

GAMBARAN KELUHAN AKIBAT PENURUNAN KADAR HORMON ESTROGEN PADA MASA MENOPAUSE

(Studi Deskriptif di Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi
Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik)

YHENTI WIDJAYANTI
STIKES KATOLIK ST VINCENTIUS A PAULO SURABAYA
yhenti@yahoo.com

ABSTRAK

Perubahan yang pasti dialami oleh seorang wanita adalah menopause. Pada masa menopause terjadi perubahan-perubahan tertentu akibat penurunan kadar estrogen yang dapat menyebabkan gangguan ringan sampai berat antara lain, seorang wanita mengalami haid atau menstruasi tidak teratur, timbul rasa panas (*hot flushes*), atrofi vagina, pengecilan payudara, penurunan elastisitas kulit, dan terjadi osteoporosis serta penyakit kardiovaskuler yang disebabkan oleh defisiensi estrogen. Perubahan psikis pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau sulit tidur. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause. Desain penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik yang telah menopause. Responden pada penelitian ini sebanyak 31 responden yang dikumpulkan dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian didapatkan mayoritas (90.32 %) responden mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot (sakit pada persendian, keluhan rematik), sebagian besar (85.87 %) responden mengeluhkan *hot flushes* dan sebagian besar (74.19 %) mengeluh kelelahan secara fisik dan mental akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause. seluruh responden mengalami keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause, maka peneliti menyarankan kepada pengurus WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause.

Kata Kunci: Menopause, penurunan kadar estrogen, keluhan fisik & psikologis

ABSTRACT

Menopausal must be experienced by a woman is menopausal. At the time of menopause occur certain changes due to the decline of in estrogen levels that can cause mild to severe menopausal symptoms such as a arises a sense of heat (hot flushes), vaginal atrophy, breast atrophy, decreased of skin elasticity, and occur osteoporosis and cardiovascular diseases. Psychological changes during menopause are depressed, tired, lackluster, insomnia or difficulty sleeping. The purpose of this study was to identify the menopausal symptoms due to the decline of estrogen levels at menopause. This study was descriptive. The population in this study were all members of WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Menganti, Gresik who had been menopause. Respondents in this study were 31 respondents. Sampling technique used simple random sampling technique. Data were collected using a questionnaire. The result showed a majority (90.32%) of respondents complained of discomfort in the bones, joints and muscles (pain in the joints, rheumatic complaints), the majority (85.87%) of respondents complained of hot flushes and the vast majority (74.19%) complained of fatigue physically and mentally as a result of decreased levels of estrogen at menopause. Based of this study, researcher suggests to WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Menganti, Gresik with the health worker give some health education for the member especially menopausal women about menopausal symptoms and the way to eliminate it.

Key words: Menopause, decline of estrogen level, physical and psychological complaints

PENDAHULUAN

Perubahan yang pasti dialami oleh seorang wanita adalah menopause. Menopause adalah periode berhentinya menstruasi secara permanen akibat berkurang atau hilangnya aktivitas ovarium. Pada masa menopause terjadi perubahan-perubahan tertentu akibat penurunan kadar estrogen yang dapat menyebabkan gangguan ringan sampai berat. Pada wanita menopause terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada masa menopause antara lain, seorang wanita mengalami haid atau menstruasi tidak teratur, timbul rasa panas (*hot flushes*), atrofi vagina, pengecilan payudara, penurunan elastisitas kulit, dan terjadi osteoporosis serta penyakit kardiovaskuler yang disebabkan oleh defisiensi estrogen¹. Perubahan psikis yang sering terjadi pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau sulit tidur².

Berdasarkan penelitian Immanuel didapatkan 42% sampai 54% dari wanita menopause mengeluhkan gejala menopause. 40% wanita menopause mengeluhkan gejala atrofi vagina³. 75% wanita mengalami *hot flushes*⁴. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada 10 ibu anggota Wanita Hindu Dharma Indonesia (WHDI) Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik yang telah mengalami menopause, 5 orang diantaranya mengeluhkan adanya *hot flushes* terutama pada malam hari, 3 orang mengeluhkan gangguan pola tidur dan hampir semuanya mengeluhkan penurunan elastisitas kulit.

Ovarium pasca menopause berukuran kecil dan tidak berisi folikel. Proses terjadinya menopause terkait dengan *depleksi folikel* dan hubungan antara sistem saraf pusat dan ovarium. 3-4 tahun sebelum menopause, kadar FSH mulai sedikit meningkat dan produksi *estrogen*, inhibin dan progesteron ovarium menurun. Lamanya siklus menstruasi memendek seiring dengan fase folikuler yang secara progresif memendek. Akhirnya ovulasi dan menstruasi benar-benar berhenti. Komponen penyebab menopause adalah

kegagalan ovarium dan perubahan fungsional pada tingkat hipofisis.¹ Ketika ovarium tidak menghasilkan ovum dan berhenti memproduksi estradiol, kelenjar hipofise berusaha merangsang ovarium untuk menghasilkan estrogen, sehingga terjadi peningkatan produksi FSH. Selama masa menopause, penurunan produksi estrogen dan inhibin ovarium mengurangi sinyal umpan balik negatif terhadap hipofisis dan hipotalamus dan menyebabkan peningkatan yang progresif pada kadar gonadotropin. Kadar FSH meningkat secara tidak proporsional terhadap kadar LH, karena inhibin bekerja secara khusus untuk meregulasi FSH.¹ Perubahan yang terjadi sesuai tahapan klimakterium adalah haid atau menstruasi tidak teratur dan sering terganggu, ovarium mulai mengecil dan terjadi penurunan fertilitas, meningkatnya aktivitas yang ditandai oleh gejala meningkatnya rangsangan seksual, gangguan neurovegetatif yang mencakup gejala panas (*hot flushes*), keringat malam hari yang banyak, sakit kepala, gejala psikis yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau sulit tidur.²

Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui gambaran keluhan akibat penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause anggota Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Variabel pada penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu keluhan ibu akibat penurunan kadar hormon estrogen pada masa nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua ibu anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik yang mengalami masa menopause, bisa membaca dan menulis serta bersedia menjadi responden. Besar sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 31 sampel yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 18-22 Juli 2015.

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. Kuesioner untuk mengukur keluhan ibu akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause. Kuesioner terdiri atas 10 pertanyaan yang terkait dengan keluhan-keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause yaitu ada dan tidaknya keluhan serta durasi dari keluhan tersebut dirasakan dalam beberapa minggu terakhir. Kelemahan dari instrumen ini adalah bersifat subyektif.

HASIL

Penelitian dilaksanakan di WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti kabupaten Gresik. WHDI merupakan kumpulan dari para ibu yang berada dibawah pembinaan Parisada Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti. Kegiatan utama WHDI adalah yang terkait dengan kegiatan keagamaan agama Hindu serta pembinaan umat baik terkait dengan keagamaan maupun non keagamaan. Beberapa penyuluhan kesehatan pernah dilakukan pada para ibu baik terkait dengan penyakit pada umumnya maupun terkait dengan kesehatan reproduksi termasuk tentang menopause.

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia dan lama menopause pada anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik

No	Karakteristik	n	%
1	Usia		
	45-50 tahun	15	48%
	51-55 tahun	12	39%
	>55 tahun	4	13%
2	Lama menopause		
	<6 bulan	4	13%
	6 bulan-1 tahun	13	43%
	>1 tahun- 5 tahun	7	22%
	>5 tahun	7	22%

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan gejala menopause pada anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik

Keluhan	Ada/ tidaknya	Frekuensi	N	%
Badan terasa sangat panas, berkeringat	tidak		5	16.13
	Ya		26	83.87
		Jarang	3	11.54
		kadang-kadang	3	11.54
		Sering	15	57.69
		Selalu	5	19.23
Rasa tidak nyaman pada jantung	tidak		26	83.87
	Ya		5	16.13
		Jarang	2	40.00
		kadang-kadang	3	60.00
		Sering		0.00
		Selalu		0.00
Gangguan Tidur	tidak		14	45.16
	Ya		17	54.84
		Jarang	6	35.29
		kadang-kadang	4	23.53
		Sering	7	41.18
		Selalu	0	0.00
Perasaan tertekan	tidak		31	100.00
	Ya		0	0.00
Mudah marah (merasa gugup, rasa marah)	tidak		28	90.32
	Ya		3	10.71
		Jarang	0	0.00
		kadang-kadang	3	100.00
		Sering	0	0.00
		Selalu	0	0.00
Kelelahan fisik dan mental	tidak		8	25.81
	Ya		23	74.19
		Jarang	3	13.04
		kadang-kadang	3	13.04
		Sering	12	52.17
		Selalu	5	21.74
Masalah-masalah seksual	tidak		20	80.00
	Ya		5	20.00
		Jarang	5	100.00
		kadang-kadang	0	0.00

		Sering	0	0.00
		Selalu	0	0.00
Masalah kandung kemih	tidak		20	64.52
	Ya	Jarang	4	36.36
		kadang- kadang	4	36.36
		Sering	3	27.27
		Selalu	0	0.00
Kekeringan pada vagina	tidak		26	83.87
	Ya	Jarang	2	40.00
		kadang- kadang	3	60.00
		Sering	0	0.00
		Selalu	0	0.00
Rasa tidak nyaman pada persendian dan otot	tidak		3	9.68
	Ya	Jarang	4	14.29
		kadang- kadang	4	14.29
		Sering	15	53.57
		Selalu	5	17.86

Hasil penelitian didapatkan seluruh responden yang mengalami menopause mengalami keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause. Menopause adalah berhentinya haid yang terakhir yang terjadi pada masa klimakterium dan hormone estrogen tidak dibentuk lagi, jadi merupakan satu titik waktu. Umumnya pada umur 48-55 tahun⁷. Perubahan fisik pada masa menopause antara lain, seorang wanita mengalamihaid atau menstruasi tidak teratur, timbul rasa panas (*hot flushes*), atrofi vagina, pengecilan payudara, penurunan elastisitas kulit, dan terjadi osteoporosis serta penyakit kardiovaskuler yang disebabkan oleh defisiensi estrogen¹. Perubahan psikis yang sering terjadi pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau sulit tidur². Hal ini menunjukkan bahwa pada seluruh responden mengalami keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause.

Dari 31 responden 48 % responden tidak rutin berolahraga. Olahraga mempunyai banyak manfaat dan

mengurangi berbagai keluhan pada saat keluhan-keluhan pada fase klimakterium terjadi. Olahraga yang teratur akan meningkatkan harapan hidup dan memperbaiki kesehatan secara menyeluruh. Kegiatan fisik yang teratur akan mengurangi resiko kanker, penyakit jantung dan osteoporosis. Rasa percaya diri serta energi dapat ditingkatkan dengan berolahraga. Latihan aerobik secara regular dan latihan pernapasan dalam secara periodik bisa mengurangi keluhan hot flush yang sering mengganggu. Olahraga dapat mengurangi hilangnya jaringan tulang pada wanita⁸. Dengan tidak rutin berolahraga, maka akan mempengaruhi adaptasi fisik maupun psikiswanita yang mengalami menopause sehingga wanita menopause akan mengalami keluhan-keluhan yang timbul akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause.

Mayoritas responden (90.32%) mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot (sakit pada persendian, keluhan rematik). Hal ini terjadi karena pada fase ini terjadi penurunan kadar estrogen. Pada masa menopause tidak ada folikel yang tersisa, ovarium tidak lagi memproduksi estrogen, akibatnya kadar *Folicle Stimulating Hormon* (FSH) meningkat. Pada menopause terjadi peningkatan kadar *Folicle Stimulating Hormon* (FSH) dan penurunan kadar estrogen⁹. Estrogen akan berikatan dengan reseptor estrogen pada osteoblast yang secara langsung memodulasi aktivitas osteoblastik dan secara tidak langsung mengatur pembentukan osteoklast yang bertujuan menghambat resorpsi tulang sehingga jika kadar estrogen turun, maka tidak akan ada yang menghambat resorpsi tulang. Hormon estrogen ini sangat berperan dalam pembentukan tulang, remodeling tulang, yang mempertahankan keseimbangan kerja osteoblast (formasi tulang) dan osteoklast (penyerapan tulang). Akibat penurunan hormon estrogen ini, maka proses pada tulang tersebut akan terganggu¹¹. Hal ini menyebabkan mayoritas responden mengeluhkan rasa tidak nyaman pada persendian dan otot (sakit pada persendian,

keluhan rematik). Seluruh responden tidak terdiagnosis mengalami osteoarthritis sehingga dapat disimpulkan bahwa rasa tidak nyaman pada persendian dan tulang diakibatkan oleh penurunan kadar estrogen pada masa menopause. Selain itu ditinjau dari segi aktivitas olahraga, seluruh responden yang tidak rutin berolahraga mengeluhkan rasa tidak nyaman pada persendian dan otot.

Sebagian besar responden (83.87%) responden juga mengeluhkan badan terasa sangat panas, berkeringat terutama malam hari dan lebih dari 50 % (57.69%) dengan frekuensi sering. Hot flushes terjadi pada sekitar 75% wanita menopause¹⁰. Sebagian besar wanita merasakan sensasi tekanan pada kepala mereka yang diikuti oleh rasa panas atau terbakar. Sensasi ini dimulai dari daerah kepala atau leher dan meluas ke seluruh tubuh. Keringat seringkali dapat menyertai gejala panas ini. Walaupun jelas terdapat perubahan fisiologis yang berhubungan dengan gejala ini, namun mekanisme bagaimana defisiensi estrogen dapat menyebabkan gejala ini tidak diketahui. Perubahan fisiologis ditandai dengan peningkatan konduktansi kulit dan kemudian temperaturnya, suatu tanda vasodilatasi perifer. Suhu inti tubuh secara bertahap akan menurun. Kadar estrogen yang bersirkulasi tidak berubah sebelum dan sesudah flush.⁶ Rasa panas ini akan berkurang dan hilang setelah 4-5 tahun pasca menopause.¹² Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana seluruh responden yang mengeluhkan *hotflushes* mengalami menopause kurang dari 5 tahun. Para responden mengeluhkan rasa *hotflushes* terutama pada malam hari.

Sebagian besar responden (74.19%) mengeluhkan kelelahan fisik dan mental pada masa menopause ini. Perubahan-perubahan psikologis maupun fisik ini berhubungan dengan kadar estrogen, gejala yang menonjol adalah berkurangnya tenaga dan gairah, berkurangnya konsentrasi dan kemampuan akademik, timbulnya perubahan emosi seperti mudah tersinggung, susah tidur, rasa kekurangan, rasa sepi, ketakutan, keganasan, tidak sabar lagi dan lain-lain. Perubahan psikis ini

berbeda-beda tergantung dari kemampuan wanita untuk menyesuaikan diri⁵. Sebagian besar responden mengungkapkan sedang tidak mengalami persoalan yang dapat memicu stres maupun kecemasan, tetapi responden tersebut mengeluhkan kelelahan secara fisik maupun psikis. Adapun penyebab psikologis yang sering dialami wanita menopause diantaranya adalah suasana hati yang menunjukkan ketidaktenangan psikis seperti gampang marah dan rasa tegang, pikiran yang tidak menentu sebagai akibat kekhawatiran yang berkepanjangan sehingga mereka sulit untuk konsentrasi, sangat sensitif dan merasa tidak berdaya, selalu menghindari situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan dan mereka selalu lari dari kenyataan, perilaku gelisah seperti gugup, agitasi dan kewaspadaan yang berlebihan². Keluhan yang disampaikan oleh para responden adalah kinerja menurun secara umum, berkurangnya daya ingat, mudah lupa

Hanya 35.45 % responden yang mengeluhkan masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, buang air kecil yang tidak terkontrol) dan 20 % mengeluh mengalami masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktivitas seksual dan kepuasan seksual) serta 16.3 % mengeluhkan kekeringan pada vagina (rasa kering atau terbakar pada vagina, kesulitan berhubungan intim). Area genital yang kering dan bisa sebagai bahan perubahan kadar estrogen. Perubahan pada organ reproduksi diantaranya pada daerah vagina, sehingga dapat menimbulkan rasa sakit pada saat melakukan hubungan intim. Berkurangnya estrogen menyebabkan keluhan atau gangguan pada epitel vagina, jaringan penunjang dan elastisitas dinding vagina, padahal epitel vagina mengandung banyak reseptor estrogen yang sangat membantu mengurangi rasa sakit saat melakukan hubungan seksual⁶. Ketika usia bertambah, air seni sering tidak dapat ditahan pada saat bersin dan batuk. Hal tersebut dikarenakan kadar estrogen yang berkurang menyebabkan dinding serta lapisan otot polos uretra wanita yang banyak mengandung reseptor estrogen

mengalami gangguan penutupan uretra, sehingga salah satu dampaknya adalah inkontinensia urine dan terjadi perubahan pada pola aliran urine menjadi abnormal serta mudah terjadi infeksi pada saluran kemih pada bagian bawah⁶. Namun hanya sedikit responden yang mengeluhkan masalah seksual dan masalah saluran kemih. Hal ini dimungkinkan bahwa masih adanya rasa tabu atau rasa malu dari pihak responden untuk mengungkapkan keluhan yang terkait dengan masalah seksual, atau dapat juga dimungkinkan bahwa penurunan kadar estrogen yang dialami oleh para responden tidak menimbulkan penipisan atau atrofi pada vagina yang dapat menyebabkan masalah seksual atau masalah pada sistem urinarius.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden meneluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot (sakit pada persendian, keluhan rematik), sebagian besar responden mengeluhkan *hot flushes* dan kelelahan secara fisik dan mental akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause.

Melihat hasil penelitian dimana seluruh responden mengalami keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause, maka peneliti menyarankan kepada pengurus WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause.

DAFTAR PUSTAKA

1. Heffner LJ & Schust DJ. 2006. *At a glance sistem reproduksi*. Alih Bahasa: dr Vidhia Utami, 2008. Jakarta: Erlangga. hlm: 56 – 57
2. Pieter Zan Herri dan Namora Lumongga Lubis,. 2011. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana
3. Bachmann G A & Nevadunsky N. 2010. Diagnosis and treatment of atrophic vaginitis. *Am Fam Physician*61(10):3090-3096
4. Sawitri IGAA, Fauzi N & Widyani R. 2009. Kulit dan Menopause manifestasi & penatalaksanaan. *Berkala Ilmu kesehatan Kulit & Kelamin* 21 (1): 48-55
5. Proverawati, Atikah dan Emi Sulistyawati. 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
6. Kumalasari, Intan dan Iwan Andhyantoro. 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
7. Kusmiran, Eny. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
8. Wirakusumah, Ema. 2006. *Tips & Diet Untuk Tetap Sehat, Cantik, dan Bahagia di Masa Menopause*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
9. Manuaba, Ida Ayu Chandranita, dkk..2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2*. Jakarta: EGC
10. Immanuel AI, Wantania J, Suparman E & Lintong P, 2010. Clinical Appearance and Vaginal Cytology of Atrophic Vaginitis in Postmenopausal Women. *Indones J Obstet Gynecol* 34 (2): 91-95
11. Bustamam N, 2008. Fitoestrogen dan Kesehatan Tulang. *Bina Widya* 19 (3) :146-150
12. Brincat MP, Baron YM & Galea R, 2006. Estrogens and the skin. *Climacteric* 8:110–23.