

Menopause & Andropause

Menopause

Bila mendengar kata menopause maka yang terbayang dibenak kita adalah para wanita yang sudah tidak mengalami haid lagi akibat pengaruh usia.



Diakibatkan oleh satu hal, yaitu berkurangnya kadar hormon estrogen dalam tubuh seorang wanita yang mengalami menopause.

Dan karena sudah tua maka kemudian akan terasa wajar apabila suatu saat wanita-wanita tersebut banyak mengeluh tentang masalah kesehatannya, seperti; menjadi pikun, tulang keropos, mudah diare dan juga sulit menahan buang air kecil. Yang kurang disadari adalah bahwa semua hal ini adalah sebenarnya

Definisi

Menopause adalah tidak terjadinya periode menstruasi selama 12 bulan akibat dari tidak aktifnya folikel sel telur.

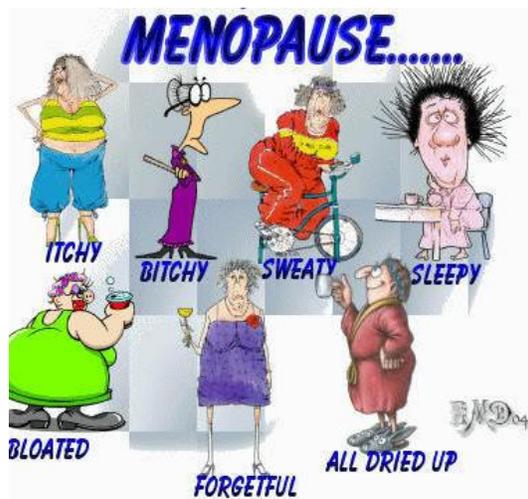
Periode transisi menopause dihitung dari periode menstruasi terakhir diikuti dengan 12 bulan periode amenorea (tidak mendapatkan siklus haid). Menopause merupakan bagian dari periode transisi perubahan masa reproduktif ke masa tidak reproduktif. Usia rata-rata menopause berkisar antara 45 – 55 tahun namun tidak ada cara yang pasti untuk memprediksi kapan seorang wanita akan memasuki masa menopause. Selain itu, faktor keturunan juga berperan disini, seorang wanita akan mengalami menopause pada usia tidak jauh berbeda dari ibunya.

Stadium Menopause

* Menopause prematur (menopause dini)

Kegagalan ovarium prematur Vagina adalah menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun. Penyebabnya tidak diketahui namun mungkin berkaitan dengan penyakit autoimun atau faktor keturunan.

Selain itu, menopause dini dapat terjadi karena obat-obatan atau operasi. Operasi pengangkatan indung telur (ovarectomy) akan mengakibatkan menopause dini. Apabila dilakukan operasi pengangkatan rahim (histerektomi) tanpa pengangkatan indung telur maka gejala menopause dini tidak akan terjadi karena indung telur masih mampu menghasilkan hormon. Selain itu, terapi radiasi maupun kemoterapi dapat menyebabkan menopause bila diberikan pada Wanita yang masih berovulasi (mengeluarkan sel telur).



Wanita yang mengalami menopause dini memiliki gejala yang sama dengan menopause pada umumnya seperti hot flashes (perasaan hangat di seluruh tubuh yang terutama terasa pada dada dan kepala), gangguan emosi, kekeringan pada vagina, dan menurunnya keinginan berhubungan seksual.

Wanita yang mengalami menopause dini memiliki kejadian keropos tulang lebih besar dari mereka yang mengalami menopause lebih lama. Kejadian ini meningkatkan angka kejadian osteoporosis dan patah tulang.

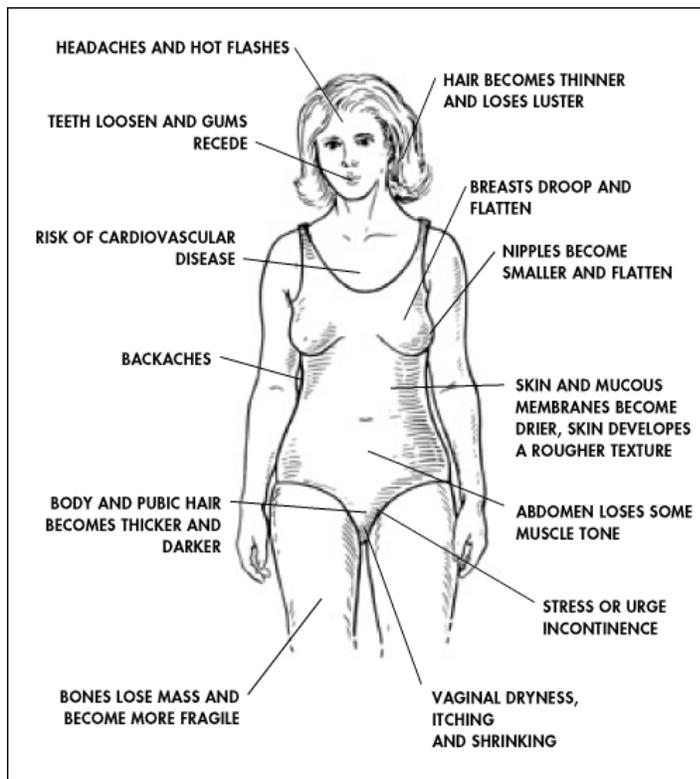
* Perimenopause

Perimenopause adalah masa dimana kondisi tubuh menyesuaikan diri dengan masa menopause yang berkisar antara 2 – 8 tahun. Ditambah dengan 1 tahun setelah periode terakhir menstruasi. Tidak ada cara untuk mengukur berapa lama perimenopause ini akan terjadi. Stadium ini merupakan bagian dari kehidupan seorang wanita yang menandakan akhir dari masa reproduksi.

Penurunan fungsi indung telur selama masa perimenopause berkaitan dengan penurunan hormon estradiol dan produksi hormon androgen. Apabila seorang wanita masih mengalami periode menstruasi pada masa perimenopause, meskipun tidak teratur, dia dapat tetap hamil.

Gejala-gejala perimenopause diantaranya adalah :

- ❁ Perubahan di dalam periode menstruasi (memendek atau memanjang, lebih banyak atau lebih sedikit atau tidak mendapat menstruasi sama sekali)
- ❁ Hot flashes
- ❁ Keringat malam
- ❁ Kekeringan pada vagina



- ❁ Gangguan tidur
- ❁ Perubahan mood (depresi, mudah tersinggung)
- ❁ Nyeri ketika bersenggama
- ❁ Infeksi saluran kemih
- ❁ Inkontinensia urin (tidak mampu menahan keluarnya air seni)
- ❁ Tidak berminat pada hubungan seksual
- ❁ Peningkatan lemak tubuh di sekitar pinggang
- ❁ Bermasalah dengan konsentrasi dan daya ingat

Kontrasepsi oral (pil) sering digunakan untuk pengobatan pada tahapan perimenopause meskipun wanita tersebut tidak memerlukannya untuk tujuan kontrasepsi. Dosis rendah pil kontrasepsi mengurangi gejala hot flashes, kekeringan pada vagina, dan sindroma pramenstruasi.

* Menopause

Menopause merupakan perubahan yang normal terjadi pada kehidupan seorang wanita ketika periode menstruasinya berhenti. Seorang wanita sudah mencapai menopause apabila dia tidak mendapatkan menstruasi selama 12 bulan secara berurutan, dan tidak ada penyebab lain untuk perubahan yang terjadi. Selama menopause, tubuh seorang wanita secara perlahan mengurangi produksi hormon estrogen dan progesterone sehingga terjadilah berbagai gejala.

Gejala-gejala yang normal dialami pada masa menopause dan cara menanganinya adalah :

◆ **Hot flashes**

Hot flashes umum terjadi pada wanita menopause, berlangsung selama 30 detik sampai beberapa menit, dan kadang diikuti dengan berkeringat terutama malam hari.

Lingkungan panas, makan makanan atau minuman panas atau makanan pedas, alkohol, kafein, dan stress dapat menyebabkan terjadinya hot flashes. Modifikasi gaya hidup, olahraga teratur, dan meredakan kecemasan dapat menurunkan gejala ini. Hubungi dokter bila memerlukan obat-obat antidepresi atau terapi hormonal.



◆ **Kekeringan pada vagina**

Gejala pada vagina dikarenakan vagina yang menjadi lebih tipis, lebih kering, dan kurang elastik berkaitan dengan turunnya kadar hormon estrogen. Gejalanya adalah kering dan gatal pada vagina atau iritasi dan atau nyeri saat bersenggama. Dapat menggunakan pelumas vagina yang dijual bebas atau krim pengganti estrogen yang digunakan dengan mengusapkannya pada vagina. Apabila terjadi perdarahan setelah menggunakan krim estrogen segera pergi ke dokter

◆ **Gangguan tidur**

Lakukan latihan fisik sekitar 30 menit per hari tapi hindari berolahraga dekat dengan waktu tidur. Hindari alkohol, kafein, makan dalam jumlah besar, dan bekerja tepat sebelum waktu tidur.

Usahakan suhu kamar tidur tidak terlalu panas. Hindari tidur siang dan coba untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap harinya. Dapat dilakukan latihan relaksasi seperti meditasi sebelum tidur.

◆ **Gangguan daya ingat & perubahan mood**

Tidur dalam jumlah yang cukup dan usahakan tetap aktif selalu.

◆ **Penurunan keinginan berhubungan seksual**



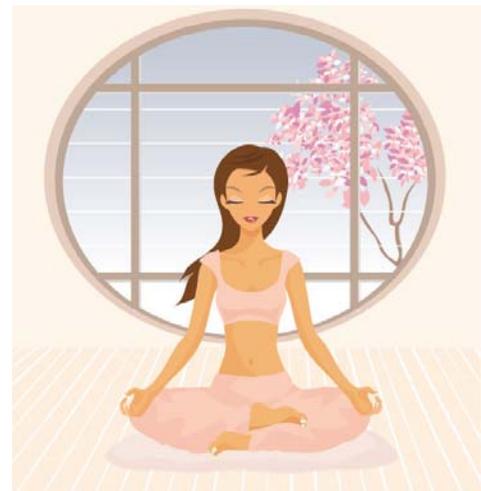
Pada beberapa kasus penyebabnya adalah faktor emosi. Selain itu, penurunan kadar estrogen menyebabkan kekeringan pada vagina sehingga berhubungan seksual menjadi tidak nyaman dan sakit. Konsumsi hormon androgen dapat meningkatkan gairah seksual dan pemakaian pelumas dapat mengurangi nyeri.

Beberapa wanita mengalami perubahan gairah seksual akibat rasa rendah diri karena perubahan pada tubuhnya. Grup konseling dapat membantu.

◆ **Gangguan berkemih**

Kadar estrogen yang rendah menyebabkan penipisan jaringan kandung kemih dan saluran kemih yang berakibat penurunan kontrol dari kandung kemih atau mudahnya terjadinya kebocoran air seni (apabila batuk, bersin, atau tertawa) akibat lemahnya otot di sekitar kandung kemih. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih.

Hal tersebut diatasi dengan latihan panggul (pelvic floor exercise) atau Kegel. Kontraksikan otot panggul seperti ketika sedang mengencangkan atau menutup vagina atau membuka anus (dubur). Tahan kontraksi dalam 3 hitungan kemudian relaksasikan. Tunggu beberapa detik dan ulangi lagi. Lakukan latihan ini beberapa kali dalam sehari (dengan total 50 kali per hari) maka dapat memperbaiki kontrol kandung kemih.



◆ **Perubahan fisik lainnya**



Distribusi lemak tubuh setelah menopause menjadi berubah, lemak tubuh pada umumnya terdeposit pada bagian pinggang dan perut. Selain itu terjadi perubahan di tekstur kulit yaitu keriput dan jerawat.

Sejak meopause, badan wanita menghasilkan sedikit hormon pria testosteron yang mengakibatkan beberapa wanita dapat mengalami pertumbuhan rambut pada bagian dagu, bagian bawah dari hidung, dada, atau perut.

* **Postmenopause**

Postmenopause adalah masa dimana seorang wanita sudah mencapai menopause. Pada tahapan ini seorang wanita akan rentan terhadap osteoporosis dan penyakit jantung.

Dua gangguan kesehatan yang dapat terjadi setelah menopause adalah :

- a. Osteoporosis. Hormon estrogen yang dihasilkan oleh indung telur membantu mengontrol regenerasi (pertumbuhan dan perbaikan) tulang. Pada masa menopause, hormon estrogen menurun produksinya sehingga menyebabkan tulang menjadi mudah keropos. Tulang menjadi lemah dan mudah patah. Kondisi ini disebut osteoporosis.



Pencegahan terjadinya patah tulang diantaranya adalah dengan cara memperlambat hilangnya sel-sel tulang dan meningkatkan densitas serta kekuatan tulang, yaitu dapat dilakukan dengan merubah gaya hidup termasuk berhenti merokok, minum minuman alkohol, berolahraga teratur, dan mengkonsumsi makanan bernutrisi seimbang dengan kalsium dan vitamin D.

Segala obat-obatan yang dapat menghentikan kehilangan sel-sel tulang dan meningkatkan kekuatan tulang harus didiskusikan dengan dokter anda.

- b. Penyakit Jantung. Perubahan kadar estrogen dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan berat badan yang mengakibatkan peningkatan risiko untuk penyakit jantung dan pembuluh darah.

TERAPI

Menopause memang merupakan bagian yang normal dari perjalanan hidup seorang wanita dan bukan merupakan penyakit yang perlu diterapi. Bagaimanapun juga, terapi dimungkinkan apabila gejala dari menopause mengganggu atau bertambah parah.

Selama fase perimenopause, beberapa dokter menyarankan untuk menggunakan pil kontrasepsi untuk mengurangi gejala yang terjadi. Ketika masuk ke dalam fase menopause, apabila gejala-gejala tersebut semakin mengganggu maka dapat disarankan untuk terapi hormonal menggunakan hormon estrogen dan progesterone bila masih memiliki rahim atau hormone estrogen bila sudah tidak memiliki rahim. Terapi hormonal ini dapat mengurangi gejala yang terjadi di masa menopause dan mencegah keroposnya tulang.



Terapi hormonal tersedia dalam berbagai macam bentuk, diantaranya adalah tablet atau patch yang ditempelkan ke kulit, Hormon Replacement Therapy (HRT), dan terapi hormonal lokal (vagina). Terapi hormonal dapat mengandung estrogen saja, progesterone saja, testosterone saja, atau kombinasi estrogen-progesteron. Terapi hormonal efektif untuk mengurangi gejala hot flashes dan kekeringan pada vagina. Bagaimanapun juga, terapi hormonal tidak dapat memperbaiki mood maupun gangguan tidur dalam waktu singkat apabila sumber masalahnya tidak diatasi terlebih dahulu. Terapi hormonal dilakukan dalam waktu 6 bulan sampai 1 tahun untuk mengurangi hot flashes.

Terapi hormonal diketahui dapat meningkatkan risiko kanker payudara. Risiko tersebut meningkat dengan semakin lama pemakaian Hormon Replacement Therapy (HRT) dan dapat dideteksi dalam 1 – 2 tahun pemakaian terapi hormonal. Risiko tersebut menurun ketika terapi hormonal dihentikan dan membutuhkan waktu sekitar 5 tahun untuk penurunan risiko kembali seperti semula. Terapi hormonal kombinasi juga dikatakan dapat meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke. Terapi hormonal dengan menggunakan estrogen saja dapat berkaitan dengan peningkatan risiko kanker endometrium.

Wanita yang tidak disarankan untuk terapi hormonal adalah wanita yang :

- ⓐ Memiliki masalah dengan perdarahan vagina
- ⓐ Memiliki kanker (payudara atau rahim)
- ⓐ Riwayat stroke atau serangan jantung
- ⓐ Riwayat penggumpalan darah
- ⓐ Memiliki sakit liver (sakit hati)

Efek samping dari terapi hormonal adalah :

- ⓐ Perdarahan vagina
- ⓐ Rasa penuh di perut
- ⓐ Nyeri, keras, dan pembesaran pada payudara
- ⓐ Sakit kepala
- ⓐ Perubahan mood
- ⓐ Mual



Akhirnya dapat dikatakan bahwa menopause merupakan hal yang alami yang akan terjadi pada setiap wanita. Kedatangannya tidaklah menakutkan asalkan kita bisa menyikapinya dengan bijaksana & apabila terjadi keluhan-keluhan, kunjungilah dokter untuk mendapatkan terapinya.

Semoga Bermanfaat

Edisi selanjutnya akan memuat tentang :
Andropause

*Reference : Berbagai sumber

Correspondence Services :



Jl. Cideng Barat No. 87 E – Jakarta 10150

Telp. (021) 3503182, Faks. (021) 3503126

Email : info.services@nucleus-precise.com

* Sebagai catatan, jangan lupakan untuk berkonsultasi tentang penyakit ini dengan dokter Anda. Mereka adalah sumber yang tepat untuk menangani masalah medis dengan profesional. Informasi yang diberikan di sini bersumber dari berbagai sumber yang bersifat edukasi dan alternatif, bukan sebagai pengganti dari pengobatan medis apapun, saran, nasihat, konsultasi ataupun pengganti kunjungan kepada dokter Anda.