

NAMA: KHUSNUL HOTIMAH

NIM: 2110101119

1. PERUBAHAN HORMONAL MASA MENOPAUSE

Menopause yaitu masa jika tidak lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur untuk terjadinya masa menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan (Mulyani, 2013). Menopause adalah berhentinya mens secara permanen. Prefiks men diambil dari kata Yunani men, yang mempunyai arti siklus menstruasi; -pause, kata Latin, memiliki arti berhentinya proses (Varney, Kriebs, & Gregor, 2007).

Menopause adalah periode menstruasi spontan yang terakhir pada seorang wanita dan merupakan diagnosis yang ditegakkan secara retrospektif setelah amenore selama 12 bulan (Glasier & Gebbie, 2006). 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 ekkses estrogen, suatu kondisi yang sering dinamakan dominasi estrogen yang justru merupakan kebalikan dari pandangan konvensional.

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).

Beberapa keluhan psikologis, yang merupakan tanda dan gejala menopause yaitu:

1. Daya ingat menurun

Penelitian oleh Chou (2013) dalam Hekhmawati (2016), mengatakan sebagian wanita menopause (48%) mengalami penurunan daya ingat sehingga sesuatu yang harus diingat harus di ulang – ulang terlebih dahulu. Hal ini disebabkan oleh

penurunan kadar estrogen dalam sistem saraf pusat yang mana estrogen mempengaruhi fungsi kognitif yang artinya berpengaruh terhadap fungsi otak. Selain itu, kemampuan berpikir juga mengalami penurunan.

2. Depresi

Pada masa menopause wanita dapat mengalami perasaan tertekan, terpuruk, dan merasa hidupnya tidak berguna lagi. Di masa menopause, anak-anaknya sudah tumbuh dewasa dan biasanya sibuk dengan urusan masing-masing. Di saat inilah wanita benar-benar kehilangan perannya. Gejala depresi meliputi lelah terus menerus, murung, sedih, sulit tidur pulas terutama menjelang dini hari, sulit membuat keputusan, dan dorongan untuk menangis.

3. 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)

4. Kecemasan

Penelitian oleh Joyce (2013) dalam Hekhmawati (2016), mengatakan sebanyak 51% wanita menopause mengalami kecemasan yang disebabkan oleh perubahan fisik masa menopause yang menimbulkan perasaan tidak berharga yang memicu kekhawatiran akan kemungkinan orang yang dicintai akan berpaling dan meninggalkannya.

5. Mudah tersinggung

Gejala ini lebih mudah dilihat jika kita bandingkan dengan perasaan cemas. Wanita menopause lebih menunjukkan sikap mudah tersinggung dan marah. Hal ini mungkin saja disebabkan adanya tingkat kesadaran yang luar biasa dialami mereka. Perasaan mereka begitu sangat sensitif terhadap sikap dan perilaku orang-orang di lingkungan sekitarnya. Kondisi ini akan sangat tampak manakala mereka mempersepsikan perilaku itu secara negatif dan menyinggung dirinya.

2. PENYEBAB MENINGKATNYA OSTEOPOROSIS PADA MASA MENOPAUSE

Wanita menopause beresiko terkena osteoporosis. 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 beresiko 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

<https://jni.ejournal.unri.ac.id/index.php/JNI/article/download/7979/pdf>

[View of GAMBARAN KELUHAN AKIBAT PENURUNAN KADAR HORMON ESTROGEN PADA MASA MENOPAUSE \(Studi Deskriptif di Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik\) \(adihusada.ac.id\)](#)

[13_BAB_2.pdf \(poltekkes-malang.ac.id\)](#)