Menopause - Gejala, Penyebab, dan Penanganan

Salah satu permasalahan reproduksi pada wanita adalah terjadinya menopause. Menopause merupakan kondisi berakhirnya siklus menstruasi secara alami yang biasanya dialami oleh wanita ketika memasuki usia 45 sampai 55 tahun. Menopause terjadi ketika seorang wanita tidak mengalami menstruasi lagi minimal 12 bulan atau 1 tahun.

Gejala Menopause

Gejala menopause disebut juga masa perimenopause, biasanya terjadi beberapa bulan atau beberapa tahun sebelum menopause terjadi. Berikut beberapa gejala menopause yang biasa terjadi

1. Perubahan siklus menstruasi

Sebelum menopause siklus menstruasi menjadi tidak teratur dapat lebih cepat atau lebih lambat dan darah menstruasi dapat keluar lebih banyak atau lebih sedikit.

1. Perubahan penampilan fisik

Perubahan fisik saat akan menopause meliputi rambut rontok, kulit kering, payudara kendur dan bertambahnya berat badan

1. Perubahan psikologis

Kondisi psikologis yang berubah meliputi suasana hati yang berubah - ubah, sulit tidur, atau bahkan mengalami depresi

1. Perubahan seksual

Vagina menjadi kering dan penurunan libido (gairah seksual)

1. Perubahan fisik

Tubuh mudah berkeringat bahkan di malam hari (hot flashes), merasa pusing, jantung berdebar dan terjadi infeksi berulang pada saluran kemih.

Penyebab Menopause

Menopause dapat terjadi pada saat wanita bertambah tua. Tetapi, menopause juga dapat terjadi lebih dini yaitu pada wanita dengan usia dibawah 40 tahun yang disebabkan oleh :

1. Primary Ovarian Insufficiency
2. Operasi Pengangkatan Rahim
3. Pengobatan Kanker

Penanganan Menopause

Menopause tidak memerlukan penanganan khusus, penanganan dilakukan untuk meredakan gejala dengan melakukan :

1. Menghindari makanan dan minuman panas, berkafein atau beralkohol
2. Mengenakan pakaian tipis berbahan katun, hal ini dapat mengurangi *hot flashes* yang dirasakan pada saat perimenopause
3. Menerapkan teknik relaksasi seperti meditasi, pengaturan nafas, yoga dan taichi untuk mencegah depresi dan mengurangi stress.

Referensi :

Kemenkes, Menopause (2022)