & Utami, TN (2020). ANALISIS FAKTOR YANG MEMENGARUHI OSTEOPOROSIS PADA IBU MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS STABAT KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2019. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 5 (1), 65-77.