

Nama : ALFINA FEBRIYANI

NIM : 2110101103

1. Perubahan hormonal masa Menopause

Menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif menuju perubahan secara perlahan-lahan ke masa non produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia. Ibu akan mengalami perubahan, yaitu organ reproduksi (berhentinya haid), perubahan hormon (penurunan hormon estrogen dan progesteron), perubahan fisik (Siklus haid yang tidak teratur, gejala rasa panas, jantung berdebar-debar, keringat berlebihan pada malam hari, sulit tidur, gangguan libido, perubahan kulit, nyeri otot dan sendi, berat badan bertambah, tidak dapat menahan air seni), perubahan emosi/ psikis (depresi, kecemasan, mudah tersinggung, stress).

Perubahan – perubahan antara satu perempuan dengan perempuan lain tidak selalu sama. Hal ini disebabkan efek biologis di jaringan hormon estrogen melalui reseptor estrogen yang di dalam tubuh didapat reseptor estrogen alpha dan beta. Jumlah reseptor estrogen alpha dan beta yang tidak sama pada setiap perempuan dan adanya reaksi individual akibat rendahnya estrogen menyebabkan gejala menopause yang berbeda. Umumnya gejala panas, susah tidur, gelisah, lekas marah, lupa, nyeri tulang belakang dirasakan pada hampir sebagian besar perempuan menopause. Akibat jangka panjang yang harus diperhatikan pada perempuan menopause adalah osteoporosis (tulang keropos), penyakit jantung koroner, stroke, dan pikun. Kalau kondisi ini dibiarkan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup perempuan.

Osteoporosis yang disebabkan oleh defisiensi estrogen yang berkepanjangan meliputi penurunan kuantitas tulang tanpa perubahan pada komposisi kimianya. Pembentukan tulang oleh osteoklas normal pada wanita yang mengalami defisiensi estrogen, namun kecepatan resorpsi tulang oleh osteoklas meningkat. Estrogen tampaknya bekerja berlawanan dengan efek hormon paratiroid (PTH) pada mobilisasi tulang karena reseptor estrogen ditemukan pada sel-sel tulang yang dikultur.

Adapun perubahan secara psikologis yang menonjol ketika menopause ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung, suasana hati (mood) yang tidak menentu, sering lupa, cemas, sukar tidur, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang (tension), stress, dan depresi. Ada juga lansia yang kehilangan harga diri karena menurunnya daya tarik fisik dan seksual, mereka merasa tidak dibutuhkan oleh suami dan anak-anak mereka,

serta merasa kehilangan femininitas karena fungsi reproduksi yang hilang.

Kecemasan yang timbul di masa menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. kecemasan ini meliputi :

1. Suasana hati yaitu keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, seperti mudah marah, perasaan sangat tegang,
2. Pikiran yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti: khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandangi diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya,
3. Motivasi yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti: menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri, lari dari kenyataan,
4. Perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali seperti: gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitif dan agitasi,
5. Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali, seperti: berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

Perubahan hormonal masa menopause juga berpengaruh ke dalam Jaringan vagina bagian bawah, labia, uretra, dan trigonum semuanya bergantung pada estrogen. Dispareunia, vaginismus, disuria, urgensi, serta inkontinensia urin merupakan gejala yang umum. Menopause tidak memiliki pengaruh yang dapat diukur terhadap kesehatan mental. Kelelahan, rasa gugup, sakit kepala, insomnia, depresi, dan iritabilitas lebih sering terlihat selama perimenopause, namun hubungan sebab akibatnya dengan kekurangan estrogen tidak dapat dipastikan.

Terdapat perubahan berupa otot motorik juga, yaitu mulai melemah, koordinator gerakan mulai kurang tepat, pegangan sering terlepas, tubuh sering gemetar, artikulasi suara mengalami gangguan sehingga sering keseleo jika berbicara. Pada fungsi sensoris dapat berupa kemunduran sistem saraf sensoris dapat menyebabkan gangguan sirkulasi darah dan mengakibatkan timbulnya keluhan klinis dan gangguan fungsi perabaan. Keluhan pada sistem hormonal adalah sistem hormonal yang mengalami kemunduran/penurunan mempengaruhi metabolisme tubuh yang juga mengalami kemunduran. Penyakit metabolisme pada masa menopause adalah cepat menjadi gemuk, diperburuk dengan perilaku makan yang sembarangan dan tidak memperhatikan kadar gizi. Keluhan pada fungsi saraf, bahwa degenerasi sel saraf menyebabkan kemunduran fungsi dan mengakibatkan keluhan pada panca indera. Gangguan pada fungsi tulang adalah proses penuaan yang dapat menguras kalsium, sehingga menyebabkan pengeroposan tulang. Hal ini akan menimbulkan rasa nyeri ada

persendian tulang.

2. Penyebab meningkatnya resiko osteoporosis pada masa menopause

Penyebab Osteoporosis yaitu, Penurunan kadar hormon estrogen akibat menopause menjadikan proteksi terhadap rasa sakit itu pun berkurang. Itu yang kemudian menjadi pemicu meningkatnya penyakit osteoporosis. Osteoporosis merupakan kejadian alami yang terjadi pada tulang manusia sejalan dengan meningkatnya usia. Proses densitas (kepadatan) tulang hanya berlangsung sampai seseorang berusia 25 tahun. Selanjutnya, kondisi tulang akan (konstan) hingga usia 40 tahun. Setelah umur >40 tahun densitas tulang mulai berkurang secara perlahan. Oleh karenanya, massa tulang akan berkurang seiring dengan proses penuaan. Berkurangnya massa tulang ini akan berlangsung terus sepanjang sisa hidup

Terdapat dua faktor resiko yang menjadi penyebab utama terjadinya Osteoporosis yaitu faktor bawaan dan faktor disebabkan oleh gaya hidup. Dengan mengetahui faktor resiko Osteoporosis, dapat memperkirakan penyebab atau suatu hal yang mempermudah terjadinya Osteoporosis. Hal ini sangat bermanfaat dalam upaya mengurangi angka kecacatan. Osteoporosis dapat dicegah atau dihambat dengan cara asupan kalsium yang cukup, latihan fisik, gaya hidup yang sehat dan tidak mengkonsumsi obat-obatan tertentu tanpa resep dokter.

Kurangnya asupan makanan dan minuman yang mengandung Kalsium seperti susu dan suplemen tambahan mengakibatkan berkurangnya hormon Estrogen terutama pada saat pasca menopause. Hormon Estrogen merupakan hormon utama pada wanita, yang membantu mengatur pengangkutan Kalsium ke dalam tulang. Selain itu Kalsium penting bagi pembentukan tulang. Pencegahan kurang asupan Kalsium antara lain untuk mempertahankan massa tulang pada wanita harus mendapatkan gizi, terutama makanan atau minuman yang mengandung Kalsium termasuk mengonsumsi susu secara teratur. Pilihlah susu yang rendah lemak dan tinggi Kalsium. Selain susu, makanan yang mengandung Kalsium terdapat pada sayuran hijau, kacang-kacangan, ikan, keju, yoghurt, ikan teri, dan wijen

Minuman berkafein seperti kopi, dapat menimbulkan tulang keropos, rapuh dan rusak. Kafein bersifat toksin yang menghambat proses pembentukan massa tulang (Osteoblas) dan kafein juga bersifat menyerap Kalsium dan dibuang melalui air seni. Wanita yang minum dua cangkir kopi atau lebih per hari dapat meningkatkan risiko terkena pengeroposan tulang/ osteoporosis.

Kurangnya aktifitas fisik, karena minimnya kegiatan- kegiatan senam lansia dan kegiatan keterampilan atau kurangnya aktifitas olahraga akan menghambat proses Osteoblas (proses pembentukan massa tulang) dan mengurangi kepadatan massa tulang. Latihan fisik perlu dilakukan terutama latihan beban yang memberikan tekanan pada kerangka tubuh, sehingga semakin banyak gerak dan olahraga maka otot akan memacu tulang untuk membentuk massa. Osteoporosis usia lanjut terjadi akibat berkurangnya massa tulang. Pada lansia, kemampuan tulang dalam menghindari keretakan akan semakin menurun. Kondisi ini juga diperparah dengan kecenderungan rendahnya konsumsi Kalsium dan kemampuan penyerapannya. Timbulnya berbagai penyakit pada wanita lansia juga akan semakin menurunkan kemampuan penyerapan Kalsium sehingga meningkatnya pengeluaran Kalsium.