

Nama : Julia Indah Cahyani

NIM : 2110101030

Prodi : S1 Kebidanan

Matkul: Fisiologi

ESSAY MENAPAUSE

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. Terjadi saat wanita sudah tidak mengalami periode menstruasi lagi selama satu tahun. Saat itu juga, indung telur sudah benar-benar tidak melepaskan sel telur dan sudah berhenti memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Wanita biasanya akan mengalami menopause pada usiadi atas 40 tahun. Kebanyakan wanita akan mengalami menopause di usia 50 tahun atau lebih. Namun, sebagian kecil wanita mungkin juga mengalami menopause dini, yaitu menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun. Biasanya menopause dini terjadi karena akibat dari operasi (misalnya histerektomi), kerusakan pada indung telur, atau kemoterapi.

Menopause bisa mengakibatkan berkurangnya vaskularisasi akan menyebabkan penipisan epitel dindingvaginadan kandung kemih, melemahnya otot, dan meningkatnya deposit lemak. Hal akan menyebabkan gejala dispareunia, rasa kering pada vagina, dan inkontinensia urine. Berkurangnya glikogen dan asam laktat akan mengubah pH vagina menjadi lebih basa, sehingga meningkatkan risiko infeksi.

Penuruann estradiol dan progesterone akibat tidak adanya sekresi hormon inhibin yangadekuat pada saat menopause menyebabkan proses umpan balik pada hipotalamus akanmenghilang sehingga hipotalamus akan memproduksi hormon GnRH secara terus menerus yang mengakibatkan peningkatan hormon FSH (Sengupta, 2013). Ada beberapa gejala tubuhkekurangan estrogen yang perlu diwaspadai. Mulai dari infeksi saluran kemih, siklus haid yangt idak lancar, mood swing, sakit kepala, depresi, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Berkurangnya hormon estrogen mengakibatkan kaum perempuan juga memiliki resiko lebih tinggi terkena osteoporosis terutama pada masa menopause karena hormon estrogen menurun mengakibatkan kecepatan penurunan masa tulang meningkat hal ini terjadi karena estrogen membantu penyerapan kalsium ke dalam tulang. Kekurangan estrogen juga berdampak padasistem kardiovaskuler dikarenakan Estrogen memiliki efek kardioprotektif, meningkatkan high density lipoprotein (HDL), dan menurunkan low density lipoprotein (LDL). Dengan berkurangnyaestrogen, maka risiko untuk terjadi disfungsi endotel dan penyakit kardiovaskular meningkat. Berkurangnya estrogen menyebabkan turunnya konsentrasi endorfin di hipotalamus, sehingga akan meningkatkan sekresi norepinefrin dan serotonin yang akan menurunkan set point termoregulasi dan menyebabkan gejala hot flushes. Transmisi neuronal yang terganggu akan menyebabkan gejala iritabilitas, mood depresif, insomnia, dan gangguan fungsi kognitif.

Ada perbedaan sikap terhadap masalah menopause. perempuan perkotaan lebih bersikap positif. makin cepat menopause makin baik, karena ibadahnya tidak terganggu lagi. Sebaliknya, perempuan pedesaan bersifat negatif karena kehidupan mereka sangat

bergantung kepadasuami baik dalam hal fisik, ekonomi, maupun sosial. Bagi mereka yang menganggap menopause sebagai proses menuju ketuaan, menopause identik dengan hilangnya daya tarik (Martaadisoebrata, 2005).

Untuk menghindari dampak negatif dari perubahan mood atau sikap pada wanita yang mengalami menopause, seorang bidan berhak memberikan konseling yang tepat agar dampak tersebut dapat diminimalisir. Berdasarkan keputusan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 229/Menkes/SK/II/2010 tentang pedoman asuhan kebidanan pada Wanita permenopause tugas bidan dalam masa menopause adalah membantu memberdayakan wanita menopause dan keluarganya melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif sehingga perempuan dapat melalui masa transisi ini dengan bahagia dan sejahtera serta tetap dapat berkarya dan dapat mempersiapkan masa usia lanjut dengan sehat.

Selain memberikan konseling, perempuan yang mengalami menopause terkadang juga membutuhkan terapi untuk gejala-gejala yang mungkin dialami. Terapi tersebut antara lain :

1. Terapi non medikamentosa

Terapi yang dapat diberikan adalah modifikasi gaya hidup, olahraga teratur, kontrol berat badan dan berhenti merokok. Hal – hal ini berfungsi untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh untuk meringankan gejala – gejala selama menopause.

Untuk terapi non medikamentosa lainnya terkait gejala yang dialami selama masa menopause seperti : Cognitive Behavioural Therapy (CBT) yang membantu penanganan perubahan mood yang dialami oleh pasien.

2. Terapi medikamentosa

Terapi terkait obat – obatan pada kasus menopause, tergantung keadaan pasiennya.

1. Untuk pencegahan osteoporosis, dapat diberikan suplementasi kalsium 1500 mg dan vitamin D 800 IU per hari.
2. Terapi hormonal : terapi ini sangat direkomendasikan untuk perempuan yang mengalami menopause dini dan premature ovarium failure. Terapi hormonal ini juga dapat diberikan pada pasien dengan keluhan – keluhan menopause yang sangat mengganggu aktivitas sehari – hari. Terapi hormonal yang umum digunakan adalah terapi hormonal kombinasi dan hanya estrogen. Terapi hormonal kombinasi menggunakan dua hormon yakni estrogen dan progesteron, umum digunakan pada wanita yang masih memiliki rahim.