

Nama : Anida Permata Sari

Nim : 2110101040

Prodi : S1 kebidanan

Matkul: fisiologi

1. Menopause merupakan suatu kondisi ketika siklus menstruasi berhenti secara permanen di karenakan adanya kehilangan aktivitas folikuler ovarium. Berhentinya menstruasi jika amenorea terjadi setelah 12 bulan berturut-turut, maka saat itulah di tegakan diagnosa terjadinya menopause.

Menopause merupakan kejadian yang normal terjadi pada perempuan sekitar usia 45-55 tahun. Cepat lambatnya usia menopause sangat di pengaruhi oleh banyak factor seperti aktivitas olahraga, diet, stress, dll.

Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita yang telah menopause juga mengalami banyak perubahan, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis, hingga hasrat seksual. Selain itu, wanita yang sudah menopause juga tidak bisa hamil lagi.

Penyebab Menopause

Menopause merupakan proses alami yang terjadi saat seorang wanita bertambah tua. Seiring usia bertambah, indung telur akan makin sedikit memproduksi hormon kewanitaan. Akibatnya, indung telur tidak lagi melepaskan sel telur dan menstruasi akan berhenti.

Namun, dalam beberapa kasus, menopause juga dapat terjadi lebih dini, yaitu sebelum usia 40 tahun.

Menopause dini dapat terjadi akibat:

Primary ovarian insufficiency

Kondisi ini terjadi akibat kelainan genetik atau penyakit autoimun, yang membuat indung telur berhenti berfungsi. Primary ovarian insufficiency

merupakan kejadian langka yang hanya terjadi pada 1% populasi wanita di dunia.

Gejala Menopause

Gejala menopause dimulai ketika wanita memasuki masa perimenopause, yaitu beberapa bulan atau beberapa tahun sebelum menstruasi berhenti. Durasi dan tingkat keparahan gejala yang timbul bisa berbeda-beda pada tiap wanita.

Gejala atau tanda-tanda menopause dapat berupa:

1. Perubahan siklus menstruasi

Wanita pada masa perimenopause akan mulai mengalami perubahan siklus menstruasi, seperti:

Menstruasi menjadi tidak teratur, kadang terlambat atau lebih awal dari biasanya (oligomenorea)

Darah yang keluar saat menstruasi dapat lebih sedikit atau justru lebih banyak

2. Perubahan penampilan fisik

Perubahan penampilan fisik yang umum dialami wanita perimenopause adalah:

Rambut rontok

Kulit kering

Payudara kendur

Sendi terasa nyeri dan kaku

Massa otot dan tulang berkurang

Berat badan bertambah

3. Perubahan psikologis

Perubahan psikologis yang terjadi pada wanita perimenopause dapat berupa:

Suasana hati berubah-ubah atau moody

Sulit berkonsentrasi

Mudah lelah

Sulit tidur

Depresi

4. Perubahan seksual

Wanita perimenopause juga dapat mengalami perubahan seksual, seperti:

Vagina menjadi kering

Penurunan libido (gairah seksual)

Selain perubahan-perubahan tersebut, gejala lain yang dapat ditemukan pada wanita perimenopause adalah:

Merasa panas atau gerah, sehingga mudah berkeringat (hot flashes)

Berkeringat di malam hari

Migrain

Sakit kepala

Nyeri sendi

Jantung berdebar

Diagnosis Menopause

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, seperti:

Estradiol

Hormon ini bisa menunjukkan berapa banyak kadar estrogen yang dihasilkan oleh ovarium saat dilakukan uji menopause. Sedikitnya jumlah estrogen dalam darah adalah pertanda dari menopause.

Follicle-stimulating hormone (FSH)

Kadar FSH yang meningkat dalam darah adalah sebuah pertanda dari menopause.

Thyroid-stimulating hormone (TSH)

Pemeriksaan kadar hormon TSH bertujuan untuk memastikan bahwa pasien tidak mengalami hipotiroidisme atau penurunan hormon tiroid, yang dapat menimbulkan gejala serupa dengan menopause.

2. Istilah osteoporosis mengacu pada sebuah kondisi dimana tulang kehilangan massa mineralnya sehingga keropos, menipis dan mudah patah⁴. Meskipun sering diidentikkan dengan penyakit wanita, nyatanya pria juga bisa terserang osteoporosis meskipun memang kasusnya terbilang jarang.

Perlu diketahui bahwa pencegahan osteoporosis harus dilakukan sejak usia 30an karena pada masa itu kepadatan tulang berada di tingkat maksimalnya. Setelah lewat 30 tahun, kepadatannya akan berangsur menurun secara alami sehingga harus ditunjang dengan asupan kalsium dan vitamin D yang cukup.

Kekurangan asupan kalsium yang dibutuhkan oleh tulang menjadi penyebab utama kasus osteoporosis terutama di Indonesia. Selain masalah malnutrisi ini, ada juga beberapa faktor pemicu lainnya yang perlu diwaspadai.

- a. Usia atau proses degeneratif, dimana semakin tua usia seseorang metabolisme dan kesehatan tubuh mulai menurun termasuk kondisi kesehatan tulang
- b. Penurunan hormon estrogen (pada wanita menopause dan pasca menopause), serta testostosterone pada pria
- c. Riwayat penyakit osteoporosis dalam keluarga
- d. Merokok serta mengonsumsi alkohol, soda, kafein.
- e. Underweight atau berat badan tidak proporsional
- f. Pola makan tidak sehat (termasuk gangguan makan seperti anoreksia nervosa)
- g. Diet rendah kalsium dan vitamin D
- h. Mengonsumsi obat-obatan jangka panjang yang dapat memengaruhi kekuatan tulang
- i. Penyakit yang menyerang kelenjar penghasil hormon
- j. Gangguan kesehatan pada usus yang tak mampu menyerap nutrisi
- k. Memiliki penyakit akibat peradangan pada organ tubuh seperti rheumatoid arthritis atau penyakit paru obstruktif kronis
- l. Kurang melakukan aktivitas fisik rutin, misalnya olahraga

Fakta yang lebih mengejutkan adalah osteoporosis biasanya tidak terdeteksi sampai muncul gejala retak atau patah tulang, terutama di pergelangan tangan, tulang panggul dan tulang belakang. Itulah sebabnya penyakit ini juga disebut sebagai silent thief yang diam-diam mengambil kalsium dari tulang. Kerusakan tulang ini sayangnya tidak bisa disembuhkan apalagi jika terjadi di tulang panggul, yang tentunya mengurangi kualitas hidup penderitanya.