

BAB II

TINJAUAN TEORI

Pada bab ini peneliti akan membahas landasan teori yang mendukung penelitian antara lain : 1) Konsep Menopause, 2) Perubahan Fisik Wanita Menopause 3) Perubahan Psikologis Wanita Menopause, 4) Kerangka Teori dan 5) Kerangka Konseptual

2.1 Konsep Menopause

2.1.1 Pengertian Menopause

Sebuah kata awal "menopause" merupakan kata yang berasal dari bahasa Yunani dengan kata pertama berawalan "men" yang merupakan bulan dan kata kedua berawalan "peuseis" yang merupakan berhentinya sementara. Secara lebih tepat dalam ilmu bahasa linguistik artinya adalah menopause yang artinya berhenti menstruasi atau tidak haid lagi. Secara medis menopause adalah ketika menstruasi tidak lagi datang. Tidak selalu dapat diketahui kapan menopause terjadi peralihan dari masa menstruasi ke masa menopause ini. Namun biasanya dapat diketahui setelah 12 bulan atau 1 tahun berlalu jika tidak haid selama 12 bulan berturut-turut (Suparni & Astutik, 2020).

Penghentian fisiologis dari menstruasi yang disebabkan oleh ketidakmampuan ovarium untuk menjalankan fungsi reproduktif dikenal sebagai menopause. Dimulai sekitar 1 tahun setelah menstruasi berakhir dan disebut sebagai pascamenopause. Ada kemungkinan atrofi jaringan tertentu seperti payudara pada organ genital penurunan densitas tulang dan perubahan vaskular selama masa menopause. Wanita dapat mengakhiri kemampuan reproduksi mereka setelah

periode menopause ini. Hal ini dapat terjadi pada usia 45 tahun hingga 55 tahun tetapi pada wanita tertentu bisa terjadi pada usia kurang dari 42 tahun dan 55 tahun. Untuk usia pada rata-rata wanita yang menopause adalah 50 tahun (Brunner & Suddarth, 2016).

Menopause merupakan ketika menstruasi berhenti secara permanen. Adalah peristiwa perkembangan penting dalam setiap kehidupan seorang wanita yang berdampak fisik, psikologis dan sosial bagi seorang wanita. Menopause adalah suatu kejadian yang memiliki banyak kejadian seperti penuaan biologis selama periode klimakterik atau perimenopause. Saat tubuh seorang wanita mulai berubah dari fertilitas menjadi infertilitas periode ini biasanya berlangsung sekitar lima belas hingga dua puluh tahun sejak usia empat puluh hingga enam puluh tahun. Mengalami menopause biasanya terjadi antara usia 48 hingga 54 tahun tetapi kadang-kadang bisa terjadi bahkan sebelum usia 35 tahun. Penghentian menstruasi ini dapat terjadi secara tiba-tiba akan tetapi dapat terjadi dalam waktu satu sampai dua tahun. Dikatakan bahwa perempuan yang tidak mengalami menstruasi selama dua belas bulan berturut-turut dapat mengalami menopause (M. Black & Hawks, 2016).

2.1.2 Tahap - Tahap Menopause

Disebutkan ada tahap – tahap yang terjadi ketika menopause adalah sebagai berikut :

1. Pra menopause : Tahap tersebut dapat muncul pada saat usia 40 tahun yang terjadi dimulainya fase klimakterium yang ditandai dengan gejala seperti (Mulyani, 2018) :

- a. Tidak teraturnya siklus menstruasi
- b. Perdarahan yang disebabkan oleh menstruasi menjadi memanjang
- c. Banyaknya jumlah darah menstruasi yang keluar
- d. Nyeri yang dirasakan saat menstruasi

Antara usia empat puluh tahun dan dimulainya fase klimakterium dikenal sebagai fase pramenopause. Siklus haid yang biasanya tidak teratur, keluar darah haid yang memanjang dan jumlah keluar darah haid yang tinggi lalu seringkali disertai dengan rasa nyeri haid (dismenorea) adalah tanda fase ini. Wanita tertentu mengalami keluhan vasomotorik dan sindrom prahaid juga dikenal sebagai PMS. Pada fase yang biasa disebut folikular yang memendek kadar estrogen yang menjadi tinggi dan kadar FSH yang tinggi adalah perubahan endokrinologik yang terjadi meskipun juga biasa ditemukan kadar hormon FSH yang normal. Fase suatu luteal tidak berubah karena kadar FSH yang tinggi ini perangsangan ovarium yang berlebihan atau biasa disebut hiperstimulasi dapat terjadi yang menyebabkan kadar estrogen yang sangat tinggi (Italia et al., 2021).

Pre-menopause adalah fase transisi fisiologis yang dialami perempuan sebelum menopause. Ini adalah fase di mana perempuan memasuki proses penuaan atau proses dari penuaan yang biasa ditandai oleh penurunan kadar estrogen hormon dari ovarium. Masa tersebut dapat terjadi selama dua hingga lima tahun sebelum menopause (Yulizawati & Yulika, 2022).

2. Peri-menopause : Fase transisi antara pramenopause dan pasca menopause di mana gejala ini bisa tertentu muncul (Mulyani, 2018) yaitu :

- a. Tidak teraturnya siklus menstruasi
- b. Panjangnya siklus menstruasi

Perimenopause adalah fase transisi yang terjadi antara pra menopause dan pasca menopause. Siklus pada menstruasi yang tidak teratur adalah tanda fase ini. Sebanyak 40% wanita tidak memiliki haid. Siklus haid mereka biasanya lebih dari 38 hari dan sisa berkurang dari 18 hari. Kadar FSH, LH dan estrogen sangat berbeda sedangkan progesteron tetap rendah meskipun ovulasi terjadi (Italia et al., 2021).

3. Menopause : Berhentinya menstruasi atau haid yang terakhir disebabkan karena perubahan hormon yang berarti tubuh tidak menghasilkan cukup estrogen (Mulyani, 2018) gejala yang dapat timbul :

- a. Saat pada malam hari timbul keringat berlebih
- b. Mudah merasakan emosi dan marah
- c. Insomnia dan sulit istirahat
- d. Nyeri punggung bawah
- e. Berat badan bertambah
- f. Tidak mampu menahan buang air kecil
- g. Merasakan depresi atau stress
- h. Mengalami gangguan otot dan nyeri sendi
- i. Mengalami panas di area muka sampai leher (*hot flash*)

- j. Berkurangnya produksi lendir pada vagina yang berakibat kekeringan pada vagina
- k. Perubahan indra perasa
- l. Jantung berdebar-debar
- m. Mudah mengalami cemas, gelisah, sulit berkonsentrasi dan mudah lupa

Pada tahap ini folikel yang berada di atresia semakin meningkat sampai tidak ada lagi folikel yang tersedia. Produksi estrogen menurun dan tidak terjadi haid yang menyebabkan menopause. Oleh sebab itu menopause disebut sebagai haid terakhir yang alami bagi wanita. Wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal saat perimenopause tidak mengalami haid ini. Diagnosis menopause biasanya diberikan setelah masa lalu. Seorang perempuan yang tidak mengalami haid selama dua belas bulan dan memiliki kadar hormon FSH darah lebih dari 40 mIU/ml dan estradiol kurang dari 30 pg/ml dianggap menopause (Italia et al., 2021).

Menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh menyebabkan haid berhenti yang merupakan tanda fase ketiga. Menopause biasanya terjadi sekitar 50 tahun atau lebih kurang dari 50 tahun. Batas titik terendah untuk mengalami menopause adalah usia 44 tahun. Menopause yang disebabkan secara otomatis oleh operasi paparan radiasi atau penyakit lain tertentu biasanya menyebabkan lebih banyak keluhan daripada menopause alamiah (Yulizawati & Yulika, 2022).

4. Post menopause : Keadaan di mana perempuan telah melalui masa menopause karena wanita itu tidak mengeluarkan darah menstruasi selama dua belas bulan berturut-turut (Mulyani, 2018). Gejalanya meliputi :

- a. Sering merasakan sulit tidur atau insomnia
- b. Sering terasa nyeri atau ngilu pada tulang dan sendi
- c. Tulang mulai mengalami keropos
- d. Mudah mengalami pusing
- e. Badan menjadi gemuk

Pada tahap tersebut ovarium tidak dapat berfungsi sama sekali kadar estradiol berkisar antara 20 sampai 30 pg/ml dan kadar hormon lain seperti gonadotropin biasanya dapat meningkat. Fakta bahwa ovarium perempuan pasca menopause bisa dapat menghasilkan steroid seks dengan kadar yang normal dalam darah menunjukkan bahwa ovarium mereka masih dapat menghasilkan steroid seks. Dalam jumlah tertentu sel-sel hilus dan korteks dalam ovarium bisa dapat menghasilkan androgen, hormon estrogen dan hormon progesteron. Selain itu jaringan didalam tubuh termasuk lemak, uterus, otot, hati, kulit, rambut dan bagian dari sumsum tulang atau sistem neural sumsum tulang memiliki kebiasaan untuk mengubah androgen menjadi hormon estrogen. Bagi wanita pasca menopause kelenjar adrenal merupakan sumber utama dari hormon androgen (Italia et al., 2021).

2.1.3 Penyebab Terjadinya Menopause

Di dalam tubuh seorang wanita mempunyai persediaan sel telur atau ovum dengan jumlah yang terbatas dan masa menopause itu terjadi ketika ovarium atau

indung telur telah kehabisan sel telur atau ovum. Hal ini yang menyebabkan produksi hormon dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormon seks wanita yang tidak lain adalah hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon estrogen dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh dan gejala-gejala menopause akan mulai timbul dan terasa meskipun menstruasi masih datang. Saat itu akan mulai terlihat adanya perubahan pada haid yang mungkin menjadi lama atau lebih singkat dan untuk jumlah darah menstruasi yang dikeluarkan menjadi tidak konsisten yaitu relatif menjadi lebih banyak dari sebelumnya (Mulyani, 2018).

Menopause menandakan bahwa masa menstruasi dan reproduksi seorang wanita telah berakhir. Hal ini terjadi karena indung telur mengalami penuaan. Penuaan ovarium ini menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga terjadi kenaikan hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon FSH ini menyebabkan fase folikular dari siklus menstruasi memendek sampai menstruasi tidak terjadi lagi. Menopause menurut WHO berarti berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi setiap bulan yang disebabkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat sampai tidak tersedia (Febriyanti et al., 2023).

Ketika kadar estrogen dan progesteron menurun kelenjar hipotalamus dan kelenjar pituitari berusaha untuk mengoreksi keadaan ini dengan menaikkan produksi Folicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) untuk menstimulasi ovarium melakukan fungsi normalnya. Jika ovarium tidak mampu bereaksi dengan membuat matang folikel dalam setiap siklus kadar FSH

dan LH yang tinggi ini akan mengganggu operasi normal dari sistem tubuh lainnya termasuk metabolisme, kimiawi otak dan keadaan tulang (Saimin et al., 2016).

Turunnya yang terjadi di fungsi hormon dalam seorang badan wanita dapat mengakibatkan terjadinya suatu turunya fungsi dalam badan dan biasanya akan timbul dampak dari gejala menopause lalu akan terasa perubahannya meskipun ketika masa menstruasi masih datang atau berlanjut. Pada kejadian tersebut terjadi atau nampak terlihat adanya perubahan di mesntruasi yang bisa akan menjadi lambat atau menjadi lebih pendek dan pada jumlah darah haid atau menstruasi yang dikeluarkan menyebabkan tidak konsisten yaitu akan keluar lebih banyak dari jumlah darah menstruasi sebelumnya (Mulyani, 2018).

Perubahan yang terjadi pada produksi hormon estrogen, usia menarche, paritas dan penggunaan kontrasepsi adalah semua faktor yang menyebabkan menopause yang adalah sutu keadaan alamiah yang bisa terjadi pada perempuan seiring bertambahnya usia (Asifah & Daryanti, 2021).

2.1.4 Jenis – Jenis Menopause

Menopause pada perempuan dapat berbeda dalam beberapa jenis yaitu :

1. Menopause premature atau menopause dini

Memasuki menopause pada sebelum usia empat puluh tahun dikenal sebagai menopause premature. Tanda-tanda perubahan fisik seperti flushes panas dan peningkatan kadar hormon gonadotropin akan ditunjukkan oleh penghentian saat menstruasi sebelumnya tepat pada waktunya. Jika wanita tidak menunjukkan tanda-tanda yang disebutkan di atas maka perlu dilakukan pemeriksaan tambahan untuk menentukan penyebab tambahan

dari gangguan ovarium. Beberapa penyebab yang dapat terjadi pada menopause premature adalah heriditer gangguan pada gizi yang parah penyakit yang terjadi menahun dan penyakit yang dapat merusak jaringan kedua ovarium. Namun menopause prematur tidak membutuhkan terapi kecuali memberikan pengetahuan pada perempuan yang mengalaminya (Mulyani, 2018).

Pada masa menopause prematur ini 75% wanita mengalami keluhan vasomotorik dan hampir 50% wanita mengalami osteoporosis. Mengonsumsi obat-obatan untuk diet yang merasuk secara sentral dan bisa mengakibatkan kadar hormon prolactin adalah salah satu dari banyak penyebab menopause prematur. Sekresi FSH dan LH dapat terhambat oleh peningkatan kadar hormon prolaktin ini yang menyebabkan folikel tidak dapat tumbuh dan menyebabkan menopause. Selain itu penyinaran pada kedua ovarium atau efek dari terapi bisa mengakibatkan menopause dini. Wanita dengan sakit autoimun seperti miastenia, lupus eritematosus, trombositopenia idiopatik, glomerulonefritis, arthritis rheumatoid dan penyakit crohn dapat mengalami menopause dini juga dikenal sebagai menopause prematur (Suparni & Astutik, 2020).

2. Menopause normal

Menopause alami juga dikenal sebagai menopause normal terjadi pada setiap wanita. Ini terjadi pada rata-rata usia di akhir empat puluh tahun atau bisa juga terjadi pada awal lima puluh tahun (Mulyani, 2018).

Wanita paling sering mengalami menopause normal yang terjadi karena jumlah dalam folikel yang mengakibatkan atresia bisa meningkat sampai tidak cukup lagi folikel. Menopause terjadi ketika produksi pada hormon estrogen menjadi kurang dan menstruasi tidak mengalami lagi (Suparni & Astutik, 2020).

3. Menopause terlambat

Wanita menopause biasanya mencapai usia saat lima puluh dua tahun. Akan tetapi jika seorang perempuan berusia 52 tahun masih mengalami menstruasi antara penyebab menstruasi wanita di usia 52 tahun adalah konstitusional, fibromioma uteri dan tumor ovarium yang dapat dihasilkan estrogen. Menopause terlambat adalah istilah yang sering digunakan pada wanita yang memiliki karsinoma endometrium dalam keluarga mereka (Mulyani, 2018).

Wanita dengan berat badan yang lebih tinggi adalah salah satu penyebab menopause yang terlambat. Hormon estrogen dibuat di endometrium akan tetapi dibuat di bagian tubuh yang lainnya seperti sel lemak. Seorang wanita obesitas memiliki kadar hormon estrogen yang lebih tinggi sepanjang hidupnya (Suparni & Astutik, 2020).

4. Menopause Disebabkan Oleh Operasi

Dilakukannya tindakan operasi atau tindakan pembedahan tertentu dapat menyebabkan menopause seperti histerektomi (operasi rahim) atau total abdomen histerektomi (TAHA) atau operasi diangkatnya kedua indung

telur (Oophorectomy Bilateral dikenal sebagai Bilateral Salpingo Oophorectomy) (Suparni & Astutik, 2020).

Jika seorang wanita menjalani operasi untuk mengangkat uterusnya tetapi indung telurnya tetap ada masa menstruasi akan berhenti. Namun ketika wanita mencapai usia menopause alaminya dia masih dapat mengalami dampak dari menopause lainnya. Meskipun demikian beberapa wanita mengalami gejala menopause pada usia yang lebih muda setelah menjalani operasi uterus (Mulyani, 2018).

5. Menopause Medis

Dilakukannya campur tangan oleh tenaga medis yang mengakibatkan penurunan atau berhentinya pelepasan ovarium yang menyebabkan menopause. Tindakan ini dapat mencakup pengobatan kanker melalui terapi atau kemoterapi saat penyinaran pada panggul serta pengangkat ovarium atau pengurangi aliran darah ke ovarium. Histerektomi mengakhiri siklus haid tetapi saat ovarium masih ada hal itu tidak akan memengaruhi tingkat hormon dan tidak akan menyebabkan menopause. Wanita yang menderita kanker seringkali mengalami masa menopause yang menjadi sementara atau bisa dapat permanen setelah menjalani kemoterapi. Dampak dari obat anti kanker ini dapat merusak indung telur dan dapat mengurangi produksi hormone. Akibatnya masa menstruasi saya menjadi tidak teratur dan bahkan berhenti sepenuhnya selama kemoterapi (Suparni & Astutik, 2020).

2.1.5 Hormon Yang Berperan Saat Menopause

Estrogen merupakan hormon steroid yang disintesis dari kolesterol oleh enzim aromatase melalui beberapa reaksi kimia di ovarium. Estrogen juga disintesis di hati, kelenjar adrenal, plasenta dan adiposa, namun dalam jumlah yang jauh lebih sedikit dibanding ovarium. Estrogen dibagi menjadi dua jenis, yaitu estrogen alamiah dan sintetik. Jenis estrogen alamiah yang paling terpenting adalah estradiol, estriol, estron. Untuk penghantaran dalam darah estrogen diikat oleh protein yang khas yaitu SHBG. Estrogen baru dapat bekerja secara aktif setelah terlebih dahulu diubah menjadi estradiol (Abdul, 2023).

Hormon merupakan pembawa pesan kimia yang dilepaskan dalam sistem peredaran darah yang akan mempengaruhi organ yang ada diseluruh tubuh. Hipotalamus akan mengontrol menstruasi dengan mensekresikan hormon gonadotropin ke kelenjar pitutari. Selama masa reproduksi kelenjar pitutari akan merespon dengan memproduksi dua hormon, yaitu hormon follicle-stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH). Hormon ini akan menentukan jumlah hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh ovarium atau indung telur. Hormon FSH akan merangsang produksi ovum atau sel telur dan hormon LH akan merangsang untuk terjadinya ovulasi atau pelepasan sel telur. Ketika akan mendekati masa menopause maka ovulasi akan semakin jarang terjadi. Hal ini yang menyebabkan menstruasi menjadi tidak teratur dan tidak menentu sampai pada akhirnya sama sekali berhenti. Sehingga untuk mengimbangnya maka tubuh akan lebih banyak untuk mensekresikan hormon FSH dan LH agar mampu merangsang produksi ovum atau telur (Mulyani, 2018).

Hormon estrogen sangat bertanggung jawab dan berperan dalam menjaga suhu badan agar tetap normal. Dampak ini yang mengakibatkan perempuan yang memasuki fase menopause mengalami *hot flush* yang terjadi saat tingkat hormon estrogen didalam tubuh wanita menjadi turun. Rasa cemas, gelisah terus menerus, depresi, mudah emosi atau mudah tersinggung, rendahnya libido dan berat badan yang terus meningkat adalah semua akibat dari hormon estrogen yang menurun selama masa menopause. Bukan berarti karena hormon estrogen turun secara drastis setelah ovarium tidak lagi memproduksi sel telur atau ovum sampai dengan 60%, hormon ini tidak akan hilang seluruhnya dalam tubuh. Tubuh akan menemukan cara untuk memproduksinya. Ketika kelenjar adrenal memproduksi androstenedion yang akan diubah menjadi estron sehingga sangat penting untuk tetap hidup sehat dan mengelola stress. Hal ini dikarenakan jika dalam keadaan stress maka kelenjar adrenal tidak sanggup untuk memproduksi androstenedion (Mulyani, 2018)

2.1.6 Faktor – Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Menopause

Dibawah ini terdapat faktor – faktor yang dapat mempengaruhi wanita menopause adalah sebagai berikut :

1. Psikologis

Kondisi mental pada perempuan memengaruhi perkembangan menopausenya. Menurut beberapa penelitian seorang perempuan tidak menikah dan tidak punya pekerjaan maka wanita tersebut akan cepat mengalami menopause dan sebaliknya jika perempuan menikah dan bekerja maka akan lama mengalami menopause (Romadhona, 2022).

2. Cemas

Cemas dapat memengaruhi wanita menopause. Keadaan kecemasan seorang wanita akan sangat memengaruhi seberapa cepat atau bahkan seberapa lama masa menopause berjalan. Seorang wanita mungkin lebih awal mengalami menopause jika dia lebih sering mengalami stres dalam hidupnya. Sebaliknya seorang wanita biasanya akan menopause lebih lambat jika dia hidup lebih santai dan rileks. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan cemas pada wanita menopause antara lain dilingkungan keluarga misalnya jika seorang suami senantiasa menerima keadaan pasangannya dengan baik maka hal tersebut dapat berefek pada kesehatan mental istri. Dan selain itu kurangnya peran dalam anggota keluarga juga dapat menyebabkan menopause (Suparni & Astutik, 2020).

3. Usia pertama menstruasi

Ketika semakin muda perempuan terjadi menstruasi maka akan semakin tua dia akan terjadi menopause. Perempuan yang mengalami menstruasi pertama kali saat usia tujuh belas tahun akan terjadi menopause lebih kecil atau dini dan akan mengalami menopause sampai usia 50 tahun (Mulyani, 2018).

4. Usia pada saat melahirkan

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston seorang perempuan yang melahirkan anak di atas usia empat puluh tahun maka wanita itu akan bisa mengalami menopause pada usia yang lebih dewasa atau lebih lama. Penyebab tersebut karena oleh fakta bahwa kehamilan dan persalinan membuat sistem reproduksi tubuh

bekerja lebih lambat bahkan memperlambat proses penuaan (Romadhona, 2022).

5. Merokok

Pada seorang perempuan dengan sering merokok dapat mengalami menopause lebih cepat. Seorang perempuan yang merokok memasuki masa menopause sangat cepat sekitar satu setengah tahun lebih awal. Merokok dapat mempengaruhi bagaimana cara tubuh menghasilkan estrogen dan dari penelitian menemukan bahwa bahan-bahan dari batang rokok memiliki potensi untuk mematikan sel telur. Hampir semua penelitian menunjukkan bahwa perempuan merokok akan mengalami masa menopause lebih awal yaitu pada usia 43 hingga 50 tahun. Wanita yang mencapai menopause tidak dapat hamil lagi karena ovarium mereka berhenti memproduksi sel-sel telur (Mulyani, 2018).

6. Digunakannya alat kontrasepsi

Didalam kejadian ini alat kontrasepsi disebut sebagai hormonal kontrasepsi karena cara kerjanya menekan suatu fungsi indung telur yang disebut ovum. Seorang perempuan yang memakai alat kontrasepsi akan mengalami fase menopause lebih lambat dan tua (Suparni & Astutik, 2020).

7. Ekonomi dan sosial

Faktor ekonomi sosial seorang wanita dapat mempengaruhi fisik, pendidikan dan kesehatan. Jika faktor itu menjadi baik maka dapat mempengaruhi beban fisik seperti klimakterium (Romadhona, 2022).

8. Budaya dan lingkungan

Dijelaskan bahwa pada setiap beragam budaya dan lingkungan seorang manusia apalagi wanita hal tersebut bisa mempengaruhi kemampuan perempuan dalam menyesuaikan diri dengan klimakterium dini (Suparni & Astutik, 2020).

9. Diabetes

Menopause dini disebabkan oleh sakit autoimun seperti diabetes melitus. Hormon FSH diserang antibodi yang dibentuk didalam autoimun atau penyakit imun (Mulyani, 2018).

10. Status gizi

Konsumsi gizi seseorang yang rendah juga dapat menjadi penyebab menopause lebih awal. Jika Anda ingin mencegah menopause lebih awal anda bisa mengubah pola gaya hidup agar menjadi lebih baik dan sehat dengan stop merokok dan makan makanan yang baik sdan sehat seperti kacang kedelai, kacang merah direbus, buah bengkoang dan buah pepaya sejak muda (Romadhona, 2022).

11. Terjadi stress yang berlebihan

Stress bisa menentukan seorang perempuan mengalaminya. Jika wanita sering mengalami stress berlebih sama dengan ketika wanita cemas hal tersebut lebih cepat mengalami menopause (Mulyani, 2018).

2.2 Perubahan Fisik Saat Menopause

Wanita yang mengalami menopause mereka akan mengalami suatu perubahan fisik yang dikarenakan oleh perubahan hormon dan organ reproduksi

tubuh yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan yang terjadi pada fisik saat perempuan mengalami menopause dapat disebabkan karena perubahan - perubahan hormon yaitu :

1. Badan Yang Bertambah

Wanita dengan berat badan dapat meningkat secara berbeda karena setiap orang berbeda. Jadi cara menjaga kenaikan berat badan agar tetap seimbang yaitu menjalani diet yang seimbang. Bertambahnya berat badan terkait adanya gangguan metabolisme zat pada dasar lemak pada penurunan estrogen di dalam darah. Perubahan ini dikarenakan lemak yang diolah untuk membentuk paha dan pantat menjadi hilang dan berkurang. Oleh karena itu menumpuknya lemak di area seperti pinggul maupun perut membuat tubuh wanita menopause tidak menarik lagi (Mulyani, 2018).

2. Perut Menjadi Kembang

Keadaan tersebut dikarenakan oleh suatu cairan dan retensi gas. Terapi sulih hormon dikenal sebagai terapi pengganti hormon juga dapat menyebabkan perut kembang (Suparni & Astutik, 2020).

3. Mudah Lelah

Menopause atau berat badan berlebihan dapat menyebabkan kelelahan. Pegal yang terkait dengan perubahan hormon adalah kondisi umum yang dialami wanita menopause. Ini termasuk nyeri pada otot persendian dan kelelahan setelah makan. Cara untuk mengatasi keadaan ini dengan mengatur pola makan anda yang akan membuat berat badan anda

tetap terjaga dan memungkinkan otot-otot yang tegang untuk relaksasi (Nasution & Pakpahan, 2020).

4. Gangguan Tidur dan Insomnia

Pengaruh gejala menopause ini pada tubuh dapat menyebabkan insomnia dan gangguan tidur. Setiap orang memerlukan tidur untuk memulihkan energi tubuh terutama untuk sistem syaraf dan otak. Untuk mencapai hal ini juga penting untuk dapat bisa aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari akan tetapi jangan melakukannya dekat dengan pola waktu istirahat. Selain itu sangat penting untuk menghindari konsumsi minuman alkohol, mengandung kafein, makanan dengan porsi besar dan kurangi bekerja sebelum tidur pada siang hari. Anda juga bisa melakukan latihan untuk merelaksasi diri seperti melakukan mediasi sebelum istirahat atau tidur dan tetap menjaga pola tidur yang baik dan teratur (Suparni & Astutik, 2020).

5. Rambut Rontok

Wanita menopause mengalami kerontokan rambut ini karena usia dan stres. Anda dapat memperbaikinya dengan makan makanan yang sehat dan menggunakan produk yang mencegah kerontokan (Mulyani, 2018).

6. Pusing

Setelah bangun dari tempat tidur tanpa duduk terlebih dahulu atau setelah duduk terlalu lama kemudian berdiri dapat menyebabkan sakit kepala atau pusing. Seperti tekanan tensi yang rendah, fluktuasi kadar gula

dan hipoglikemia itu adalah gejala masa menopause dapat menyebabkan kondisi ini (Nasution & Pakpahan, 2020).

7. Denyut Jantung Menjadi Tidak Teratur

Penurunan hormon menyebabkan jantung berdetak lebih cepat. Kondisi ini dapat muncul sebelum atau selama menopause (Mulyani, 2018).

8. Inkontinensia Urine

Selama masa menopause masalah dengan kandung kemih dapat terjadi mulai dari banyak urine atau sedikit urine dan terjadi ketika tertawa atau bersin. Penipisan yang terjadi pada kandung kemih dan saluran kemih terjadi diakibatkan kadar estrogen yang begitu rendah. Ini dikarenakan kandung kemih lebih sulit untuk dikontrol atau membuat kebocoran air seni lebih mudah terjadi karena otot yang lemah di kandung kemih. Dampak ini mungkin meningkatkan kemungkinan infeksi pada saluran kemih (Suparni & Astutik, 2020).

9. Alergi

Sampai menopause beberapa wanita biasanya lebih sensitif terhadap alergen dan mengalami gejala seperti kulit gatal merah-merah atau berwarna biru (Nasution & Pakpahan, 2020).

10. Osteoporosis

Patah tulang kecil salah satu efek menopause yang paling membahayakan lebih sering terjadi pada wanita dengan tulang yang lemah atau rapuh. Pengeluaran kalsitonin disebabkan oleh hormon estrogen hal ini yang menjadi peran untuk pembentukan tulang. Kekurangan hormon ini

menyebabkan kerusakan tulang yang begitu besar daripada pembentukan tulang yang menyebabkan osteoporosis pengeroposan tulang dikarenakan masa tulang telah rusak dengan tidak perbaikan. Postur tubuh yang membungkuk, kehilangan gigi, nyeri punggung dan nyeri tulang adalah tanda-tanda osteoporosis (Suparni & Astutik, 2020).

11. Perubahan Kulit

Hormon estrogen yang bertanggung jawab untuk menjaga elastisitas kulit dan menunjukkan umur lebih cepat dari pada bagian tubuh lainnya dapat memengaruhi perubahan kulit yang terjadi selama menopause. Ketika menstruasi berhenti kulit di seluruh tubuh akan menjadi lebih tipis dan tidak elastis. Ini terutama berlaku pada area wajah, leher dan lengan tangan. Dengan bertambahnya usia lapisan lemak yang berada dibawah kulit akan mulai longgar yang menyebabkan kulit bisa keriput dan meningkatkan sensitifitas terhadap sinar matahari (Mulyani, 2018).

Wanita yang telah mencapai masa menopause dapat mengalami bercak-bercak seperti noda hitam atau coklat diwajah mereka hal tersebut terkait pada warna kulit mereka. Melamin atau pigmen bisa mengubah warna kulit dan melindunginya oleh cahaya sinar matahari. Dengan bertambahnya usia melanin bertumpuk di kulit secara keseluruhan dan di beberapa area (Suparni & Astutik, 2020).

12. *Hot Flashes*

Hot flash adalah gejala utama sindroma menopause. *Hot flash* merupakan rasa panas yang utama terjadi di area leher, wajah dan sekitar

dada yang muncul dengan tiba-tiba dan disertai dengan kemerahan pada kulit. Perempuan yang memasuki fase menopause dini dan menopause biasanya mengalami flush atau rasa panas. Tidak diketahui penyebab *hot flash*. Para ahli bagaimanapun menduga bahwa keluhan ini disebabkan oleh turunnya hormon estrogen yang berfungsi sebagai pengaturan suhu tubuh dan membuat tubuh dapat sensitif pada perubahan suhu (Nasution & Pakpahan, 2020).

Hot flashes yaitu gejala yang terjadi umum pada wanita menopause atau menopause dini. Pada penderita bisa mengalami panas yang sangat tinggi mengalami keringat dan detak jantung cepat dan biasanya berlangsung sekitar dua hingga tiga puluh menit setiap kali terjadi (Veronica et al., 2023).

Pada awalnya penanganan keluhan *Hot flush* dokter menyarankan penggunaan terapi sulih hormon (TSH), yaitu terapi dengan pemberian hormon estrogen sintesis. Penggunaan Hormon Replacement Teraphy dikabarkan dapat memperbaiki sindrom menopause, namun beberapa hasil penelitian membuktikan penggunaan TSH memicu tumbuhnya sel kanker. Sebab itu wanita perimenopause enggan menggunakan pengobatan tersebut dan lebih mencari alternatif lain misal terapi menggunakan bahan herbal atau alami. Metode alternatif yang dapat diberikan ialah konsumsi makan tinggi kadar fitoestrogen sebagai pengganti hormon estrogen. Fitoestrogen yang banyak ditemukan dalam beberapa jenis makanan seperti kacang kedelai, kentang, biji bunga matahari dan kecambah. Kandungan yang

terdapat di dalam susu kedelai adalah Fitroestrogen merupakan kelompok tanaman seperti kacang-kacangan, biji-bijian, sayu-sayuran, dan buah-buahan yang memiliki sifat menyerupai hormone estrogen. Fitoestrogen diketahui juga memiliki potensi sebagai alternative terapi sulih hormone untuk mengurangi gejala pre menopause seperti *Hot flush* yang diakibatkan berkurangnya hormone estrogen di dalam tubuh (Veronica et al., 2023)

2.3 Perubahan Psikologis Saat Menopause

Akibat penurunan dan berhenti produksinya pada hormon estrogen wanita yang mengalami periode menopause mengalami simtom termasuk simtom psikologis. Akan tetapi semua perempuan menopause tidak mengalami kecemasan atau ketakutan bahkan depresi pada saat mengalami menopause. Ada juga perempuan yang tidak menganggap kondisi psikologisnya terganggu. Jika wanita yang mengalami menopause dan menganggapnya sebagai kejadian yang menakutkan atau stresor dan berusaha menghindarinya maka tanda-tanda stres juga akan sulit dihindari. Wanita akan insecure dan menderita akibat hilangnya tanda kewanitaan yang dia hargai. Sebaliknya bagi perempuan menganggap menopause sebagai suatu ketentuan Tuhan yang harus dihadapi seorang perempuan stress tidak akan dialami wanita menopause (Suparni & Astutik, 2020).

Terdapat ada gejala-gejala psikologis yang tampak akan wanita menopause adalah mudah marah, sering tertekan, mudah gugup, sering kesepian, tidak sabar, cemas, depresi dan mudah merasakan tegang. Gejala dari psikologis adalah dampak perubahan dari bagian psikologis dan kognitif wanita. Seberapa parah gangguan tersebut bergantung pada aktivitas didalam indung telur yang berkurang,

lingkungan, sosial budaya dan penerimaan psikologis wanita tentang kondisinya. Wanita menopause biasanya tidak menyadari perubahan emosi seperti kelelahan mental, kemarahan yang cepat dan perubahan suasana hati (Nurma Yunita, 2021). Diharapkan wanita dapat menerima pendekatan keluarga yang baik untuk pengolahan emosi yang baik. Di bawah ini terdapat beberapa masalah psikologis yang dialami wanita menopause :

1. Pada Masa Menopause Terjadi Penurunan Daya Ingat

Memori secara fisiologis berasal dari perubahan kemampuan sinaptik untuk menyalin aktivitas neuron sebelumnya ke neuron berikutnya. Pada seorang perempuan bisa mengingat memori dengan mudah sebelum mengalami menopause akan tetapi sesudah mengalami masa menopause adakalanya mereka mengalami penurunan kecepatan mengingat. Beberapa wanita menopause kadang-kadang mengalami penurunan kecepatan mengingat serta kemampuan untuk mengingat kembali peristiwa yang telah terjadi. Penurunan produksi hormon estrogen pada tahap post menopause menyebabkan penurunan kadar neurotransmitter di otak seperti asetilkolin, glutamat, neuropeptid dan endorfin. Hal ini disebabkan oleh menurunnya daya ingat perempuan yang telah melewati menopause (Suparni & Astutik, 2020).

Wanita yang memasuki masa menopause cenderung mengalami penurunan daya ingat. Sebelumnya wanita mungkin dapat dengan mudah mengingat sesuatu tanpa mencatatnya. Tetapi kemampuannya berkurang saat menopause. Ada saat-saat ketika sesuatu yang harus diingat harus

dilakukan berulang kali. Kecepatan mengingat menjadi lebih cepat dan banyak wanita menopause lupa tentang hal ini. Sebelum mengalami menopause perempuan bisa mudah mengingat gejala ini. Akan tetapi setelah menopause mereka mengalami penurunan ingatan dan akan sering lupa dengan hal-hal sederhana meskipun sebelumnya mereka secara otomatis mengingat hal-hal tersebut (Mulyani, 2018). Dibawah ini terdapat cara yang dapat bisa dilakukan untuk mencegah kehilangan daya ingat selama masa menopause yaitu :

- a. Mencatat hal – hal yang dianggap penting.
- b. Membiasakan diri dengan mengingat hal – hal yang sederhana. Seperti berhitung untuk melatih otak untuk terus berfikir.
- c. Mengalihkan perhatian pada sesuatu jika merasakan perubahan suasana hati. Misalnya saat cemas dan gelisah.
- d. Meningkatkan daya ingat dengan berpartisipasi dalam kegiatan sosial agar pikiran tetap bergerak.

2. Perubahan Emosional

Wanita yang telah mencapai menopause biasanya mengalami perubahan pada emosi dan aspek kognitif. Kelelahan pada mental masalah penurunan daya ingat, lekas marah dan perubahan mood yang cepat adalah gejala yang dapat berbeda pada setiap orang. Banyak kali orang yang bersangkutan tidak menyadari perubahan ini menyebabkan mereka bingung. Dari gejala kognitif seperti sulit tidur, mudah grogi, sering panik dan sulit berkonsentrasi adalah perubahan yang dialami wanita menopause. Kondisi

emosi seseorang juga dipengaruhi oleh cara mereka melihat berbagai hal misalnya seorang wanita harus tahu apa yang terjadi padanya sebelum merasakan suatu peristiwa. Wanita akan memiliki emosi yang stabil jika pemahaman mereka tentang apa yang sedang terjadi benar namun jika pemahaman mereka salah dan menyimpang maka tanggapan emosionalnya akan menyimpang (Mulyani, 2018).

3. Mengalami Depresi

Depresi merupakan terganggunya perasaan yang mudah ditandai dengan sedih dan murung yang dapat bertahan lama dan dapat menyebabkan kehilangan semangat hidup serta perilaku yang berubah menjadi tidak normal. Wanita tidak hanya mengalami perubahan yang signifikan dalam suasana hati atau emosi mereka tetapi mereka juga merasa hidupnya sudah tidak berguna lagi karena terpuruk dan tertekan. Karena wanita kehilangan kemampuan reproduksinya mereka tidak lagi memiliki kesempatan untuk memiliki anak. Ini adalah alasan mengapa wanita mengalami depresi. Seiring bertambahnya usia kehilangan daya tarik dari penampilan fisik memperparah kesedihan (Suparni & Astutik, 2020).

Wanita yang menopause benar-benar kehilangan perannya karena anak-anak telah tumbuh dewasa dan cenderung sibuk dengan urusan mereka sendiri. Wanita menopause yang mengalami depresi akan mengalami kemampuan untuk bereproduksi merasa hilangnya kesempatan untuk memiliki anak dan hilangnya daya tarik untuk laki-laki. Perempuan menopause tidak hanya mengalami perubahan mood tetapi juga mengalami

depresi yang dapat berarti kesedihan melankolia atau ketidakbahagiaan (Mulyani, 2018). Tanda - tanda psikologis depresi jika dilihat dari beberapa aspek seperti :

- a. Suasana perasaan hati yang mudah berubah yang disebabkan oleh kesedihan, kecemasan dan emosi.
- b. Sulit berpikir disebabkan karena sering hilang pada konsentrasi, lambat mencerna atau kacau saat berpikir, sering menyalahkan dirinya sendiri, mudah ragu – ragu dan harga diri menjadi rendah.
- c. Faktor-faktor yang menunjukkan keinginan untuk melakukan sesuatu seperti kurangnya perhatian pada hobi anda menghindari kegiatan sosial, keinginan untuk melarikan diri dan ketergantungan terhadap orang lain.
- d. Gerakan yang lamban atau sering berubah dapat menunjukkan perilaku gelisah, cemas, menangis dan mengeluh.
- e. Tanda biologis termasuk kehilangan nafsu makan atau nafsu makan yang meningkat kehilangan keinginan seksual, gangguan tidur dan perasaan gelisah.

4. Mengalami Kecemasan

Pada perempuan yang menopause sering mengalami kecemasan disebabkan khawatir akan hal-hal yang sebelumnya tidak mereka khawatirkan. Mereka menyadari bahwa dia akan menjadi lebih keriput dan tua yang berarti kadar kecantikannya akan menurun dan vitalitas pada fungsi organnya tubuhnya bisa menurun. Hal ini dapat menghilangkan

kehormatannya sebagai seorang perempuan dan dikhawatirkan bisa berdampak pada hubungannya dengan suaminya dan lingkungan sosialnya. Gejala kecemasan seperti gelisah, tidak berdayanya perasaan, tidak merasa nyaman, sulit tidur atau insomnia, sering menarik diri dari lingkungan, gangguan pada pola makan, penurunan komunikasi verbal, merasa terancam atau ketakutan yang sering dirasakan, fokus pikiran pada masalah fisik penurunan kesadaran diri, mual, banyak keringat, gemetar dan seringkali diare (Puspitasari, 2020)

Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa gejala cemas pada menopause adalah suasana hati yang menunjukkan tidak tenangnya keadaan psikis pada pemikiran yang tidak tentu keinginan untuk mencapai sesuatu dan reaksi oleh biologis yang tidak dapat dikendalikan (Suparni & Astutik, 2020)

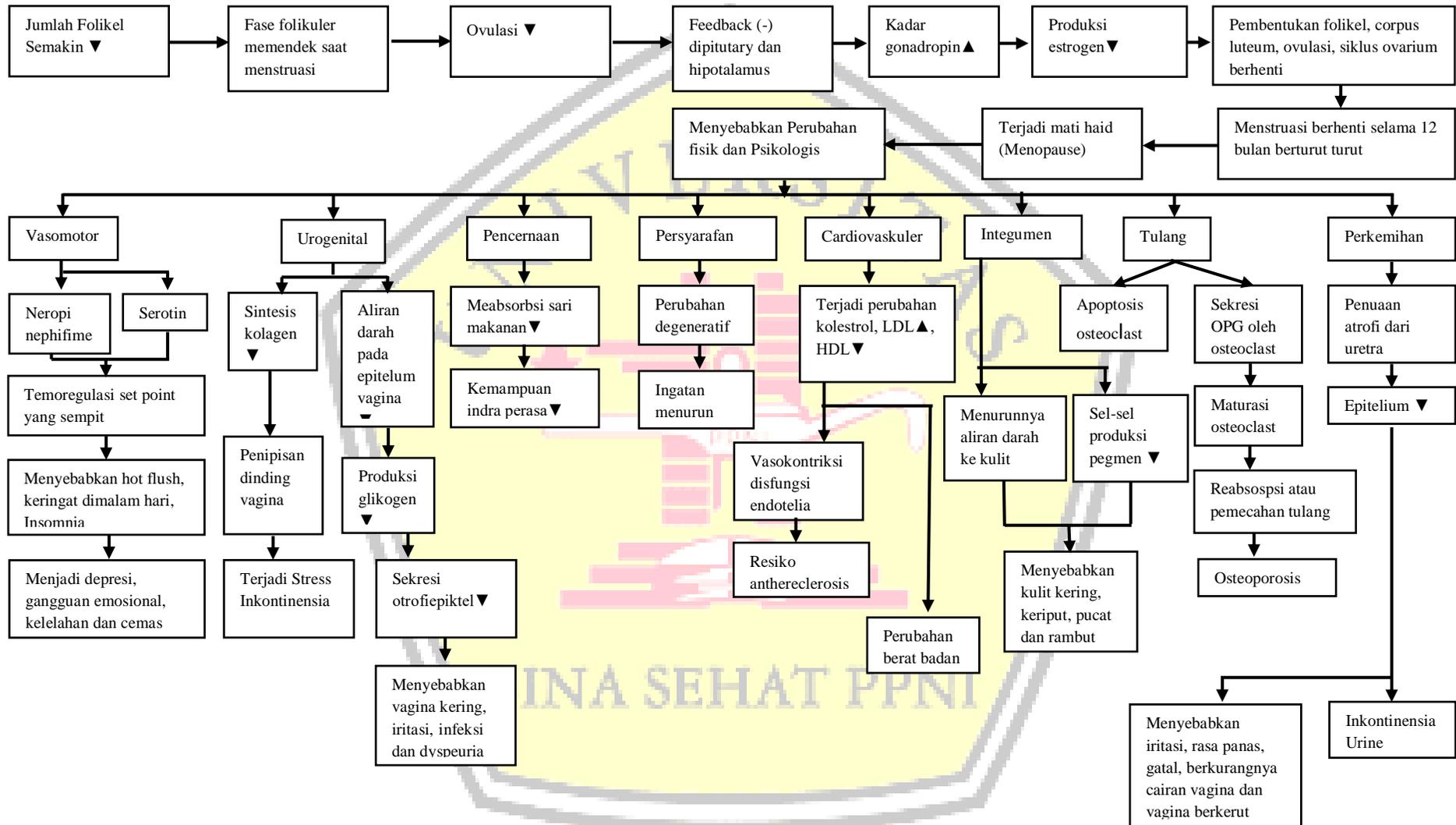
5. Stress

Tidak ada orang yang bebas dari stres dan kecemasan termasuk wanita menopause. Stres dan ketegangan serupa selalu ada di mana-mana termasuk di rumah dalam pergaulan sosial dan bahkan saat tidur. Keadaan stres yang terjadi adalah keadaan di mana kemampuan seseorang di atas batasnya. Keadaan stres yang lambat atau sama sekali tidak tertangani hal tersebut dapat menyita energi, produktivitas kerja berkurang dan menurunkan kekebalan pada tubuh dari penyakit. Akan tetapi penyebab dari stres tidak selalu memberikan dampak negatif tetapi bisa dapat memberikan

dampak yang positif tergantung pada bagaimana setiap dari individu melihat dan mengendalikannya stressnya (Mulyani, 2018).

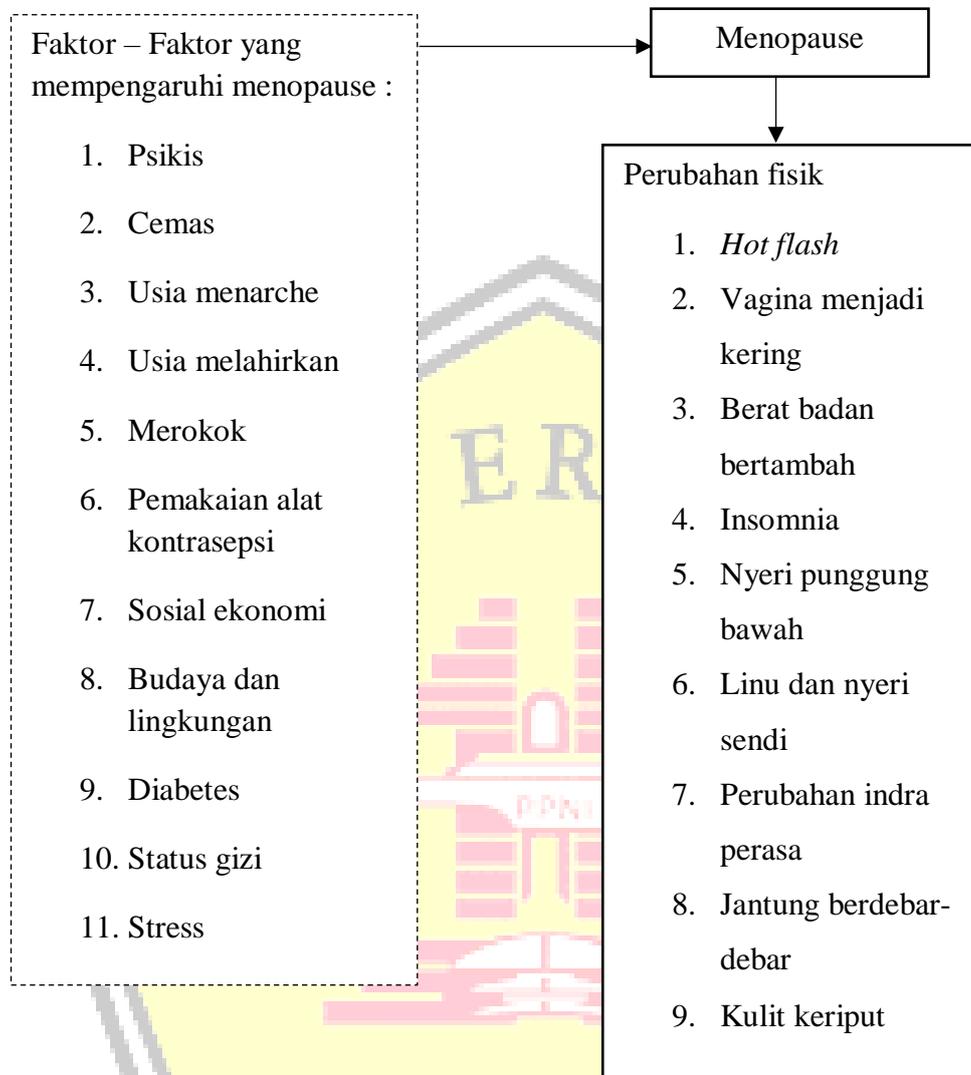


2.4 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Gambaran Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause Di Desa Mojosulur Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual Gambaran Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause Di Desa Mojosulur Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto

Keterangan :

Diteliti :

Tidak diteliti :