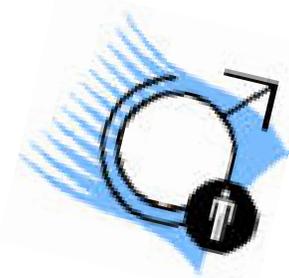


Menopause & Andropause

ANDROPAUSE (Menopause pada Pria)



Apa yang dimaksud dengan Andropause?

Istilah andropause asal mulanya merupakan padanan dari menopause pada wanita. Seperti diketahui, suatu saat proses reproduksi seorang wanita akan berhenti. Hal ini terjadi karena terjadi penurunan kadar hormone estrogen sampai mendekati nol ditandai dengan berhentinya menstruasi. Pada saat ini sel telur (ovum) tidak diproduksi lagi. Proses terjadinya relatif cepat dan dapat timbul berbagai gejala yang membuat penderita merasa tidak nyaman. Dan hal ini pun akan dapat dialami oleh pria, meskipun dengan proses yang berbeda.



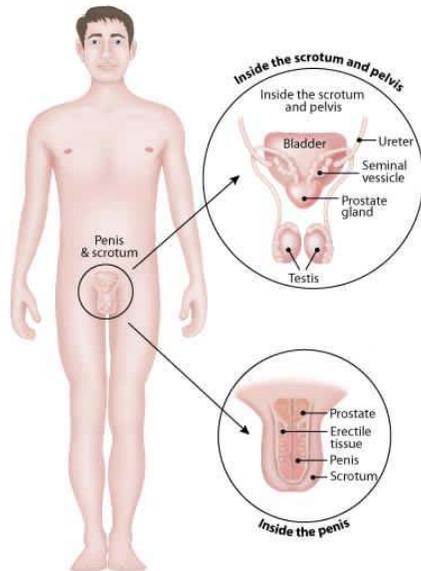
Dengan bertambahnya umur seorang pria, dapatlah timbul sekumpulan gejala yang dihubungkan dengan menurunnya kadar hormon testosteron, oleh karena itu dinamakan andro(pria)-pause.

Sebenarnya istilah ini tidak terlalu tepat karena walaupun telah berusia lanjut, produksi spermatozoa terus berlangsung

walaupun dalam jumlah yang lebih sedikit. Jadi tidak terjadi penghentian (pause) dalam arti yang sesungguhnya.

Selain itu proses menurunnya kadar testosteron dan munculnya gejala andropause berlangsung demikian perlahan, di bandingkan menopause, sehingga sering tidak dikenal.

Terlepas dari tidak tepatnya istilah andropause, gejala itu memang ada dan memerlukan perhatian untuk ditangani.



Penelitian di negara-negara berat menunjukkan bahwa 10-15% pria mulai mengalami andropause pada usia 60 tahun, sedangkan 45% pria menunjukkan gejala andropause pada kelompok umur 60-90 tahun. Dengan bertambahnya angka Harapan hidup, maka jumlah penderita gejala andropause akan meningkat dengan pesat.

Apakah Gejala-gejala Andropause?

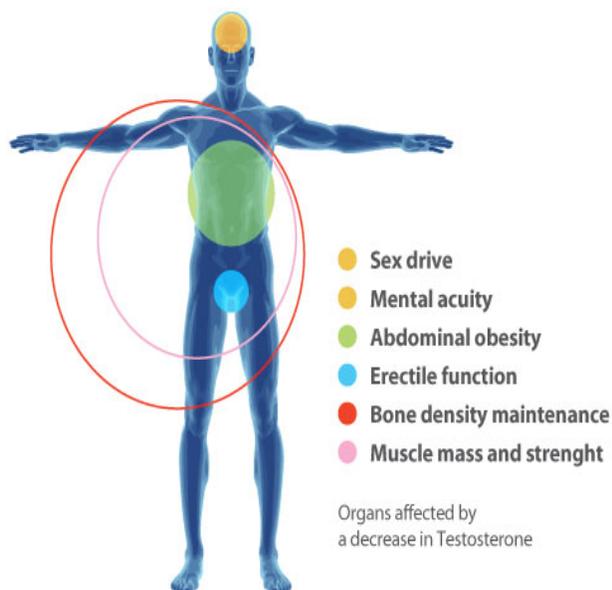
Beberapa gejala dapat timbul sekaligus dengan derajat keparahan yang berbeda-beda.

Gejala yang timbul dapat berupa :

1. menurunnya gairah seksual dan kemampuan ereksi.



Keadaan ini sering dianggap sebagai konsekuensi logis dari usia lanjut. Hal ini tidak seluruhnya benar. Gairah seksual memang dapat dipengaruhi oleh factor kejiwaan maupun budaya.



Beberapa penelitian menunjukkan adanya perbedaan saat berhentinya aktifitas seksual dan tampaknya hal ini dipengaruhi oleh keterbukaan masyarakat terhadap masalah seksual. Makin terbuka suatu masyarakat, makin lambat berhentinya aktifitas seksual.

Selain itu gairah seksual dipengaruhi oleh menurunnya kadar testosteron, inilah salah satu penjelasan menurunnya gairah seksual pada usia tua karena kadar testosteron memang menurun dengan bertambahnya usia.

Kemampuan eraksi tidak berkurang dengan bertambahnya usia selama ada faktor yang menyebabkannya seperti hipertensi (tekanan darah tinggi), diabetes, kolesterol, tinggi ataupun merokok.

2. Perubahan emosional

Perubahan emosional yang dapat terjadi misalnya seperti mudah marah (uring-uringan), dan depresi, dapat pula diikuti dengan menurunnya kemampuan intelektual, serta mudah lelah.

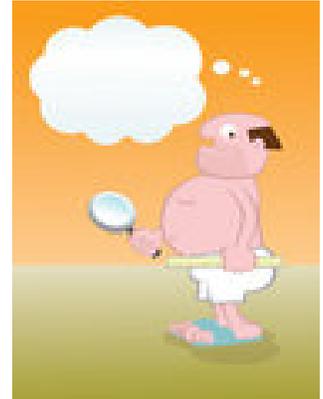
3. Menurunnya besar dan kekuatan otot.

Testosteron berpengaruh terhadap perkembangan otot sehingga dengan menurunnya kadar testosteron massa otot akan mengecil dan kekuatannya akan berkurang.

4. Menipisnya rambut sampai kebotakan merupakan gejala awal usia lanjut, tapi gejala ini tidak selalu berhubungan menurunnya testosteron. Namun tampaknya faktor keturunan lebih berperan.



5. Penurunan kepadatan tulang yang berakhir dengan tulang keropos (osteoporosis). Dikatakan bahwa tulang yang paling kuat pada usia 25 tahun. Setelah itu terjadi penurunan yang progresif dan mencapai puncak setelah umur 50 tahun. Keadaan tulang yang keropos ini merupakan faktor risiko terjadinya patah tulang paha pada sekitar 1,3% pria usia lanjut.
6. Bertambahnya jumlah lemak tubuh yang diikuti dengan berubahnya distribusi lemak. Lemak ini menumpuk di daerah perut dan mengembung pada daerah dagu.



Adanya keluhan nomor 1 atau kombinasi dari 4 gejala lain, menunjukkan dugaan kuat terjadinya sindroma andropause.

Apa yang Dapat Dilakukan Untuk Menanggulangi Sindroma Andropause ?

Proses penuaan merupakan hal alami yang tidak dapat di hindari, oleh karenanya tujuan penanggulangan andropause adalah meningkatkan kualitas hidup sehingga



mereka dapat melakukan hal yang bermanfaat dan menyenangkan, misalnya kegiatan dalam rangka ibadah. Mengingat tujuan tersebut jelaslah bahwa pengobatan andropause menyangkut masalah psikis (kejiwaan/rohaniah) dan fisik (badaniah).

Tanpa adanya kombinasi kedua hal tersebut biasanya hasil pengobatan tidak akan optimal. Pendekatan keagamaan akan memberikan hasil yang baik untuk mengatasi masalah kejiwaan yang biasanya tampil dalam bentuk keluhan seperti penolakan terhadap kemunduran fisik, kemampuan berpikir, gelisah dan perasaan takut serta setres.

Timbul keluhan tersebut banyak berakar dari ketidakmampuan menerima perubahan-perubahan yang terjadi dengan bertambahnya usia yang tidak dapat dielakkan.



Kegiatan berolahraga dapat menjadi contoh. Seseorang yang pada masa muda biasa bermain sepak bola pada suatu saat mendapatkan kenyataan bahwa larinya tidak cepat seperti sedia kala, tendangan tidak bisa sekeras sebelumnya dan hanya bisa bermain dalam waktu sebentar saja. Menyadari hal ini, tanpa perlu berhenti berolahraga, harus dipilih olahraga lain yang lebih sesuai seperti jogging, berenang atau bermain tennis.

Persoalan akan timbul bila kita memaksakan diri untuk terus bermain sepakbola, dapat terjadi kecelakaan ataupun kekecewaan karena prestasi yang didapat ternyata sangat jauh menurun.

Hal ini terjadi pada hampir semua keadaan lain, seperti aktifitas seksual maupun kegiatan sosial lain. Tegasnya, bila kesadaran ini timbul sejak dini kita akan lebih siap menghadapi perubahan-perubahan tersebut. Memang terdapat kasus-kasus yang memerlukan pertolongan psikiater ataupun psikolog seperti pada depresi berat atau yang menjurus pada gangguan jiwa, walaupun umumnya mereka menolak untuk diperiksa oleh ahli tersebut. Hal ini yang penting untuk diperhatikan adalah adanya kecenderungan pada orang tua untuk memakai obat penenang yang berlangsung lama.

Gangguan fisik yang terjadi pada andropause dapat betul-betul mengganggu sehingga memerlukan pertolongan medik. Sebagian dari keluhan fisik dapat disebabkan oleh gangguan kejiwaan tadi, tapi yang akan di bahas adalah keluhan yang diakibatkan oleh penurunan kadar hormon testosteron.



Telah disebutkan bahwa gejala andropause sebenarnya dapat juga disebabkan oleh penurunan hormon lain seperti hormon pertumbuhan (growth hormone), melatonin (yang berhubungan dengan kebiasaan tidur), estrogen dan lain-lain. Tetapi karena penelitian yang luas baru dilakukan pada pemberian hormon testosteron, maka hanya pemberian testosteron yang sudah dimasyarakatkan. Selain itu ada pengobatan yang cukup efektif untuk masing-masing keluhan, tanpa pemberian testosteron, misalnya untuk gangguan ereksi. Untuk lebih nyaman maka tetaplah disarankan agar berkonsultasi kepada dokter anda dalam hal ini.

Demikianlah informasi yang dapat disampaikan mengenai Menopause dan Andropause, semoga semua proses yang alami ini dapat disikapi dengan nyaman dan bijaksana.



Semoga Bermanfaat

*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.