**Menopouse**

**Oleh: Aji Surya Arif Putra**

Tidak mudah menjadi tua, terutama bagi perempuan. Setelah menopause, ancaman berbagai penyakit muncul. Masalah-masalah kesehatan itu terutama berhubungan dengan penurunan kadar estrogen dalam tubuh. Banyak perubahan lain terjadi dalam tubuh wanita yang menopause, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis, [hasrat seksual](https://www.alodokter.com/penyebab-gairah-seksual-wanita-menopause-naik-turun), hingga kesuburan. Wanita yang sudah menopause tidak bisa hamil lagi. Perubahan ini bisa terjadi secara bertahap atau tiba-tiba, dan disebut sebagai gejala menopause. Masa terjadinya perubahan tersebut dinamakan masa perimenopause, yang dapat berlangsung selama beberapa tahun sebelum menopause, dan umumnya dimulai saat usia 40 tahun atau bisa juga lebih awal.

**Definisi**

**Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami, yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Seorang wanita dikatakan sudah menopause bila tidak mengalami menstruasi lagi, minimal 12 bulan.[1]**

**Jenis Menopause**

a. Menopause fisiologis

Juga dikenal sebagai penurunan progresif spontan dari siklus menstruasi karena penurunan fungsi ovarium, usia rata-rata adalah antara 45-55 tahun.

b. Menopause patologis

Menopause prematur: berhentinya fungsi ovarium sebelum usia 40 tahun. [2]

* Menopause dikarenakan penghentian permanen fungsi ovarium karena intervensi bedah, atau perawatan medis seperti kemoterapi, terapi radiasi panggul. [3]
* Delay menopause: penghentian fungsi ovarium setelah usia 51 tahun.

Wanita yang mengalami menopause dini memiliki kemungkinan lebih besar terkena angka kematian dini dan morbiditas. [4] [5]

**Efek Jangka Panjang Menopause**

Apa saja efek jangka panjang bagi kesehatan akibat menopause?

a. Osteoporosis

Salah satu akibat jangka panjang menopause adalah hilangnya kepadatan tulang yang berkelanjutan dan pada akhirnya dapat mengakibatkan kepatahan atau keretakan pergelangan pinggul dan punggung.

b. Hipertensi

Wanita di usia menopause juga berisiko mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi) yang bisa menyebabkan stroke dan serangan jantung apabila tidak diobati. Tekanan darah yang meningkat adalah salah satu faktor risiko yang paling penting terhadap penyakit jantung koroner dan stroke.

c. Penyakit Kardiovaskuler

Semua perempuan, terutama setelah menopause, perlu mewaspadai dan mengenali gejala-gejala serangan jantung karena hormon estrogen berkurang. Hormon ini bersifat melindungi dan membuat pembuluh darah koroner lebih lebar dan mengurangi risiko penyakit jantung. Namun, saat hormon estrogen menurun, risiko terkena penyakit jantung meningkat dua hingga tiga kali lipat.[6]

**Manajemen Kondisi Menopause:**

Fisioterapi sebagai bagian dari tim perawatan kesehatan, kami menyadari proses menopause dan gejala-gejala yang muncul bersamaan dengan periode ini. Banyak gejala dan masalah kesehatan yang ditimbulkan dapat berdampak negatif pada kesehatan wanita dan kualitas hidup secara keseluruhan. Akan bermanfaat untuk mengidentifikasi pasien yang menghadapi gejala-gejala ini karena kita dapat membantu melalui intervensi fisioterapi atau merujuknya ke dokter.

**A. Latihan (Exercise)**

Diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Latihan Beban

* Latihan beban ringan seperti contohnya berjalan dan tai chi
* Latihan beban berat seperti contohnya jogging

2. Latihan daya tahan dan penguatan, contohnya berenang dan bersepeda

Latihan tersebut berdampak positif pada:

a. Osteoporosis dan kepadatan tulang

Studi menunjukkan bahwa fisioterapi dapat membantu dalam memberikan panduan seputar olahraga dalam fase menopouse ini, tetapi tidak semua latihan memiliki efek osteogenik yang sama. Latihan ketahanan memiliki efek osteogenik yang lebih kuat, dan agar olahraga menjadi efektif, beban mekanisnya harus melebihi aktivitas kehidupan sehari-hari.

Untuk mendapatkan hasil terbaik, kombinasi latihan yang mencakup (latihan menahan dan beban) adalah pilihan terbaik untuk mendapatkan efek keduanya karena latihan melawan mempengaruhi pemuatan otot, penahan beban memiliki efek pemuatan mekanis pada tulang. [7][8]

b. Penyakit Kardiovaskuler

Secara teratur, program latihan aerobik bertahap meningkatkan daya tahan kardiovaskuler (jantung paru) dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler, beberapa artikel sepakat bahwa olahraga meningkatkan tingkat HDL, menurunkan LDL dan TAG, mengendalikan hipertensi yang pada akhirnya meningkatkan fungsi kardiovaskular.[9]

c. Obesitas

Program latihan teratur menunjukkan dapat meningkatkan laju metabolisme dan pengeluaran energi, serta dapat membakar lemak pada perut.

**B. Diet**

Nutrisionist / Ahli Gizi dapat memberi nasihat tentang diet. Diet dengan kaya serat, buah-buahan dan sayuran. Suplemen vitamin D dan kalsium mungkin bermanfaat.

Diet rendah kalori (dihitung sesuai dengan total asupan kalori masing-masing individu) dengan olahraga terbukti paling efektif untuk menurunkan berat badan dan kehilangan lemak perut. Dalam program latihan studi adalah 4 Hari/minggu, dengan waktu latihan 60 menit/hari.[10]

**C. Terapi Air**

Terapi ini menggunakan media air di mana stres pada sendi dan otot akan berkurang. Latihan ini cocok untuk wanita yang lebih memilih untuk melakukan latihan tanpa merasakan nyeri otot, kelelahan setelah latihan dan tanpa menimbulkan stres pada sendi.

Manfaat Terapi Air diantaranya adalah:

1. Melindungi sendi dari stres olahraga yang pada akhirnya dapat meredakan nyeri sendi pada kondisi artritis.
2. Memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi pembengkakan.
3. Latihan penguatan untuk otot tanpa rasa sakit.
4. Meningkatkan kapasitas dan daya tahan kardio. [11]
5. Melatih keseimbangan tubuh.

**Kesimpulan**

Dengan memberikan poin manajemen diatas pada kondisi menopause diharapkan dapat berdampak positif pada kondisi tubuh serta terhindar dari dampak buruk yang ditimbulkan oleh menopause.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. dr. Tjin Willy (22 Mei 2020) *Citing Internet Sounce* URL <https://www.alodokter.com/menopause> [ diakses tanggal 8 Mei 2020, pukul 08.30 ]
2. Julie A.Elder, MD (Oktober 2013) *Citing Internet Source* URL <http://www.clevelandclinicmeded.com/medicalpubs/diseasemanagement/womenshealth/menopause/> [diakses tanggal 8 Mei 2020, pukul 8.30]
3. Kecia Gaither,MD,MPH (7 Juli 2018) *Citing Internet Sounce* URL <https://www.webmd.com/menopause/guide/medical-procedures-menopause> [diakses tanggal 8 Mei 2020, pukul 8.40]
4. Faubion SS, Kuhle CL, Shuster LT, Rocca WA. (7 April 2015) *Citing Internet Source* URL Long-term health consequences of premature or early menopause and considerations for management. Climacteric. [diakses tanggal 8 Mei 2020, PUkul 8.45]
5. Shuster LT, Rhodes DJ, Gostout BS, Grossardt BR, Rocca WA. (5 September 2009) *Citing Internet Source* URL  [Premature menopause or early menopause: long-term health consequences.](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512209002643) Maturitas. [diakses tanggal 8 Mei 2020, pukul 8.56]

6. Prof.dr.Ali Baziad, Sp.OG (17 November 2010) *Citing Internet Source* URL   <https://lifestyle.kompas.com/read/2010/11/17/11213392/ancaman.penyakit.di.masa.menopause> [diakses tanggal 8 Mei 2020, pukul 09.02]

7 Khosla S, Melton III LJ, Riggs BL. The unitary model for estrogen deficiency and the pathogenesis of osteoporosis: is a revision needed?. Journal of Bone and Mineral Research. 2011 Mar;26(3):441-51.

8 [Hong AR, Kim SW. Effects of resistance exercise on bone health. Endocrinology and Metabolism.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6279907/) 2018 Dec 1;33(4):435-44.  
9Howe TE, Shea B, Dawson LJ, Downie F, Murray A, Ross C, Harbour RT, Caldwell LM, Creed G[. Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women.](https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD000333.pub2/abstract) Cochrane database of systematic reviews. 2011(7).

9 Nystoriak MA, Bhatnagar A. [Cardiovascular effects and benefits of exercise. Frontiers in cardiovascular medicine](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6172294/). 2018 Sep 28;5:135

10. Van Gemert WA, Peeters PH, May AM, Doornbos AJ, Elias SG, Van Der Palen J, Veldhuis W, Stapper M, Schuit JA, Monninkhof EM. [Effect of diet with or without exercise on abdominal fat in postmenopausal women–a randomised trial.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6371569/) BMC public health. 2019 Dec 1;19(1):174.

11 Casilda-López J, Valenza MC, Cabrera-Martos I, Díaz-Pelegrina A, Moreno-Ramírez MP, Valenza-Demet G. [Effects of a dance-based aquatic exercise program in obese postmenopausal women with knee osteoarthritis](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28141662): a randomized controlled trial. Menopause. 2017 Jul 1;24(7):768-73.