BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Menopause Dini

Menopause dini adalah keadaan tertentu saat tubuh tidak lagi memproduksi hormon estrogen sebelum berusia 40 tahun, yang mestinya masih berada di fase usia reproduksi. Ciri utama seorang wanita mengalami menopause dini adalah haid berhenti. Hal ini disebabkan karena ovarium tidak lagi merespon sinyal hormon di dalam tubuh. Sebelumnya, bila hormon memberikan sinyal kepada ovarium (indung telur) untuk mengeluarkan ovum (telur), maka ovarium mengeluarkan ovum yang siap untuk dibuahi. Peristiwa ini rutin terjadi setiap bulan di masa reproduksi seorang wanita. Bila tidak ada ovulasi (pertemuan ovum dan sperma), maka wanita akan mengalami haid (Spencer, 2007). Menopause yang terjadi sebelum 40 tahun dapat dinamakan menopause prematur atau menopause dini. Diagnosis menopause premature tidak sukar dibuat, apabila penghentian haid sebelum waktunya disertai dengan *hot flashes* serta meningkatnya kadar *hormone gonodotropin* (Wiknjosastro, 2005).

Menurut (Mulyani, 2013) menopause juga dapat diartikan sebagai haid terakhir. Terjadinya menopause ada hubungan dengan menarche (pertama haid), makin dini menarche terjadi maka makin lambat atau lama menopause timbul. Ada empat periode menopause yaitu :

a. Klimakterium

Adalah masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Masa ini juga dikenal dengan masa pramenopause (sebelum berhenti haid) yaitu 4-5 tahun sebelum menopause yang ditandai dengan timbulnya keluhan-

keluhan pada siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan relatif lebih banyak. Masa ini dimulai pada usia 40 tahun. Pada klimakterium terdapat penurunan produksi hormon estrogen dan kenaikan hormon gonadotropin, kadar hormon ini akan terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelahmenopause dan kemungkinan akan terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelah menopause dan kemungkinan akan mulai turun. Pada permulaan klimakterium kesuburan akan menurun.

b. Masa perimenopause (saat berhentinya haid)

Yaitu masa menjelang dan setelah menopause sampai usia 48 tahun. Biasanya keluhan yang timbul misalnya rasa panas membakar pada wajah yang sering timbul pada malam hari, kekeringan pada vagina atau tanda perubahan lainnya, (Nina Siti Mulyani, 2013).

c. Masa menopause

Yaitu jika tidak ada lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju kesenium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkuran. Umur untuk terjadinya masa menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan, (Nina Siti Mulyani, 2013).

d. Masa senium

Masa setelah menopause yaitu ketika seseorang wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik. Masa ini biasanya berlangsung kurang lebih 3-5 tahun. Pada masa ini juga telah tercapai suatu keadaaan keseimbangan hormonal yang baru, sehinggatidak ada lagi gangguan vegetatif maupun psikis. Pada masa senium yang lebih mencolok adalah adanya penurunan fungsi alat-alat tubuh dan kemampuan fisik karena adanya proses menjadi tua, dalam hal ini akan terjadi atrofi alat-alat genetalia yaitu ovarium mengecil dari 10-12 gr padawanita dalam usia reproduksi sehat menjadi 4 gr, (Nina Siti Mulyani, 2013).

Ada beberapa wanita mengalami berbagai gejala yang terjadi karena keseimbangan hormon dalam tubuh. Bagian-bagian tubuh mulai semakin tua dan terlihat jelas, akan tetapi sebaiknya wanita tersebut tetap aktif baik secara fisik, mental, dan seksual seperti sebelum menopause, (Nina Siti Mulyani, 2013).

Setiap wanita akan mengalami masa menopause pada usia yang berbeda, yang umumnya akan terjadi sekitar usia 45-55 tahun. Beberapa kasusjarang terjadi, menopause berlangsung paling muda yaitu 30 tahun, dan paling tua usia 58 tahun. Pada umumnya jika menopause terjadi sebelum usia 45 tahun dapat dikategorikan sebagai menopause dini, (Nina Siti Mulyani, 2013).

2.2 Jenis-jenis Menopause

Menurut (Nina Siti Mulyani, 2013). Menopause pada wanita dibagi menjadi 2 jenis, diantaranya:

1. Menopause Premature

   Menopause premature adalah menopause yang terjadi dibawah usia 40 tahun. Menopause premature ditandai dengan apabila terjadi penghentian masa menstruasi sebelumnya tepat pada waktunya disertai dengan *hot flushes* serta peningkatan kadar hormon gonadotropin. Jika tidak mengalami tanda-tanda yang seperti disebutkan, perlu anda tindak lanjut kembali penyebab lain terganggu ovarium. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan menopause prematur adalah heriditer, gangguan gizi yang cukup berat, penyakit menahun dan penyakit yang merusak jaringan kedua ovarium. Namun menopause prematur tidak memerlukan terapi, kecuali pemberian keterangan atau informasi terkait kepada seorang wanita yang bersangkutan.

2. Menopause Normal

   Menopause yang alami dan umumnya terjadi pada usia akhir 40 tahun atau diawal 50 tahun.

3. Menopause Terlambat

   Umumnya batas usia terjadinya menpause adalah usia 52 tahun. Namun apabila ada seorang wanita yang masih memiliki siklus menstruasi atau dalam arti masih mengalami menstruasi di usia 52 tahun. Ada beberapa faktor yang mendorong mengapa usia 52 tahun masih ada wanita yang mengalami menstruasi, diantaranya faktor tersebut adalah

konstitusional, fibromioma uteri dan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen. Wanita dengan karsinoma endometrium sering dalam anamnesis disebut juga dengan menopause terlambat.

2.3 Tahap-tahap Menopause

Menurut (Nina Siti Mulyani, 2013). Menopause dibagi dalam beberapa tahapan yaitu sebagai berikut:

a. Pra menopause

Fase ini terjadi pada usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium.

Gejala yang timbul pada masa premenopause yaitu:

1. Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
2. Perdarahan menstruasi memanjang
3. Jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak
4. Adanya rasa nyeri saat menstruasi
5. Perimenopause

Yaitu fase peralihan antara masa pra menopause dan pasca menopause.Gejala yang timbul pada masa perimenopause yaitu:

1. Siklus menstruasi menjadi tidak teratur
2. Siklus menstruasi menjadi lebih panjang

b. Menopause

Yaitu fasedimana berhentinya menstruasi atau haid terakhir akibat adanya perubahan kadar hormon dalam tubuh yaitu menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh.

Gejala yang timbul pada masa menopause yaitu sebagai berikut:

1. Keringat yang biasanya timbul padamalam hari
2. Lebih mudah marah atau emosi
3. Sulit istirahat atau tidur
4. Haid menjadi tidak teratur
5. Terjadi gangguan fungsi seksual
6. Badan bertambah gemuk
7. Seringkali tidak mampu menahan kencing
8. Stress dan depresi
9. Nyeri otot sendi
10. Hot flush atau sering terasa panas
11. Terjadinya kekeringan pada vagina karena berkurangnya produksi lendir pada vagina
12. Gelisah, khawatir, sulit konsentrasi, dan mudah lupa

c. Postmenopause

Post-menopause adalah kondisi dimana seorang wanita telah mencapai masa menopause. Pada masa Post-menopause seorang wanita akan muda sekali mengidap penyakit jantung dan pengeroposan tulang (osteoporosis).

2.4 Tanda dan Gejala Menopause

Menurut (Nina Siti Mulyani, 2013). Pada masa menopause wanita akan mengalami perubahan-perubahan. Perubahan yang dirasakan oleh wanita tersebut adalah :

a. Perubahan pola menstruasi (perdarahan)

Perdarahan yaitu keluarnya darah dari vagina. Gejala ini biasanya akan terlihat pada awal permulaan masa menopause. Perdarahan akan terlihat beberapa kali dalam rentang beberapa bulan dan akhirnya akan berhenti sama sekali. Gejala ini seringkali disebut dengan gejala peralihan. Apabila perdarahan berambat berat ini bisa menjadi tanda suatu masalah yang lebih serius sehingga sebaiknya melakukan pemeriksaan untuk memastikan tidak ada sesuatu yang membahayakan.

b. Rasa panas (hot flush)

Gejala ini akan dirasakan mulai dari wajah sampai keseluruh tubuh. Selain rasapanas juga disertai dengan warna kemerahan padakulitdan berkeringat. Rasapanas ini akan mempengaruhi pola tidur wanita menopause yang akibatnya seringkali wanita menopause kekurangan tidur. Masing-masing wanita menderita masalah ini dalam tingkat yang berbeda-beda. Hot flush berlangsung dalam 30 detik sampai 5 menit. Keluhan *hot flushes* berkurang setelah tubuh menyesuaikan diri dengan kadar estrogen yang rendah. Meskipun demikian, sekitar 25% penderita masih mengeluhkan hal ini sampai lebih dari 5 tahun. Pemberian estrogen dalam bentuk terapi dalam meredakan keluhan *hot flushes* pada 90% kasus. Rasa panas yang diderita ini biasanya berhubungan dengan cuaca panas dan lembab. Selain itu, juga berhubungan dengan ruang sempit, kafein, alkohol, atau makanan pedas.

c. Keluar keringat dimalam hari

Keluar keringat dimalam hari disebabkan karena *hot flushes*. Semua wanita akan mengalami gejolak panas ini. Gejolak panas mungkin sangat

ringan dan sama sekali tidak diperhatikan oleh orang lain. Mungkin hanya terasaseolah-olah suhu meningkat secara tiba-tiba sehingga menyebabkan kemerahan disertai keringat yang mengucur diseluruh tubuh anda. Rasa panas ini tidak membahayakan dan akan cepat berlalu. Sisi buruknya adalah tidak nyaman tetapi tidak pernah disertai rasa sakit.

d. Susah tidur (insomnia)

Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali. *Hot flush* juga dapat menyebabkan wanita terbangun dari tidurnya. Selain itu juga kesulitan untuk tidur dapat disebabkan karena rendahnya kadar serotonin yang dipengaruhi padamasa pre menopause. Dimana kadar serotonin dipengaruhi oleh kadar endorfin. Sekitar 65 sampai 75 persen dari wanita mengalaminya, paling sering selama premenopause. Intensitas, durasi dan frekuensi bervariasi.

Masalah insomnia juga dikarenakan karena kadar serotonin yang menurun sebagai akibat jumlah estrogen yang kadarnya juag menurun. Serotonin mempengaruhi suasana hati seseorang, jika kadar serotonin dalam tubuh menurun, hal ini akan menyebabkan depresi dan sulit tidur.

Nyeri tiba-tiba berhubungan dengan sering terbanggunya wanita pada malam hari, biasanya hampirsetiap delapan menit. Lesu dan kelelahan di pagi harinya menjadi lebih sering bila dibandingkan dengan rasa kantuk. Insomnia juga dapatdisebabkan oleh faktor antara lain faktorfisik dan psikis.

Faktor fisik misalnya sakit flu, sedangkan faktor psikis adalah stres, cemas, depresi.

2.5 Proses Terjadinya Menopause

Tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur atau ovum dengan jumlah yang terbatas danmasa menopause itu terjadi ketika ovarium atau indung telur telah kehabisan sel telur atau ovum, hal ini menyebabkan produksi hormon dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormon seks wanita yang tidak lain adalah hormon estrogen dan progesteron.

Penurunan fungsi hormon 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 lebih lama atau lebih singkat dan untuk jumlah darah menstruasi yangdikeluarkan menjadi tidak konsisten yaitu relatif menjadi lebih banyak dari sebelumnya, (Nina Siti Mulyani, 2013).

2.6 Faktor-faktor Menopause

Menurut (Nina Siti Mulyani, 2013). Faktor yang mempengaruhi menopause adalah sebagai berikut:

a. Haid pertama kali (menarche)

Semakin mudah seseorang wanita mengalami menstruasi pertama kalinya, maka akan semakin tua atau lama untuk memasuki atau mengalami masa menopausenya. Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang haid lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usianya mencapai 50 tahun.

b. Faktor psikis

Keadaan psikis seorang wanita akan mempengaruhi terjadinya menopause. Keadaan seorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih mudah atau cepat dibandingkan yang menikah dan tidak bekerja atau bekerja dan tidak menikah.

c. Jumlah anak

Penelitian yang dilakukan oleh Beth Israel Deaconess Medcal Center in Boston mengungkapkan bahwa wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua atau lama. Hal ini disebabkan karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi. Bahkan akan memperlambat sistem penuaan tubuh.

d. Penggunaan obat-obat keluarga berencana (KB)

Kontrasepsi dalam hal ini yaitu kontrasepsi hormonal. Hal ini dikarenakan carakerja kontrasepsi yang menekan kerja ovarium atau indung telur. Padawanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause.

e. Merokok

Seseorang wanita yang merokok akan lebih cepat mengalami menopause. Pada wanita perokok diperoleh usia menopause lebih awal, sekitar 1,5 tahun. Merokok mempengaruhi cara tubuh memproduksi atau membuan hormon estrogen. Di samping itu juga, beberapa peneliti

meyakini bahwa komponen tertentu dari rokok juga berpotensi membunuh sel telur. Menurut hampir semua studi yang pernah dilakukan, waniat perokok akan mengalami masa menopause pada usia yang lebih mudayaitu 43 hingga 50 tahun. Selama menopause, ovarium wanita akan berhenti memproduksi sel telur sehingga wanita tersebut tidak hamil lagi.

f. Stress

Seperti halnya cemas mempengaruhi menopause, stres juga merupakan salah satu faktor yang bisa menentukan kapan wanita akan mengalami menopause. Jika seorang wanita akan sering merasakan stres maka sama halnya dengan cemas, wanita tersebut akan lebih cepat mengalami menopause.

g. Status gizi

Faktor yang juga mempengaruhi menopause lebih awal biasanya dikarenakan konsumsi yang sembarangan. Jika ingin mencegah menopause lebih awal dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat seperti berhenti merokok, serta mengkonsumsi makanan yang baik misalnya sejak masih muda rajin mengkonsumsi makanan sehat seperti kedelai, kacang merah, bengkoang, atau pepaya.

h. Sosial ekonomi

Keadaan sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi fakor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Bila faktortersebutcukup baik, akan mempengaruhi beban fisiologis. Kesehatan akan faktor klimakterium sebagai faktor psikologis, (Nina Siti Mulyani, 2013).

i. Budaya dan lingkungan

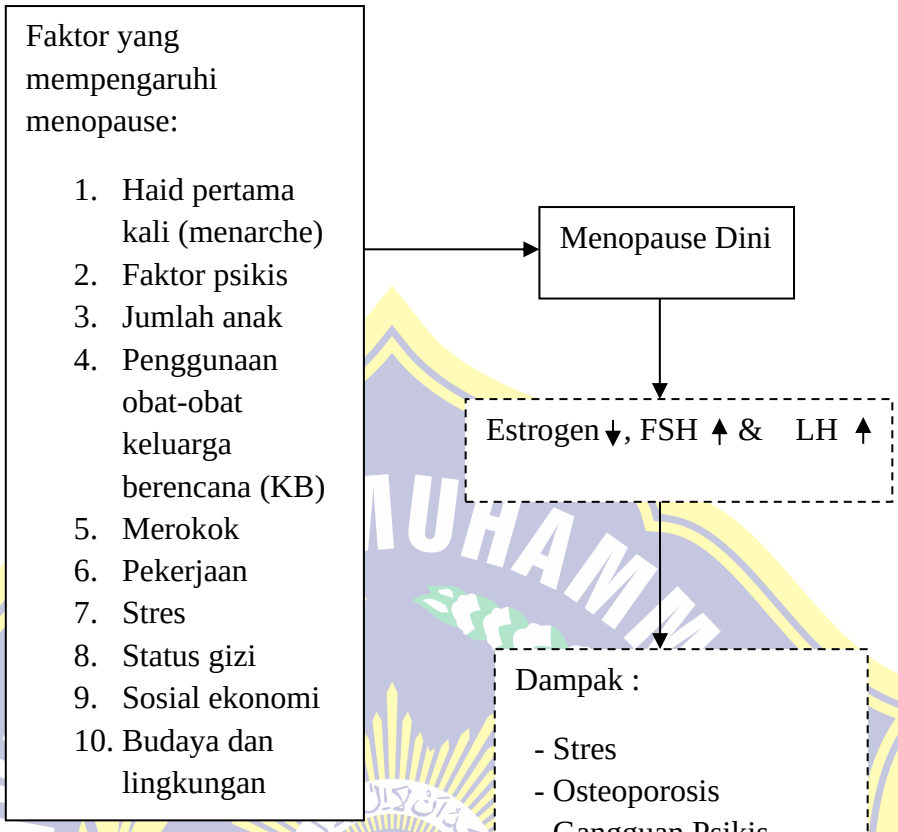
Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan klimakterium dini.

2.7 Proses Terjadi Menopause

Proses menopause ini akan memakan waktu antara 3 sampai 5 tahun sampai dinyatakan lengkap ketika seseorang wanita telah berhenti haid selama 12 bulan. Selama masa ini, ada perubahan yang berupa perubahan dalam keseimbangan hormon, dengan menurunnya hormon estrogen yang diproduksi indung telur. Tingkat produksi estrogen yang begitu rendah sehingga menstruasi tidak teratur dan akhirnya berhenti. Saat daur menstruasi berhenti maka tingkat produksi progesteron juga menurun. Hormon ini adalah hormon yang mengatur dan mempengaruhi beberapa fungsi fisik dan emosi, (Nina Siti Mulyani, 2013).

Terjadinya menopause ada hubungannya dengan pertama kali wanita mengalami haid (menarche). Semakin muda seorang wanita mengalami haid pertama kali, semakin tua atau lama dia memasuki masa menopause dapat diartikan bahwa wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan untuk wanita yang haid lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usianya mencapai 50 tahun. Terjadinya menopause pada setiap orang itu tidaklah sama dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antar lain keturunan, kesehatan umum, dan pola/gaya hidup seseorang, (Nina Siti Mulyani, 2013).

2.8 Kerangka konsep



Keterangan :

= Diteliti

= Tidak Diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Menopause Dini