

# PERUBAHAN HORMONAL DAN PENYEBAB RESIKO OSTEOPOROSIS PADA MASA MENOPAUSE

(MARIANA ULFA\_2110101111\_S1 KEBIDANAN/B)

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 pancaindra.

Perubahan yang pasti dialami oleh seorang wanita adalah menopause. Menopause adalah periode berhentinya menstruasi secara permanen akibat berkurangnya 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 flashes), 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.

*Kasdu* mendefinisikan menopause sebagai sebuah kata yang mempunyai banyak arti, dan *pauseis* adalah kata Yunani yang pertama kali digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid." Menurut *Drajat*, menopause sebagai peralihan masa reproduksi ke masa non reproduksi (tua) dimana kemampuan alat-alat reproduksinya mulai menurun yang disebabkan berkurangnya hormon estrogen dan progesterone yang mulai memegang peranan sangat penting dalam berbagai aktivitas tubuh. *Takesihaeng* menyatakan masa menopause adalah keadaan dimana seseorang berhenti dari masa haidnya selamanya. Menopause berarti berakhir dari kesuburan dan peralihan menjadi seorang perempuan tua, pada suatu masa menopause berarti akhir daya tarik seksual dan dalam beberapa masyarakat primitif masih diartikan sebagai penurunan pada perempuan tua yang dianggap netral secara seksual."

Secara singkat dapat dikatakan bahwa menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif menuju perubahan secara perlahan-lahan kemas non produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia. Cepat atau lambat masa memasuki fase menopause bagi seorang perempuan menurut Blackburn dan Davidson" dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain:

- a. umur sewaktu mendapat umur haid pertama kali (menarche). Penelitian menemukan adanya hubungan antara umur pertama mendapat haid dengan umur sewaktu memasuki menopause.
- b. kondisi kejiwaan dan pekerjaan. Hasil penelitian juga menunjukkan perempuan yang tidak menikah dan bekerja, umur memasuki menopause lebih muda dibandingkan dengan perempuan sebaya yang bekerja dan menikah.
- c. Jumlah anak, makin sering melahirkan, makin tua baru memasuki menopause.
- d. penggunaan obat-obat keluarga berencana (KB), karena obat-obat KB memang menekan fungsi hormon dari indung telur, kelihatannya perempuan yang menggunakan pil KB lebih lama baru memasuki umur menopause.
- e. merokok, perempuan perokok kelihatannya akan lebih muda memasuki usia menopause dibandingkan dengan perempuan yang tidak merokok.

Gejala dan keluhan yang terjadi akibat penurunan produksi hormonal menopause terjadi dalam masa klimakterium, sebuah masa dimana terjadi peralihan dari fase reproduktif ke fase non-reproduktif." perubahan-perubahan tersebut biasanya berlangsung dua sampai lima tahun, dan pada umumnya terjadi pada perempuan antara umur 45 sampai 55 tahun. Periode perubahan tersebut dapat juga disebut sebagai climacteric atau sering disebut dengan perubahan dalam hidup (masa transisi). Selama fase menopause akan terjadi beberapa gejala yang disertai keluhan-keluhan yang kerap kali membuat perempuan menjadi gelisah dan merasa tertekan akibat perubahan yang signifikan terhadap sistem hormonal sehingga membuat ketidaknyamanan keluhan. Gejala-gejala serta keluhan yang menyertai fase menopause, antara lain sebagai berikut:

1. Keluhan fisik Tidak semua keluhan fisik dapat terjadi pada perempuan, namun yang paling dominan dan sering terjadi pada perempuan adalah keluhan pada jantung, pada alat kelamin, fungsi motorik, fungsi sensoris fungsi hormonal, dan fungsi tulang.
2. Keluhan pada jantung dan pembuluh darah terefleksi pada kulit yang terasa kering, keriput, dan longgar dari ototnya, badan dan wajah terasa panas, terjadi perubahan sirkulasi ada

wajah yang dapat melebar ke tengkuk berwarna merah, hot flushes. Munculnya hot flashes ini sering diawali pada daerah dada, leher atau wajah menjalar ke beberapa daerah tubuh yang lain. Jantung mudah berdebar-debar, terjadi tekanan darah tinggi yang dapat berlanjut pada gangguan jantung koroner.

3. Keluhan pada alat kelamin bisa berupa liang senggama terasa kering, sulit menerima rangsangan karena sensitivitasnya juga menurun, epitel liang senggama dan sekitarnya mulai menipis sehingga mudah terkena infeksi, dalam melakukan hubungan seks terjadi dispareunia dan elastisitas sudah menurun hingga terasa longgar. Keadaan ini membuat hubungan seksual terasa sakit dan tidak nyaman.
4. Keluhan fungsi motorik adalah berupa otot motorik 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.

Keluhan-keluhan 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, pelupa, 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.

Berkurangnya hormon estrogen mengakibatkan kaum perempuan memiliki resiko lebih tinggi terkena osteoporosis terutama pada masa menopause karena hormon estrogen menurun mengakibatkan kecepatan penurunan masa tulang (Gomez. 2006). Penyakit kerapuhan tulang melanda seluruh dunia dan telah melumpuhkan jutaan orang. WHO tahun 2007 menyatakan penyakit osteoporosis sudah saatnya mendapat perhatian yang lebih serius. Sebagian besar masyarakat masih percaya bahwa penyakit tersebut merupakan sesuatu yang tidak perlu dikhawatirkan karena dianggap suatu keadaan yang biasa terjadi pada usia lanjut (Wirakusumah, 2007).

Kebanyakan wanita menopause yang memiliki tubuh gemuk secara psikologis disebabkan oleh pikiran akan beban hidup yang sudah mulai berkurang untuk memikirkan anak-anak, karier dan rumah. Penelitian Sinnathamby (2010) mengatakan adanya hubungan antara postur tubuh dengan kejadian osteoporosis, ditemukan wanita bertubuh kurus lebih rentan terkena osteoporosis daripada yang bertubuh besar, semakin kecil rangka tubuh maka akan semakin beresiko terkena osteoporosis .

### **REFERENSI**

Yhenti Widyjayanti(2016).*Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause*. Vol 2, No.1 . Gresik

Renidayati Dkk(2011).*Faktor Resiko Terjadinya Osteoporosis Pada Wanita Menopause*. Vol 07, No.2 Desember

Anggiani Kargenti Dkk.*Kualitas Hidup Perempuan Menopause*. Riau. Yahoo.Co.Id