

**TUGAS ESSAY**

**FISIOLOGI**



**Nama : Riska Arinanda**

**NIM : 2110101083**

**S1 KEBIDANAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA**

**2021/2022**

# FISIOLOGI MENOPAUSE

## A. Pendahuluan

Menopause merupakan peristiwa kehidupan yang alami, bukan suatu penyakit. Selama beberapa dekade medikalisasi menopause menyebabkan masyarakat barat menganggap berhentinya haid merupakan tanda yang sangat negatif, sebagai datangnya masa kemunduran bukan sebagai perkembangan kejadian penting yang menjanjikan masa kehidupan yang positif dengan kesempatan-kesempatan baru. Penekanan dalam kepustakaan tentang menopause sebagai kehilangan memiliki arti bahwa perkembangan usia paruh baya kurang diperhatikan dan akibatnya, kurang ditindaklanjuti. Menopause cenderung lebih berat bagi wanita yang merasa dirinya kesepian berkenaan dengan keturunan dan tidak mempunyai banyak pilihan lain. Bagi wanita yang memiliki banyak pilihan, bagaimanapun, menopause dapat menjadi waktu bagi wanita untuk lebih menikmati kehidupannya tentunya dengan kesehatan yang optimal. Menopause merupakan fase terakhir dimana perdarahan haid seorang wanita berhenti sama sekali. Pada usia 50 tahun, perempuan memasuki masa menopause sehingga terjadi penurunan atau hilangnya hormon estrogen yang menyebabkan perempuan mengalami keluhan atau gangguan yang seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan dapat menurunkan kualitas hidupnya. Umur wanita dan kondisi haid berhubungan dengan keluhan masa menopause. Fungsi reproduksi pada tahap akhir dari seorang wanita akan mengalami perubahan baik fisik dan mempengaruhi psikis maupun fisik, episode ini disebut dengan menopause. Menopause merupakan tahap akhir perempuan dari fungsi reproduksi dan psikis yang menimbulkan kecemasan dari tingkat kecemasan ringan sampai kecemasan berat, sehingga perlu penanganan yang baik dengan meningkatkan pemahaman perubahan fisik dan psikis masa menopause. Perubahan hormonal masa menopause akan menimbulkan gejala fisik dan psikis, sebenarnya hal yang alami dan normal dialami oleh semua wanita, namun tidak sedikit budaya dan persepsi individual mempengaruhi psikis masa menopause sehingga gejala yang dirasakan berbeda antara wanita yang mengalami menopause. Penurunan produksi hormon estrogen mengakibatkan kantung telur, rahim, dan lapisan otot rahim, dan kelenturan alat kelamin kelenturannya dan kekuatannya menurun bahkan dapat mengalami atrofi.

## **B. Isi**

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen akibat tidak bekerjanya folikel ovarium. Pada wanita juga terjadi kondisi yang disebut klimakterium adalah masa transisi yang berawal dari akhir tahap reproduksi dan berakhir pada awal senium, terjadi pada wanita usia 35 – 65 tahun. Prevalensi menopause saat ini di dunia mencapai sekitar 50 juta jiwa. Sementara menopause yang terjadi secara alami pada wanita rata-rata di usia 49-52 tahun. Sedangkan untuk prevalensi keluhan menopause pada wanita Asia sekitar 22-63%. Konsekuensi yang muncul adalah masalah kesehatan pada usia menopause. Beberapa masalah kesehatan itu bisa berupa defisit hormonal, psiko sosial dan penyakit pada lansia. Gejala menopause dimulai ketika wanita memasuki masa perimenopause, yaitu beberapa bulan atau beberapa tahun sebelum menstruasi berhenti.

Defisit hormonal terjadi karena penurunan fungsi ovarium, estrogen menurun, muncul gejala menopause. Jika terjadi kekurangan estrogen maka akan muncul keluhan-keluhan. Dan biasanya keluhan ini akan terjadi di tempat di mana estrogen punya reseptor seperti di otak, hati, payudara, kardiovaskuler, uterus dan tulang. Memasuki usia awal 35-45 tahun biasanya terjadi gangguan haid, hipermenorea, hipomenorea dan PUD (pendarahan uterus disfungsi). Menginjak usia 46-55 tahun yang disebut juga dengan perimenopause, biasanya terdapat keluhan vasomotor, konstitusional, psikoterik neurotik, vaginal, dan perubahan genital. Sementara di usia 56-65 tahun keluhan terjadi pada gangguan pada otak, jantung, osteoporosis.

Menjelang berhentinya haid pada masa menopause, telah terjadi berbagai perubahan struktural pada ovarium seorang perempuan seiring dengan proses penuaan, seperti proses sklerosis pembuluh darah dan atresia apparatus folikular terutama sel granulosa folikel. Keseluruhan perubahan ini dikenal sebagai ovarian ageing. Penurunan fungsi ovarium ini menyebabkan berkurangnya kemampuan ovarium untuk merespon rangsangan hormon

hipofisis FSH dan LH, padahal kedua hormon inilah yang sebenarnya menstimulasi proses ovulasi seorang perempuan. Penurunan sensitivitas folikel terhadap hormon FSH dan LH, ini pada akhirnya akan membuat lebih banyak lagi folikel yang mengalami atresia dengan lebih cepat sehingga mencetuskan keadaan menopause. Menopause alami terjadi secara bertahap, yang diawali dengan melambatnya kinerja ovarium hingga benar-benar berhenti. Perubahan kondisi organ tubuh menuju menopause disebut dengan perimenopause. Selama masa perimenopause, wanita masih berpotensi mengalami kehamilan. Meski waktu menstruasi menjadi sulit diprediksi, indung telur tetap bekerja dan mampu mengalami ovulasi. Seorang wanita dikatakan mengalami menopause bila telah berhenti menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menopause juga didahului dengan munculnya berbagai perubahan pada masa perimenopause. Dokter dapat menentukan diagnosis menopause berdasarkan usia, riwayat klinis, dan gejala yang dialami pasien. Namun, untuk lebih memastikan diagnosis, atau bila dicurigai ada penyebab lain dari menopause, dokter akan melakukan tes darah guna memeriksa kadar hormon-hormon dalam tubuh.

Hormon estrogen yang dihasilkan oleh indung telur membantu mengontrol regenerasi (pertumbuhan dan perbaikan). Pada masa menopause, hormon estrogen menurun produksinya sehingga menyebabkan tulang menjadi mudah keropos yang disebut osteoporosis. Pada wanita yang lebih tua, hal ini terjadi secara alami dengan usia. Pada wanita yang lebih muda, ini penurunan produksi estrogen dapat terjadi jika siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau jika berhenti sepenuhnya, suatu kondisi yang disebut amenore, selain karena disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen yang menyebabkan meningkatnya resorpsi tulang kurangnya asupan kalsium, aktivitas fisik, indeks massa tubuh dan besarnya paritas, merupakan penyebab osteoporosis.

Wanita pada masa menopause perlu mendapat konseling yang tepat tentang menopause yang dialaminya, Beri saran untuk menjaga gaya hidup sehat dengan mengkonsumsi nutrisi seimbang dan suplemen seperti calcium, vitamin D, kemudian hindari merokok dan minum minuman beralkohol dan jika perlu lakukan terapi hormonal.

### **C. Kesimpulan**

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen akibat tidak bekerjanya folikel ovarium. Seorang wanita dikatakan mengalami menopause bila telah berhenti menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menopause juga didahului dengan munculnya berbagai perubahan pada masa perimenopause. Defisit hormonal terjadi karena penurunan fungsi ovarium, estrogen menurun, muncul gejala menopause. Jika terjadi kekurangan estrogen maka akan muncul keluhan-keluhan. Dan biasanya keluhan ini akan terjadi di tempat di mana estrogen punya reseptor seperti di otak, hati, payudara, kardiovaskuler, uterus dan tulang. Memasuki usia awal 35-45 tahun biasanya terjadi gangguan haid, hipermenorea, hipomenorea dan PUD (pendarahan uterus disfungsi). Pada masa menopause, hormon estrogen menurun produksinya sehingga menyebabkan tulang menjadi mudah keropos yang disebut osteoporosis.

### **D. Daftar Pustaka**

- Jurnal Keperawatan Galuh, Vol.2 No.1 (2020), HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENOPAUSE DENGAN KECEMASAN PADA WANITA PREMENOPAUSE DI KELURAHAN KERTASARI KECAMATAN CIAMIS KABUPATEN CIAMIS
- ARTIKEL ILMIAH, HUBUNGAN KARAKTERISTIK IBU MENOPAUSE DENGAN ADAPTASI MENOPAUSE DI DESA CIMENYAN TAHUN 2015, Oleh (Liliek Pratiwi, M.KM)
- Maita, Nurlisis, Pitriani, Characteristics of Women with Menopause Complaint in The Work Area Health Center Rejosari 2013