

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengertian Menopause

Kata “Menopause” berasal dari bahasa Yunani, yaitu men yang berarti “bulan” dan peisis artinya “penghentian sementara” yang digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid. Sebenarnya linguistik yang lebih tepat adalah “menopause” yang berarti berhentinya masa menstruasi. Menopause diartikan sebagai suatu masa ketika secara fisiologis siklus menstruasi berhenti, hal ini berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan (Aqila, 2015).

Menurut Aqila (2015), Menopause dan ketuan adalah kenyataan yang dihadapi wanita. Mungkin bagi beberapa wanita ini akan sangat menyakitkan dan menjadi semacam penderitaan. Namun berdasarkan pengalaman yang ada, bagaimana wanita melewati masa menopause apakah penuh penderita atau tidak, semua itu tergantung pada perasaan wanita terhadap dirinya sendiri.

Menopause juga diartikan sebagai periode berhentinya masa haid secara alamiah yang biasanya terjadi usia 45-50 tahun. Menopause merupakan perdarahan Rahim terakhir yang masih di atur oleh fungsi hormone indung telur. Diagnosis menopause dibuat setelah terdapat amenore sekurang-kurangnya satu tahun. Jika masa menopause sudah mendekat, masa siklus menstruasi menjadi tidak menentu atau tidak

teratur. Bukanlah hal yang aneh jika menstruasi tidak terjadi selama berapa bulan. Pada usia 39 tahun, perubahan hormonal yang terkait dengan pre menopause mulai terjadi.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa menopause merupakan suatu periode ketika persediaan sel telur habis, indung telur Mulai menghentikan produksi esterogen yang mengakibatkan haid tidak muncul lagi. Hal ini juga dapat diartikan sebagai berhentinya masa kesuburan.

2. Etiologi Menopause

Menurut (Proverawati, 2010) Penyebab menopause adalah “matinya” (burning out) ovarium. Sepanjang kehidupan seksual seorang wanita kira-kira 400 folikel primodial tubuh menjadi folikel vesikuler dan berevolusi. Sementara beratus ratus dan ribuan ovum berdegenerasi. Pada usia sekitar 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel primodial tetap tertinggal untuk dirangsang oleh FSH dan LH, dan pembentukan estrogen oleh ovarium berkurang bila jumlah folikel primodial mendekati nol. Bila pembentukan estrogen turun sampai tingkat kritis, estrogen tidak dapat lagi menghambat pembentukan FSH dan LH yang cukup untuk menyebabkan siklus ovulasi.

Akhirnya, FSH dan LH (Terutama FSH) setelah itu dihasilkan dalam jumlah besar dan tetap. Estrogen dihasilkan dalam jumlah subkritis dalam waktu pendek setelah menopause, tetapi setelah beberapa tahun,

waktu sisa terakhir. Folikel primodial menjadi atretis, pembentukan estrogen oleh ovarium turun sampai nol.

3. Periode Menopause

Beberapa periode masa menopause menurut (Aqila, 2015):

a. Pre menopause (klimakterium)

Merupakan masa perubahan antara pramenopause dan pasca menopause. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Pada kebanyakan wanita siklus haid >38 hari dan sisanya <18 hari. Sebanyak 40% wanita mengalami siklus haid yang anovulatorik.

b. Menopause

Jumlah folikel yang mengalami atresia semakin meningkat. Hingga suatu ketika tidak tersedia lagi folikel yang cukup. Produksi estrogen berkurang dan haid tidak terjadi lagi. Yang terakhir dengan terjadinya menopause. Setelah memasuki usia menopause selalu ditemukan kadar FSH yang tinggi.

c. Pasca menopause

Adalah setelah menopause sampai senium yang dimulai setelah bulan amenore. Kadar FSH dan LH sangat tinggi (>35 mlU) dan kadar estradiol sangat rendah (<30 pg/ml). Rendahnya kadar estradiol mengakibatkan endometrium menjadi atropi sehingga haid tidak mungkin terjadi lagi (baziad,2008).

d. Senuim

Seorang wanita dikatakan senium bila telah memasuki usia pasca menopause lanjut sampai usia >65 tahun.

4. Batasan Usia Menopause

Menurut (Safitri, 2009) Menopause sebenarnya terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir. Tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seseorang wanita tidak mengalami siklusnya selama minimal 12 bulan.

Menopause rata-rata terjadi pada usia 50 tahun, tetapi bisa terjadi secara normal pada wanita yang berusia 40 tahun. Biasanya ketika mendekati masa menopause, lama dan banyaknya darah yang keluar pada siklus menstruasi cenderung bervariasi, tidak seperti biasanya. Pada beberapa wanita, aktivitas menstruasi berhenti secara tiba-tiba, tetapi biasanya berhenti secara bertahap (baik jumlah maupun lamanya).

5. Dampak Menopause

Menurut (Safira, 2015) Menopause merupakan hal alamiah, namun kejadian menopause dapat beresiko terhadap beberapa penyakit seperti osteoporosis dan kardiovaskular. Sedikitnya jumlah estrogen dalam tubuh memiliki efek yang merugikan pada fungsi kardiovaskular dan metabolisme tubuh sehingga masa menopause merupakan faktor risiko berkembangnya penyakit kardiovaskular.

Usia terjadinya menopause yang lebih lambat meningkatkan risiko kejadian kanker payudara, kanker endometrium dan ovarium. Hal ini

berhubungan dengan adiposa yang terdapat pada wanita menopause. Kontrasepsi entradiol yang beredar meningkat seiring dengan peningkatan indeks masa tubuh yang terjadi pada wanita menopause sehingga meyebabkan kanker payudara.

6. Faktor yang mempengaruhi menopause

Menurut (Baziad, 2008) saat masuknya seorang dalam fase menopause sangat berbeda- beda. Faktor genetik kemungkinan berperan terhadap usia menopause. Faktor-faktornya yaitu:

a. Kondisi kejiwaan dan pekerjaan

Wanita yang bekerja akan mengalami menopause lebih cepat dibandingkan wanita tidak bekerja. Hal ini berpengaruh pada psikis seorang wanita.

b. Jumlah anak

Wanita nullipara akan memasuki masa menopause lebih awal dibandingkan dengan wanita multipara. Meskipun kenyataan ini masih kontroversial, ada peneliti yang menemukan, semakin sering melahirkan makin tua baru memasuki usia menopause. Memiliki riwayat keadaan ekonomi yang sulit di masa kanak-kanak dan dewasa dalam hidupnya.

c. Menarche

Beberapa penelitian menemukan hubungan antara umur pertama mendapat haid pertama dengan umur sewaktu memasuki menopause.

Semakin muda umur sewaktu mendapat haid pertama kali, semakin tua usia memasuki menopause.

d. Penggunaan Obat-obatan Keluarga Berencana (KB)

Karena obat-obatan KB menekan fungsi hormone dari indung telur, kelihatannya wanita yang menggunakan pil KB lebih lama baru memasuki umur menopause.

e. Merokok

Wanita perokok kelihatannya akan lebih muda memasuki usia menopause dibandingkan dengan wanita tidak merokok.

f. Status perkawinan

Sebuah penelitian menemukan bahwa gejala kekeringan vagina secara signifikan oleh ringan sebagaimana sering dilaporkan pada wanita belum menikah, janda, dan wanita yang bercerai apabila dibandingkan dengan wanita yang menikah atau memiliki suami.

7. Perubahan Pada Masa Menopause

Menurut (Aqila, 2015) menopause merupakan bagian perkembangan manusia (wanita) yang tentu saja melibatkan berbagai macam aspek termasuk di dalamnya fisiologis manusia.

Tentusaja menopause akan menghadirkan berbagai macam tanda dan gejala tersendiri. Berikut merupakan tanda –tanda fisik yang dapat diamati:

a. Perubahan fisik pada menopause

1) Perdarahan

Perdarahan yang terjadi pada saat menopause tidak seperti menstruasi. Di sini siklus perdarahan yang keluar dari vagina tidak teratur. Perdarahan seperti ini terjadi terutama di awal menopause.

2) Rasa panas (*hot flash*) dan keringat malam

Ini adalah gejala klinik yang sekaligus menjadikan para wanita ketika mengalami menopause mendapatkan perawatan. Pada saat memasuki masa menopause wanita akan mengalami rasa panas yang menyebar dari wajah menyebar ke seluruh tubuh. Rasa panas ini terutama terjadi pada dada, wajah, dan kepala.

3) Vagina menjadi kering dan kurang elastis

Gejala pada vagina muncul akibat perubahan yang terjadi pada lapisan dinding vagina. Vagina menjadi kering dan kurang elastis. Ini disebabkan karena penurunan kadar estrogen. Tak hanya itu, pada muncul rasa gatal pada vagina. Yang parah lagi adalah rasa sakit saat berhubungan seksual. Dikarenakan perubahan pada vagina, maka wanita menopause biasanya rentan terhadap infeksi vagina.

4) Saluran uretra mengering, menipis dan kurang elastis

Perubahan yang terjadi tidak hanya pada vagina saja, tetapi juga pada saluran uretra. Uretra merupakan saluran yang menyalurkan air seni dari kandung kemih ke luar tubuh. Pada saat menopause

saluran uretra juga akan mengering, menipis, dan berkurang keelastisannya akibat penurunan kadar estrogen. perubahan ini akan menyebabkan wanita menopause rentan terkena infeksi saluran kencing yang terkadang ditampakkan dengan rasa selalu ingin kencing dan ngompol yang biasanya dengan inkontinensia.

5) Perubahan fisik (lebih gemuk)

Perubahan fisik ini diperburuk dengan perilaku makan yang sembarangan. Banyak wanita yang bertambah berat badannya pada masa menopause. Porsi makan bertambah dan kurangnya olahraga membuat kegemukan sangat mungkin terjadi.

6) Insomnia

Mengalami insomnia merupakan hal yang wajar pada saat menopause. Kemungkinan ini sejalan dengan rasa tegang yang dialami wanita akibat berkeringat malam, rasa panas, wajah kemerahan dan perubahan lainnya.

7) Gangguan punggung dan tulang belakang

Telinga anda mungkin sudah sangat akrab dengan kata-kata osteoporosis, adalah kerapuhan tulang dan penyakit tulang kerangka yang paling umum. Rendahnya kadar estrogen menjadi salah satu penyebab proses osteoporosis. Penyakit ini adalah permasalahan yang biasanya dihadapi oleh orang yang telah berumur dan paling banyak menyerang wanita yang telah menopause.

8) Linu dan nyeri

Linu dan nyeri yang dialami wanita menopause berkaitan dengan pembahasan kurangnya penyerapan kalsium.

9) Perubahan pada indra perasa

Wanita menopause biasanya akan mengalami penurunan kepekaan pada indra pengecapnya. Sementara wanita yang memiliki riwayat penyakit gigi dan gusi, maka kemungkinan giginya akan lebih cepat tanggal.

b. Perubahan psikologis

Menurut (Aqila, 2015) selain tanda fisik, menopause juga memperlihatkan berbagai macam gejala psikologis. Dibawah ini adalah perubahan yang tampak:

1) Ingatan menurun

Sebelum menopause seorang wanita dapat mengingat dengan mudah tetapi setelah mengalami menopause kecepatan mengingatnya menurun. Tidak hanya penurunan dalam kecepatan, tetapi juga kemampuan mengingat sehingga sering lupa pada hal-hal yang sederhana.

2) Perubahan emosional dan kognitif

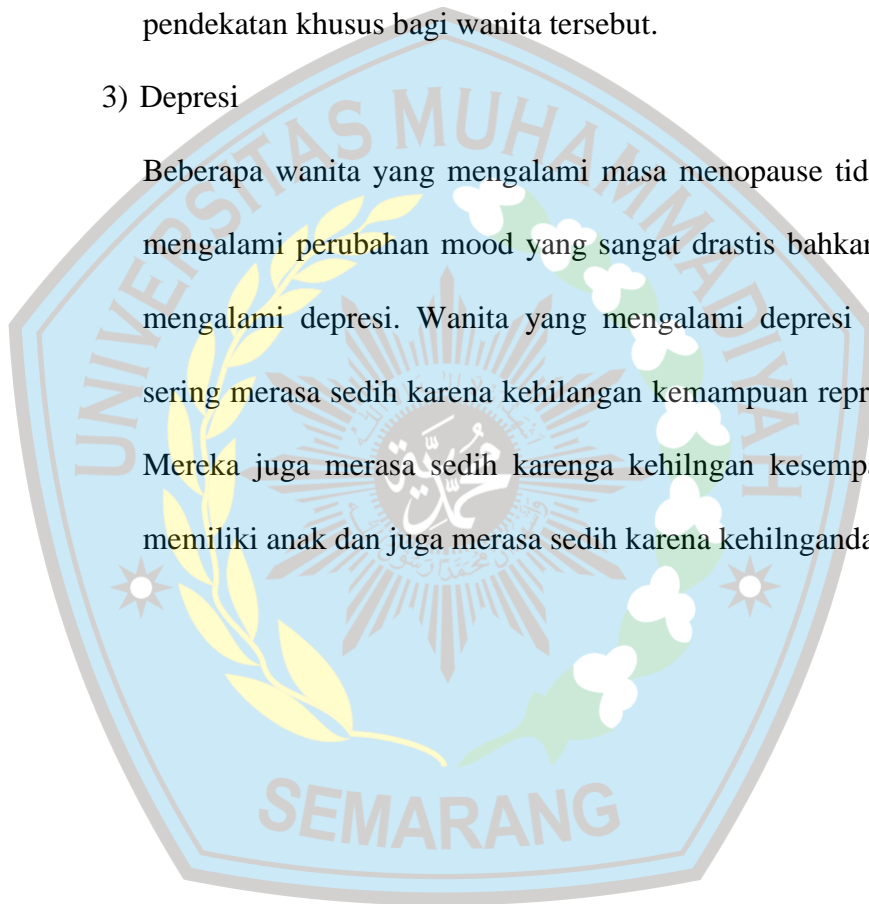
Wanita menopause biasanya mengalami perubahan emosional dan kognitif. Gejala ini bervariasi pada setiap individu di antaranya kelelahan mental, masalah daya ingat, lekas marah dan perubahan

yang terjadi sehingga sangat sulit mengetahui gejala yang mana yang dipengaruhi oleh perubahan hormon.

Biasanya perubahan emosional ini tidak disadari oleh yang bersangkutan. Tidak jarang orang-orang di sekitarnya bingung dengan perubahan ini. Pada kondisi demikian diperlukan pendekatan khusus bagi wanita tersebut.

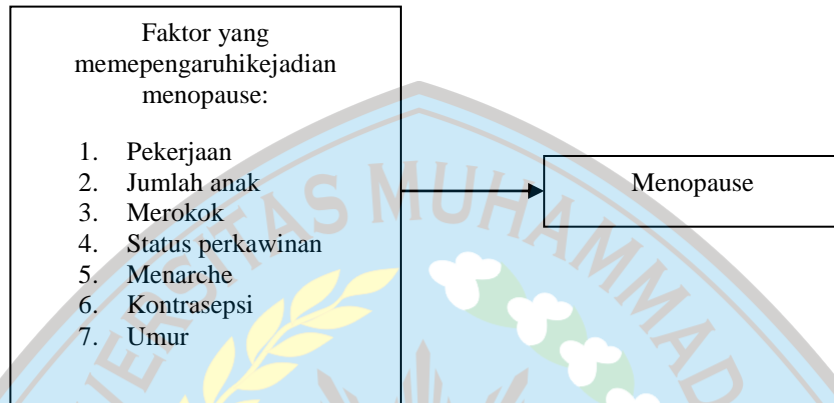
3) Depresi

Beberapa wanita yang mengalami masa menopause tidak sekedar mengalami perubahan mood yang sangat drastis bahkan ada yang mengalami depresi. Wanita yang mengalami depresi akan lebih sering merasa sedih karena kehilangan kemampuan reproduksinya. Mereka juga merasa sedih karena kehilangan kesempatan untuk memiliki anak dan juga merasa sedih karena kehilangan daya tarik.



B. Kerangka Teori

Berdasarkan Tinjauan Pustaka, maka dapat digambarkan kerangka teori sebagai berikut:



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber *Baziad, 2008*

