

## MENOPAUSE

Yasavati Kurnia Nah\*

### *Abstract*

*Throughout most of human history, the vast majority of women died before menopause, for those who survived, menopause was experienced as a signpost of an imminent and inevitable physical and emosional decline. But today, with a woman's life expenctancy increased, they will not only live thirty or for forty years beyond menopause, but vibrant, sharp, and influential as well. The menopause you will experience is not your mother's or grandmother's menopause, as we can enter this new life phase with eyes wide open-in the company of forty millon kinswomen, all undergoing the same transformation at the same time.*

*Menopause elucidates the changes women should expect from age 40-55, and shows how these changes can be wonderfully life-affirming.*

*Instead of dreading as a time loss, woman will hear the real message their bodles are sending. That this is a time of personal empowerment and positive energy ... and a time for women to break free and thrive.*

*Women at menopause should felt happiest and most fullfilled at this stage of life. They felt their lives had improved in many ways, including family life, interests, friendships and their relationship with their spouse or partner. In other words, the conventional view of menopause as a scary transition heralding " the beginning of the end " could not be farther from the truth.*

### **Pendahuluan**

Setiap wanita selama perjalanan hidupnya suatu saat akan sampai pada tahap perubahan hormonal yang disebut menopause. Sebagian besar dari populasi wanita tidak mengalami gejala - gejala menopause yang hebat sehingga mengganggu kegiatan dan kehidupan sehari- harinya. Namun sebagian lagi tidaklah bernasib sebaik itu, karena kelompok wanita ini mengalami gejala - gejala menopause yang banyak dan seringkali mengganggu aktivitas sehari -harinya. Banyak faktor -faktor lain yang turut berperan dalam menimbulkan gejala -gejala menopause tersebut selain dari ketidakseimbangan hormonal.

Sebagaimana wanita dalam usia pertengahan saat ini, penulis termasuk dalam kelompok wanita yang populasinya terus berkembang. Kini terdapat kurang lebih

---

\* Dosen Departemen Farmakologi, FK Ukrida

## Menopause

40 juta wanita yang memasuki tahap menopause dalam kehidupannya. Sepanjang sejarah peradaban manusia, sebagian besar wanita meninggal pada usia sebelum mencapai menopause, dan bagi mereka yang dapat bertahan hidup, menopause menyebabkan gejala-gejala penurunan kemampuan fisik. Pada saat ini, dengan bertambah panjangnya harapan hidup (*life expectancy*) para wanita yang berkisar rata-rata antara 78-84 tahun (untuk wanita Barat) dan 60-72 tahun untuk wanita Indonesia; sangat masuk akal anggapan bahwa para wanita ini bukan saja akan hidup 20-40 tahun lagi setelah menopause, namun akan membawa perubahan pada kehidupan lansia (lanjut usia) wanita.

Menopause yang akan dialami wanita saat ini akan sangat berlainan dengan pengalaman menopause saat zaman ibu atau neneknya. Pada saat era generasi ibu atau nenek kita, peran wanita sangatlah berbeda secara sosial, tradisi, kultur, lingkungan dan ekonomi dibanding para wanita saat ini. Pada saat itu menopause sangatlah tabu untuk dibicarakan secara terbuka di publik. Menopause dianggap hanya sebagai salah satu kodrat wanita yang harus di lalui seperti keadaan haid, mengandung, melahirkan dan mengasuh anak - anaknya. Saat ini hal tersebut sudah ketinggalan zaman, di mana terobosan-terobosan dalam kultur, sosio-ekonomi dan peran-peran wanita lainnya sudah banyak dilakukan. Sehingga pembahasan mengenai menopause pun dapat dilakukan dengan lebih terbuka, dan mendapat respons yang positif. Sekarang pemahaman menopause bukan saja hanya perubahan hormonal, namun juga merupakan suatu masa transisi dan transformasi menuju tahap kedua dari separuh usia kehidupan seorang wanita, menuju ke arah yang lebih positif dan bahagia. Kemajuan tersebut dapat meliputi banyak hal termasuk kehidupan berkeluarga, hubungan suami-istri, sahabat dan kepentingan pribadi wanita tersebut.

## Definisi

Menopause berasal dari bahasa Yunani yang berarti berhentinya haid (*Cessation of periods*). Sebelum sampai pada saat menopause, wanita mengalami masa *peri menopause* yang dulu disebut masa *climacterium* yang rata-rata berkisar antara 1-5 tahun.

*Post menopause* adalah masa setelah menopause terhitung 1 tahun setelah haid terakhir.

Untuk wanita Asia usia rata-rata (*median age*) Menopause adalah 51 tahun dengan kisaran antara 45 - 55 tahun .

## Tipe Menopause

### Natural Menopause

Fungsi ovarium menurun perlahan - lahan sampai akhirnya haid terhenti secara permanen.

### Premature Menopause

Haid berhenti pada usia kurang dari 40 tahun. Biasanya disebabkan karena keadaan kurang gizi (*nutritional deficiency*), penyakit autoimun, stres kronik, latihan olahraga yang berat & berlebihan. Pada keadaan *premature menopause* hampir selalu dibutuhkan terapi pengganti hormon (*HRT = Hormone Replacement Therapy*), agar wanita yang bersangkutan dapat menjalani aktivitas sehari - harinya tanpa diganggu oleh gejala - gejala menopause yang hebat, dan untuk mencegah terjadinya efek kekurangan estrogen jangka panjang seperti osteoporosis, penyakit jantung koroner dan lain-lain penyakit secara dini.

### Artificial Menopause

Adalah menopause yang terjadi akibat tindakan medik yang mengurangi sekresi hormon oleh ovarium.

Tindakan medik tersebut dapat berupa pembedahan, terapi penyinaran (radiasi), kemoterapi, atau ligasi tuba.

Pada saat wanita memasuki masa menopause, mereka meninggalkan peran - peran kewanitaan sebelumnya seperti mengandung, melahirkan dan masa - masa haidnya yang dipengaruhi oleh kerja hormon - hormon wanita yang disiapkan untuknya. Sebaliknya saat menopause merupakan kondisi di mana wanita memiliki lebih banyak kebebasan pribadinya untuk memilih kegiatan-kegiatan atau tujuan hidup selanjutnya pada tahap kedua dari periode kehidupannya. Berbahagialah wanita, karena berbeda dari kaum pria, periode kehidupannya lebih banyak diwarnai oleh perubahan-perubahan baik fisik maupun emosional di bawah pengaruh hormon - hormon wanita dalam tubuhnya.

Menopause merupakan campuran dari berbagai kearifan seorang wanita yang membawanya melalui tahapan kehidupannya menuju suatu era baru dalam kehidupan.

## Menopause

### Anatomi dari Kearifan Menopause

Proses dalam Tubuh	Kearifan Kodrati
Siklus Haid	Siklus intuitif dari proses fisiologis dan emosional
Kehamilan / Fertilitas	Kemampuan untuk memelihara dan hidup bersama anak dalam kandungan, melahirkan dan mengasuhnya
Menopause	Tahap memasuki usia yang lebih arif dan bijak, membuka kesempatan intuitif untuk lebih bebas menentukan pilihan sendiri

## Gejala-Gejala Menopause

### Gejala Jangka Pendek

#### 1) *Hot flashes*

Adalah rasa panas tiba - tiba yang terjadi pada daerah muka, kulit kepala dan daerah dada, dapat disertai kemerahan kulit dan keluarnya keringat. Gejala ini terjadi pada  $\pm$  70-85% dari wanita yang memasuki masa perimenopause, dapat bersifat ringan sampai sangat berat sehingga mengganggu tidur dan aktivitas sehari - hari.

Kadang - kadang disertai peningkatan denyut jantung (palpitasi), rasa tertusuk - tusuk pada tangan, mual, dan pada beberapa kasus dapat diikuti oleh rasa dingin dan menggigil.

Penyebabnya adalah berkurangnya produksi hormon estrogen yang menyebabkan gangguan vasomotor.

#### 2) Keringat pada malam hari (*night sweats*)

Sering kali menyertai *hot - flashes*, terjadi terutama pada pukul 3- 4 pagi hari. Gejala ini dapat sangat hebat sehingga mengganggu tidur.

#### 3) Peningkatan denyut jantung (palpitasi)

Dapat bersifat ringan sampai berat, dan seringkali menimbulkan kecemasan, namun pada umumnya tidak berbahaya..Disebabkan karena ketidakseimbangan antara saraf simpatis dan parasimpatis.

4) Sakit kepala dan Migren

Disebabkan karena ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron

5) Pembengkakan dan nyeri pada payudara.

Terjadi bila hormon estrogen relatif lebih dominan dari progesteron, gejalanya mirip seperti sebelum haid.

6) Fibroid

Sekitar 40% wanita mengalami pertumbuhan tumor jinak (fibroid) pada rahimnya dalam masa perimenopause. Ini disebabkan pengaruh hormon estrogen dan akan mengecil / hilang setelah masa menopause.

7) Hilangnya nafsu seks (libido)

Berkurangnya libido pada wanita disebabkan karena berkurangnya hormon testosteron dan terjadinya kelelahan pada kelenjar adrenal.

8) Simtom saluran kemih

Berapa wanita mengalami *urinary stress incontinence* (ingin buang air kecil yang sering dan sulit ditahan), sehingga urin dapat keluar pada saat batuk, bersin atau tertawa. Disebabkan karena penipisan dinding kandung kemih akibat menurunnya hormon estrogen. Dapat pula terjadi infeksi saluran kemih berulang .

9) Berkurangnya massa tulang (*bone lost*)

*Bone lost* sudah dimulai sejak umur 30 tahun, dan bertambah berat setelah usia 40 tahun pada saat kadar hormon estrogen, progesteron dan androgen menurun, sehingga melemahkan matriks kolagen yang akan membentuk tulang. Keadaan ini bertambah berat pada wanita dengan status gizi yang buruk.

Perlu diberikan suplementasi kalsium dan magnesium selain dari terapi hormon pengganti (*Hormone Replacement Therapy = HRT*).

10) Kekeringan vagina dan nyeri pada hubungan seks.

Disebabkan oleh penipisan dinding vagina akibat menurunnya hormon estrogen, sehingga sering terjadi infeksi jamur berulang.

## Menopause

11) Rasa nyeri tertusuk pada badan.

Seringkali menimbulkan kecemasan bila timbul di daerah dada kiri (mirip gejala penyakit jantung).

12) *Mood swings*.

Suasana hati yang sering berubah tiba - tiba, marah, sedih, depresi, dan lain-lain.

13) Insomnia dan *Sleepiness*.

Wanita masa menopause sering mengeluh sulit tidur.

14) Kulit menjadi kering dan keriput.

Lapisan kolagen pada kulit menipis seiring dengan menurunnya kadar hormon estrogen.

15) *Fuzzy thinking*

Banyak wanita mengeluh menjadi pelupa dan sulit berpikir / konsentrasi sejak mulai memasuki masa perimenopause.

16) Gejala gastrointestinal.

Paling sering terjadi kembung (*bloating*) dan dispepsia.

17) Perdarahan haid yang sangat banyak dan / atau iregular.

Terutama disebabkan rendahnya kadar progesteron dan ketidakseimbangan estrogen-progesteron.

18) Nyeri sendi dan otot.

19) Cepat merasa lelah (*Fatigue*)

20) Dan lain - lain

## Gejala Jangka Panjang

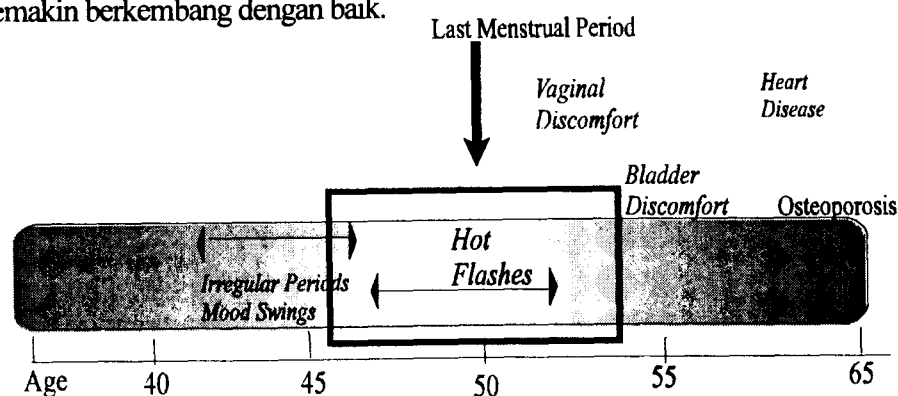
### 1. Osteoporosis

Pada masa menopause maka tulang mengalami kerapuhan, sehingga menyebabkan risiko terjadinya patah tulang (fraktur) panggul, pergelangan tangan dan tulang vertebrata. 12 - 20 % penderita fraktur tulang panggul akan meninggal akibat komplikasi, sedang fraktur yang lain akan menyebabkan rasa nyeri berkepanjangan, *disfigurment* dan *disability*.

### 2. Serangan jantung dan *stroke*

Tahun - tahun selama menopause adalah saat di mana para wanita menghadapi risiko serangan penyakit jantung, darah tinggi dan *stroke*. Dugaan peran estrogen yang memberi perlindungan pada pembuluh darah jantung diperkuat dengan kenyataan bahwa penyakit jantung jarang ditemui pada wanita usia premenopause. Penyakit jantung, hipertensi dan *stroke* merupakan penyebab tersering dari kematian pada wanita usia di atas 50 tahun.

Berapa lama gejala - gejala menopause tersebut di atas akan dialami para wanita? Ini tergantung dari beberapa faktor seperti tipe dan jenis menopause, kemampuan tubuhnya untuk beradaptasi secara fisik dan mental menghadapi masa transisi tersebut. Biasanya gejala - gejala berlangsung antara 5-10 tahun, dengan perubahan gradual pada tahap awal, mencapai puncaknya pada masa - masa pertengahan transisi dan selanjutnya menurun lagi perlahan - lahan, selaras dengan tercapainya adaptasi tubuh dibantu dengan penanggulangan menopause yang semakin berkembang dengan baik.



Gambar 1. Menopausal Symptoms Timeline

## Menopause

### Faktor - Faktor Yang Berperan Pada Gejala -Gejala Menopause

#### 1. Perubahan Hormonal

Pada umumnya masa perimenopause merupakan titik awal dari dimulainya perubahan produksi hormon -hormon dalam tubuh wanita.

Hormon yang menurun produksinya terutama adalah estrogen, progesteron dan testosteron. Penurunan ini bersifat individual / berlainan pada tiap individu, sehingga seringkali gejala -gejala yang timbul merupakan kombinasi dari gejala -gejala spesifik dari masing -masing hormon.

Gejala Defisiensi Estrogen	Gejala Kelebihan Estrogen
<i>Hot flashes</i>	Nyeri kepala hebat-bilateral
<i>Night sweats</i>	Infeksi jamur vagina berulang
<i>Vaginal dryness</i>	Pembengkakan dan nyeri payudara
<i>Mood swings</i> (depresi dan iritabel)	Depresi
Nyeri kepala / migren	Mual dan muntah
<i>Incontinence urine</i>	Kembung / <i>Bloating</i>
<i>Vaginal or Bladder infections</i>	Kram kaki
Penipisan dinding vagina	Pendarahan vagina hebat
Libido menurun	

Gejala Defisiensi Progesteron	Gejala Kelebihan Progesteron
<i>Premenstrual migrain</i>	Mengantuk
Gejala mirip <i>Premenstrual Syndrome</i>	<i>Drowsiness</i>
Haid banyak dan ireguler	Depresi
<i>Anxiety dan nervousness</i>	

Gejala Defisiensi Testosteron	Gejala Kelebihan Testosteron
Libido menurun	Gangguan <i>mood</i>
Gangguan fungsi seksual	Jerawat (acne) terutama di muka dan kulit kepala
<i>Sense of well-being</i> menurun	Perubahan suara
<i>Public-hair</i> menipis	



## 2. Perubahan Emosional

Seringkali perubahan emosional menyertai wanita yang memasuki masa menopause seperti :

### a. *The Empty Nest Syndrome*

Adalah keadaan perubahan emosional yang dialami wanita paruh baya yang umumnya telah berhasil mengasuh anak-anaknya, kemudian ditinggal anak-anaknya baik karena pernikahan, atau pekerjaan anak-anaknya, sehingga menimbulkan perasaan depresi, sedih, *loneliness*, tersingkir dan lain-lain.

### b. *Past Trauma*

Trauma fisik maupaun emosional yang terjadi selama masa anak-anak atau pubertas dapat muncul kembali pada masa perimenopause /menopause, misalnya : *child abuse, sexual harrasment / abuse*, dan lain-lain.

Hal ini disebabkan karena pusat penyimpanan data / memori di otak yaitu amygdala dan hippocampus kaya akan reseptor estrogen, progesteron dan *gonadotropin releasing hormone* (GnRH). Sehingga dengan perubahan produksi hormon - hormon tersebut pada masa menopause dapat memunculkan kembali memori yang tersimpan. Untuk mengatasi ini wanita pada masa perimenopause dan menopause harus melihat hal ini secara lebih arif , sehingga *unresolved emotional symptoms* tadi dapat ditanggulangi dengan baik.

## 3. Kultural

Bervariasinya latar belakang kebudayaan dapat mengubah pola gambaran gejala -gejala menopause. Di Indonesia sendiri, para wanita di pedesaan jarang mengalami gejala menopause, karena mereka telah " nrimo" secara budaya bahwa memang secara alamiah seorang wanita harus menerima perubahan tersebut sebagai "kodratnya".

## Hormon Lain yang Dapat Ikut Terganggu

### 1. Hormon Tiroid

Gangguan tiroid sering dijumpai pada wanita selama masa perimenopause / menopause. Bila hormon estrogen tidak dalam keseimbangan yang tepat dengan progesteron menyebabkan hambatan kerja hormon tiroid sehingga terlihat gejala hipotiroid seperti depresi, iritabilitas, energi rendah, peningkatan berat badan, *mental confusion*, gangguan tidur, konstipasi dan penipisan rambut. Secara analisis metafisik gangguan tiroid pada wanita di masa menopause diakibatkan karena

## Menopause

terhambatnya energi pada cakra daerah leher sebagai hasil dari " tertelannya " banyak perkataan / isi hati yang ingin diutarakannya semasa periode kehidupannya.

### 2. Hormon Kortisol

Kortisol, epinefrin dan dehidroepiandrosteron disekresi oleh kelenjar adrenal, yang membantu kita menghadapi berbagai keadaan stres dan beban kehidupan . Pada wanita yang sebelum masa menopausenya mengalami stres yang berkepanjangan atau dalam keadaan sakit kronis, maka kelenjar adrenalnya mengalami kelelahan, sehingga saat memasuki masa menopause wanita ini akan mengalami gejala mudah merasa lelah atau lelah berkepanjangan, depresi, iritabilitas dan kehilangan minat pada kehidupan. Perlu diingat masa menopause sendiri merupakan suatu keadaan stres bagi wanita.

#### \* Hormon Insulin

Perubahan hormon-hormon pada masa menopause juga menyebabkan predisposisi bagi timbulnya kegemukan pada wanita di bagian perut (*Central Obesity = excess belly fat*) sehingga disebut *Apple-Shaped Figure* (tubuhnya menyerupai buah apel). Keadaan ini dapat memicu timbulnya resistensi terhadap hormon insulin, yaitu suatu kondisi metabolisme di mana tubuh mengeluarkan / sekresi lebih banyak insulin untuk menghilangkan gula dalam darah. Akibatnya timbul rasa lapar yang cepat dan berlebihan sehingga memicu penderita untuk makan / minum yang manis. *Apple Shaped Figure* mempunyai hubungan dengan faktor resiko seperti penyakit jantung, kanker payudara, kanker rahim, diabetes melitus, batu ginjal, hipertensi, artritis, *polycytic ovary disease*, batu empedu dan *sleep apnea*.

Menilik perubahan hormonal yang terjadi selama menopause maka dapat digolongkan beberapa jenis menopause.

#### 1. Menopause Adekuat

Gejala - gejala menopause seringkali tidak tampak karena ovarium masih memproduksi cukup hormon estrogen, kelenjar adrenal, dan tiroid masih memberi *suport* yang memadai.

#### 2. Menopause Rendah Estrogen

Penurunan estrogen terutama mengganggu memori dan *mood*. Gejala penuaan kulit nyata terlihat dan dalam jangka panjang terjadi peningkatan resiko penyakit jantung dan osteoporosis.

#### 3. Menopause Rendah Progesteron

Kekurangan progesteron terutama menimbulkan *restlessness, anxiety*, sulit tidur (insomnia), peningkatan reaksi inflamasi, alergi dan sensitivitas rasa nyeri.

#### 4. Menopause Dual Deficiency

Merupakan jenis menopause tersulit, di mana gejala yang timbul merupakan kombinasi dari jenis 2 dan 3 dalam derajat lebih hebat dan tidak tertahankan.

### Penatalaksanaan

Melihat beragamnya gejala - gejala yang timbul selama masa perimenopause dan menopause serta faktor - faktor yang turut berperan, maka penatalaksanaan untuk mengurangi gejala - gejala tersebut seyogianya dilaksanakan secara menyeluruh dan lebih bersifat holistik, selain dari hanya pengobatan pengganti hormon.

#### A. *Hormone Replacement Therapy (HRT)*

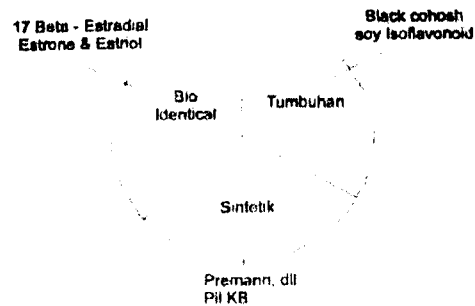
Sejarah pengetahuan mengenai terapi pengganti hormon (HRT) dimulai dan berkembang sangat cepat sejak diperkenalkannya pil KB pada tahun 1960. Dalam perkembangan selanjutnya banyak sudah ditemukan preparat hormon baik estrogen, progesteron atau testosteron yang dapat digunakan untuk terapi pengganti hormon.

Selanjutnya juga ditemukan dalam pengalaman bertahun - tahun ternyata preparat hormon sintetik tidak memuaskan, karena efek sampingnya, maka ditemukan preparat *bio-identical hormone* yang struktur kimianya sangat mirip dengan hormon aslinya, juga hormon yang berasal dari tumbuh - tumbuhan.

##### \* Estrogen

Selama berpuluh tahun Estrogen merupakan hormon yang pertama kali digunakan untuk HRT bagi wanita yang menderita gejala menopause seperti *hot flashes, vaginal dryness* dan *mood swings*

## Menopause



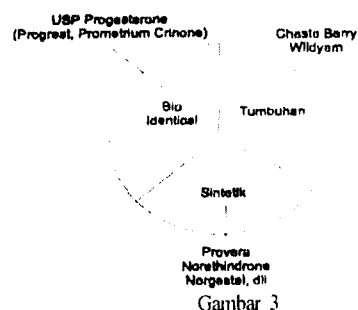
Gambar 2

Kemudian diketahui bahwa penggunaan tunggal estrogen sebagai HRT terutama dalam dosis besar dapat memicu timbulnya kanker endometrium, sehingga perlu ditambahkan progesteron untuk mencegah hal tersebut.

Estrogen juga dapat mencegah terjadinya osteoporosis, gangguan kemih dan seksual serta penyakit jantung.

### \* Progesteron

Penurunan produksi progesteron biasanya merupakan perubahan hormon yang pertama dialami sehingga menyebabkan gejala pada wanita perimenopause, kadang-kadang beberapa tahun sebelumnya tanpa disadari oleh yang bersangkutan. Progesteron berperan untuk melindungi endometrium dan menimbulkan efek pada otak berupa rasa tenang, *anti-anxiety*, sedasi serta menyebabkan tidur yang nyenyak. Karenanya kekurangan progesteron sering menimbulkan *anxiety* dan gangguan tidur atau insomania.



Gambar 3

### \* Testosteron

Pada wanita dihasilkan oleh ovarium dan kelenjar adrenal, berfungsi mempertahankan energi vital dan libido. Pada masa perimenopause atau menopause para wanita sering mengeluh berkurangnya libido. Hal ini dapat disebabkan karena menurunnya kadar hormon testosteron atau estrogen atau keduanya. Karena itu sebelum pemberian preparat testosteron sebagai HRT, sebaiknya diperiksa dulu kadar hormon testosteron. Pengganti hormon testosteron diberikan hanya bila terbukti kadarnya memang rendah.. Contoh : Tibolon, Estratest (Kombinasi dengan estrogen). Cara Penggunaan HRT : Oral, *Skin Patch*, *Cream / Gel*, *Lozenges* dan suntikan.

### **Pedoman Penggunaan HRT**

Pengambilan keputusan bagi seorang wanita menopause untuk menggunakan HRT tergantung dari berbagai faktor seperti kesehatan fisik secara menyeluruh, keadaan emosional dan spiritual, status gizi, cara hidup, dan lain - lain.

- \* Keputusan mau atau tidaknya menggunakan HRT bagi seorang wanita harus betul - betul merupakan pilihan pribadinya sendiri.
- \* Tentukan tujuan HRT secara individual, apakah HRT ini untuk mengatasi gejala - gejala menopause jangka pendek atau untuk mencegah gejala jangka panjang.
- \* Riwayat kesehatan termasuk riwayat keluarga, misalnya penyakit jantung, *stroke* kanker payudara, kanker rahim, dan lain-lain.
- \* Periksa kadar hormon estrogen, FSH, progesteron dan testosteron, sebagai nilai basal dan sesudah penggunaan HRT untuk melihat hasilnya. Pengukuran kadar hormon sebaiknya telah dilakukan pada usia akhir 30 -an atau saat perimenopause dini. Kadar FSH  $> 50$  ug / ml sudah menandakan wanita tersebut telah memasuki masa perimenopause.
- \* Jenis hormon pengganti sebaiknya disesuaikan dengan hormon sejenis yang menurun kadarnya (hanya yang perlu diganti).
- \* Gunakan dosis pengganti yang paling kecil.
- \* Lebih baik menggunakan preparat *bio identical hormone* yang mempunyai molekul yang secara alamiah lebih mendekati (identik) dengan hormon asli dalam tubuh.
- \* Penggunaan HRT perlu didukung oleh diet yang sehat, suplemen nutrisi yang tepat dan olahraga teratur.

## Menopause

- \* Harus realistik, karena HRT bukan bertujuan untuk meremajakan kembali seorang wanita, tapi untuk memberikan kenyamanan dalam memasuki tahap ke-2 kehidupannya dengan vitalitas fisik dan kejernihan mental yang maksimal.

Kontroversi penggunaan HRT masih berlanjut hingga kini, banyak wanita yang masih takut atau segan menggunakan HRT karena mendapat informasi HRT menyebabkan keganasan baik pada payudara atau rahim. Namun kini dari hari ke hari ditemukan pada banyak penelitian yang memperlihatkan bahwa keuntungan (*benefit*) dari penggunaan HRT lebih besar dari risikonya. Selain itu juga terbukti bahwa perubahan diet, *food suplement*, olahraga dan *herbal medicine* banyak membantu wanita menopause melalui masa transisinya dengan baik.

### B. Pendekatan Holistik

Kadang - kadang penggunaan HRT saja tidak dapat menghilangkan semua keluhan yang timbul selama perimenopause dan menopause. Sebagaimana kita sadari bahwa keluhan-keluhan selama masa tersebut bukan hanya disebabkan karena ketidakseimbangan atau menurunnya kadar hormon saja, namun banyak faktor - faktor lain yang turut berperan serta. Selain itu ada kelompok wanita yang memilih untuk tidak menggunakan HRT, Karena itu pendekatan holistik merupakan jalan keluar terbaik untuk mengatasi masalah-masalah tersebut.

#### 1. Nutrisi (Gizi)

Pada masa perimenopause-menopuase para wanita cenderung menjadi gemuk, penumpukan lemak terutama terjadi di bagian perut dan pinggul. Hal ini meningkatkan risiko beberapa penyakit seperti penyakit jantung, hipertensi dan *stroke*.

Karenanya dianjurkan untuk :

- \* Mengurangi *intake* : - Lemak jenuh / hewani ; polyunsaturated dan *hydrogenated oil*  
- Karbohidrat terutama *Refined Sugar*
- \* Memperbanyak *intake* : - sayuran & buah - buahan  
- biji - bijian  
- protein (ikan dan soya)
- \*Minum air putih 8-10 gelas per-hari

2. olahraga

Telah dibuktikan pada penelitian bahwa olahraga yang teratur dapat mengurangi gejala - gejala menopause seperti : *anxiety*, *fatigue*, osteoporosis, penyakit jantung dan hipertensi. Yang terpenting olahraga tersebut harus dilakukan secara konsisten (4-5 x seminggu) dan terdiri atas olahraga *low impact* seperti jalan cepat atau golf serta gerakan - gerakan yang memperlentur otot dan memperbaiki pemapasan seperti yoga, taichi, dan lain-lain.

3. Mengurangi stres

Menopause merupakan suatu stresor dalam hidup seorang wanita, selain faktor lain seperti *empty-nest syndrome*, perceraian, perselingkuhan, pekerjaan, dan lain-lain sehingga perlu ditanggulangi dengan latihan - latihan seperti meditasi, relaksasi, dan *massage*.

4. Akupunktur dan *Traditional Chinese Medicine*

Terbukti dapat mengurangi gejala - gejala *hormonal imbalance* yang menghalangi mengalirnya "Chi" dalam tubuh. Misalnya pendarahan yang banyak atau iregular, *bloating* dll.

5. Suplemen ( Vitamin dan mineral )

Terutama kalsium- magnesium untuk mencegah osteoporosis, juga antioksidan, vitamin B- kompleks, zat besi, jodium, selenium, dan lain-lain.

6. *Herbal support*

Di negara Barat banyak ditemukan preparat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (*Naturopathy medicine*) yang digunakan untuk pengganti HRT atau untuk memperbaiki kesehatan para wanita menopause. Tumbuhan tersebut dapat berasal dari Cina, Meksiko, dan lain-lain.

- Untuk meningkatkan estrogen dapat diberikan *phytoestrogen*, misalnya dari kacang kedelai (soya), alfalfa, Dongquai dll.
- Untuk meningkatkan progesteron : *Vifex agnus castus*.
- Untuk mengatasi kelelahan dapat diberikan panax ginseng, *Black Chosh*, *Ashwaganadha*, Astragus dan lain-lain.
- Untuk mengatasi depresi digunakan *St. John's Wort* dan *Valerian*
- Bagi yang Libidonya menurun dapat diberi Damiana dan /ginko biloba.

C. Selain hal tersebut di atas, wanita menopause juga perlu menjaga kesehatannya dengan memeriksakan secara dini dan rutin mammografi, *Pap's smear*, *Lipid profile* dan *Bone densitometri*.

## **Menopause**

Terutama pada para wanita sebelum memutuskan menggunakan HRT, wanita dengan riwayat keluarga keganasan dan penyakit jantung serta untuk pencegahan dini bagi penyakit tersebut.

## **Kesimpulan**

Suka atau tidak suka, menopause merupakan suatu tahap kehidupan wanita yang harus dialaminya. Ada sebagian wanita yang melewati menopause tanpa keluhan serius, namun pada kelompok yang lain gejala-gejalanya dapat sedemikian hebat sehingga mengganggu kesehatan dan aktivitas sehari-hari.

Gejala - gejala menopause dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang kompleks, bukan hanya akibat menurunnya kadar hormon estrogen, progesteron atau testosteron saja. Namun saat ini dengan kemajuan Ilmu Kedokteran dan informasi yang diberikan, para wanita yang mengalami menopause dapat mengenal dan belajar lebih banyak untuk mendengar dan merasakan "*inner wisdom*" yang diakibatkan oleh proses tersebut. Juga dengan kemajuan penatalaksanaan baik berupa terapi pengganti hormon (*Hormone Replacement Therapy* = HRT) maupun melalui pendekatan holistik, para wanita ini dapat lebih percaya diri pada saat memasuki dan merasakan tahapan menopause itu dengan pengalaman pribadi yang lebih positif.

## **Kepustakaan**

Disarikan dari buku *The Wisdom of Menopause* oleh dr. Christiane Northrup, Bantam Book, 2001