

Nama : Cici Liara Septi

NIM : 2110101110

Kelas : B

Prodi : S1 Kebidanan

## Menopause

Menopause adalah waktu berhentinya menstruasi dalam kehidupan seorang wanita, seiring dengan jumlah tahun melahirkan. Wanita dapat dikatakan telah mencapai masa menopause apabila ia sudah tidak lagi mengalami masa menstruasi selama 12 bulan sejak menstruasi terakhir, hal ini disebabkan oleh adanya penurunan fungsi ovarium. Perubahan hormonal selama masa menopause menimbulkan munculnya perubahan fisik dan psikologis yang berakibat pada sensitivitas sehingga wanita menopause menjadi lebih mudah tersinggung, mudah marah, kurang percaya diri, dan mengalami keluhan lainnya. Keluhan fisik pada masa menopause ialah:

1. Hot flashes/semburan panas

Hot flashes merupakan suatu kondisi ketika tubuh mengalami rasa panas yang menyebar dari wajah hingga ke seluruh tubuh. Keadaan ini bisa berlangsung selama satu sampai dua tahun setelah menopause, namun dapat juga sampai 10 tahun setelah menopause. Hot flashes disebabkan oleh penurunan kadar estrogen yang mengakibatkan terjadinya peningkatan suhu tubuh yang menghasilkan keringat serta peningkatan konduktansi kulit.

2. Vagina kering

Vagina akan menjadi atrofi, kering, gatal, dan panas sehingga nyeri atau tidak nyaman saat berhubungan seks karena adanya penurunan hormon estrogen pada masa menopause.

3. Uretra mengering, menipis, kurang elastis

Dinding dan lapisan otot polos uretra mengering, menipis, dan elastisitasnya berkurang diakibatkan oleh penurunan kadar estrogen pada masa menopause.

4. Hilangnya jaringan penunjang

Kadar estrogen yang rendah juga mempengaruhi kolagen, yang merupakan bagian dari jaringan pendukung. Kehilangan kolagen menyebabkan kulit kering, keriput, rambut rontok, gigi goyang, gusi berdarah, nyeri maag, patah kuku, dan nyeri sendi.

5. Penambahan berat badan

penurunan kadar estrogen dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme lemak menyebabkan wanita menopause mengalami kenaikan berat badan dan 20% diantaranya memperlihatkan perubahan yang mencolok.

## 6. Penyakit

Perubahan hormonal selama menopause berarti bahwa wanita pascamenopause lebih rentan terhadap penyakit degeneratif seperti kanker, diabetes dan penyakit jantung. Hipertensi tipe Alzheimer atau demensia juga terjadi selama menopause, ketika penurunan kadar hormon steroid seks menyebabkan perubahan neuroendokrin. Sistem saraf pusat dan biokimia otak.

## 7. Gangguan pada tulang dan persendian

Hormon estrogen berperan sangat penting dalam menjaga keseimbangan antara fungsi osteoblas (pembentukan tulang) dan osteoklas (resorpsi tulang). Estrogen akan berikatan dengan reseptor estrogen pada osteoblas, secara langsung mengatur aktivitas osteoblas dan secara tidak langsung mengatur pembentukan osteoklas untuk menghambat resorpsi tulang. Penurunan kadar estrogen tidak menghambat resorpsi tulang, menyebabkan terganggunya pembentukan tulang dan selanjutnya keropos tulang, yang menyebabkan ketidaknyamanan Osteoarthritis. Estrogen mengalami penurunan yang tajam mulai usia 40 tahun (10-15 tahun) sebelum menopause (premenopause), siklus haid memanjang, tidak teratur sampai mati haid. Kadar estrogen yang menurun, menyebabkan proses pematangan tulang terhambat serta percepatan reabsorpsi tulang. Pengurangan masa tulang pada pre- dan awal menopause akan terjadi perlahan-lahan, densitas tulang menurun 2-3% tahun, tulang menjadi lemah (osteopenia). Dengan turunnya kadar estrogen maka proses pematangan tulang (osteoblast) terhambat, dan dua hormon yang berperan dalam proses ini, yaitu vitamin D dan PTH (parathyroid hormon) juga menurun sehingga kadar mineral tulang menurun.