

Apa saja Gejala Yang Dialami Wanita Menopause?



Sumber Foto : Pexels.com

Istilah menopause pasti sudah tidak asing terdengar, namun tahukan Anda apasaja gejala yang dapat ditimbulkan dari kondisi ini? Yuk simak pada artikel berikut!

Menopause merupakan kondisi dimana berakhirnya siklus menstruasi pada Wanita. Dapat dikatakan seorang Wanita memasuki menopause apabila tidak mengalami siklus haid selama 12 bulan. Hal ini biasanya terjadi saat memasuki usia 44 dan 55.

Menopause merupakan suatu kondisi yang normal. Selain siklus haid yang berhenti terdapat pula beberapa gejala yang dirasakan saat Anda akan memasuki fase menopause.

Kenapa menopause dapat terjadi?

Saat memasuki masa pubertas siklus reproduksi mulai berlangsung, ketika Anda memasuki usia menopause siklus ini mulai melambat dan kemudian akan berhenti. Perubahan siklus ini akan terjadi secara perlahan dimana ovarium akan membuat lebih sedikit hormon estrogen, sehingga akan terjadi menstruasi yang tidak teratur.

Perubahan fisik juga dapat terjadi saat tubuh Anda beradaptasi dengan rendahnya hormon estrogen. Gejala yang Anda alami pada setiap tahap menopause (perimenopause, menopause, dan pascamenopause) adalah bagian dari penyesuaian tubuh Anda terhadap perubahan ini.

Selain karena terjadinya perubahan hormon, menopause juga dapat terjadi karena tindakan atau penyakit

tertentu seperti pengangkatan rahim, kemoterapi dan radiasi.

Apasaja Gejala menopause?

Pada bulan-bulan atau tahun-tahun menjelang menopause (perimenopause), gejala yang ditimbulkan dapat berdampak pada hubungan sosial, keluarga dan pekerjaan Anda.

Gejala yang dialami antara lain:

1. Perubahan siklus menstruasi

Tanda awal perimenopause biasanya, terjadi perubahan pola normal menstruasi Anda, misalnya yang tadinya teratur menjadi tidak teratur. Yang kemudian Anda akan berhenti mengalami menstruasi.

2. Masalah kesehatan mental

Masalah kesehatan mental dapat terjadi saat mengalami perimenopause dan menopause seperti mudahnya terjadi perubahan mood, tidak percaya diri, mudah cemas dan terjadinya gangguan konsentrasi.

3. Perasaan *hot flashes*

Kebanyakan wanita menjelang menopause akan mengalami *hot flashes*, perasaan hangat yang tiba-tiba menyebar ke seluruh tubuh bagian atas yang seringkali disertai dengan wajah memerah dan berkeringat. Keadaan ini dapat terasa ringan hingga berat pada beberapa orang.

4. Gejala fisik

Gejala fisik yang sering terjadi antara lain:

- Kesulitan tidur, yang mungkin disebabkan oleh keringat malam dan membuat Anda merasa lelah dan mudah tersinggung di siang hari
- Palpitasi
- Sakit kepala dan migrain yang lebih buruk dari biasanya
- Nyeri otot dan nyeri sendi
- Perubahan bentuk tubuh dan penambahan berat badan
- Perubahan kulit termasuk kulit kering dan gatal
- Gairah seks berkurang
- Vagina kering dan nyeri, gatal atau tidak nyaman saat berhubungan seks
- Infeksi saluran kemih berulang (ISK)

Pegobatan apa yang dapat dilakukan?

Menopause merupakan proses yang alami yang sangat normal terjadi yang pada Wanita usia lanjut. Sehingga pada umumnya tidak memerlukan penanganan atau perawatan khusus.

Konsultasikan diri Anda ke dokter untuk mengatasi gejala yang Anda rasakan saat Anda mengalami menopause atau perimenopause. Pengobatan yang diberikan dapat berupa pengobatan hormonal ataupun pengobatan non hormonal untuk meredakan gejala yang Anda rasakan.

Referensi :

- Mayo Clinic (2020). Menopause.
- WebMD (2022). Menopause.
- NHS (2022). Menopause.
- Cleveland Clinic (2021). Menopause.