

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah perubahan fisiologis yang terjadi secara alami pada wanita seiring bertambahnya usia. Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim secara teratur sebagai bagian dari fungsi sistem reproduksi yang diatur oleh mekanisme hormonal tubuh. Biasanya, menstruasi pertama terjadi pada usia sekitar 12 tahun, yang menandai dimulainya masa pubertas. Siklus menstruasi dikatakan normal apabila berlangsung antara 21 hingga 35 hari dengan lama perdarahan tidak lebih dari delapan hari. Jika jarak antar siklus melebihi 35 hari (oligomenorea) atau kurang dari 21 hari (polimenorea), kondisi tersebut dikategorikan sebagai gangguan menstruasi. Begitu pula jika perdarahan terjadi lebih dari delapan hari, hal ini disebut menstruasi berkepanjangan. Hormon estrogen dan progesteron berperan penting dalam mengatur siklus ini melalui pengaruhnya terhadap pembentukan dan peluruhan lapisan endometrium. (Mustika et al., 2019).

Usia terjadinya menopause pada setiap wanita berbeda-beda tergantung pada kondisi fisiologis dan faktor individu. Secara umum, fase menopause biasanya mulai terjadi pada rentang usia 45 hingga 50 tahun. (Yulizawati, SST. & Marzatia Yulika, S.Keb., 2022a). Menopause ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen selama satu tahun berturut-turut tanpa adanya perdarahan. Kondisi ini merupakan tahap alami yang dialami setiap Wanita sebagai akibat dari menurunnya fungsi ovarium dan berakhirnya masa reproduksi. Oleh karena itu, siklus reproduksi wanita berakhir dengan menopause, sebuah proses biologis alami. Ketika seorang wanita telah melewati satu tahun tanpa perdarahan selama siklus bulannya, ia telah memasuki masa menopause. Seiring berakhirnya masa reproduksi wanita dan penurunan fungsi ovarium, ia pasti akan mencapai tahap alami ini. Dengan demikian, siklus reproduksi wanita berakhir dengan menopause, sebuah fenomena alami. (Anas, M., 2022) .

Fase menopause terbagi menjadi beberapa tahap, yaitu premenopause, perimenopause, dan postmenopause. Pada tahap premenopause, siklus menstruasi umumnya masih berlangsung secara teratur dan belum memperlihatkan perubahan yang berarti. Selanjutnya, fase perimenopause merupakan masa transisi menuju menopause yang ditandai dengan ketidakteraturan siklus haid serta munculnya gejala-gejala khas menopause, seperti perubahan hormonal dan keluhan fisik tertentu. Tahap terakhir adalah fase postmenopause, yaitu periode setelah menstruasi benar-benar berhenti selama 12 bulan berturut-turut, yang menandakan berakhirnya fungsi reproduksi secara alami. (Pangruating Diyu et al., 2024).

Fase premenopause merupakan tahap awal dari proses menuju menopause dan umumnya mulai terjadi saat wanita berusia sekitar 40 tahun. Sementara itu, fase perimenopause muncul menjelang masa menopause, yaitu beberapa tahun sebelum usia 45 hingga 50 tahun. Setelah memasuki fase menopause yang biasanya berlangsung pada rentang usia tersebut, wanita kemudian akan mengalami fase postmenopause, yakni periode yang terjadi setelah berakhirnya masa menopause. (Yulizawati, SST. & Marzatia Yulika, S.Keb., 2022a).

Menjelang fase menopause, wanita umumnya mengalami berbagai perubahan fisiologis dan metabolik yang berpengaruh terhadap penurunan fungsi ovarium serta produksi hormon estrogen. Kondisi ini terjadi sebagai akibat dari peralihan masa reproduktif menuju masa non-produktif. Penurunan hormon tersebut dapat muncul baik sebelum maupun setelah fase menopause dan menimbulkan berbagai gejala khas.

Beberapa keluhan yang sering muncul pada masa menjelang menopause meliputi rasa panas atau hot flashes di area wajah, leher, dan dada, disertai keringat berlebih terutama pada malam hari, jantung berdebar, serta rasa tidak nyaman yang berlangsung beberapa menit. Selain itu, dapat terjadi perubahan siklus menstruasi hingga akhirnya berhenti sama sekali, disertai gejala psikis seperti mudah marah, cemas, depresi, gangguan tidur, menurunnya gairah seksual, dan gangguan daya ingat. Gejala fisik lain yang umum dialami antara lain kekeringan pada vagina yang dapat menyebabkan nyeri saat berhubungan, gangguan saluran kemih seperti sering buang air kecil atau inkontinensia, serta perubahan pada kulit dan rambut seperti kekeringan dan kerontokan. Seluruh perubahan tersebut dikenal sebagai keluhan menopause, yang dapat terjadi sebelum maupun sesudah masa menopause (WHO, 2024).

Follicle-Stimulating Hormone (FSH) berperan penting dalam pengaturan sistem reproduksi wanita. Kadar hormon ini dapat berfluktuasi sesuai dengan usia serta tahapan siklus menstruasi yang sedang berlangsung. Pemeriksaan laboratorium memperlihatkan nilai FSH normal berbeda pada setiap fase kehidupan, mulai dari masa sebelum pubertas, masa pubertas, fase menstruasi, hingga setelah menopause.

Pada fase menstruasi, kadar normal FSH berkisar antara 4,7 hingga 21,5 IU/L, sedangkan setelah menopause meningkat menjadi sekitar 25,8 hingga 134,8 IU/L. Apabila seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut dan kadar FSH mencapai ≥ 30 IU/L, kondisi tersebut memperlihatkan ia telah memasuki masa menopause.

Selain itu, hormon estrogen yang diproduksi terutama oleh ovarium dan sebagian oleh jaringan lemak juga memiliki peran sentral dalam fungsi reproduksi. Selama masa transisi menuju menopause, kadar estrogen akan menurun seiring meningkatnya kadar FSH.

Peningkatan FSH ini berfungsi untuk menstimulus sel folikel dalam upaya mempertahankan produksi estrogen yang mulai berkurang. (Taneja et al., 2019)

Pada fase perimenopause, wanita umumnya mengalami perubahan komposisi tubuh yang ditandai dengan peningkatan berat badan dan IMT. Kondisi obesitas pada masa ini dapat menyebabkan penurunan kadar hormon FSH dan estradiol dibandingkan dengan kadar normalnya. Jaringan lemak memiliki hubungan erat dengan berbagai hormon yang dihasilkan oleh jaringan adiposa, dan kondisi defisiensi estrogen dapat memengaruhi keseimbangan antara asupan serta pengeluaran energi tubuh. Penelitian memperlihatkan peningkatan lemak, khususnya pada area abdomen dan visceral, berkaitan dengan risiko yang lebih tinggi terhadap gangguan kardiometabolik serta peningkatan angka mortalitas yang dapat berlanjut hingga fase pascamenopause. (Opoku et al., 2023).

Selama masa menopause, keterlibatan dalam aktivitas fisik yang cukup terbukti berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup wanita. Aktivitas fisik tidak sekadar membantu memperkuat daya tahan tubuh dan mencegah rasa nyeri, tetapi juga mampu meredakan berbagai gejala yang muncul selama menopause. Menjaga kualitas hidup menjadi hal penting, karena penurunan kondisi fisik maupun psikis dapat berdampak negatif terhadap kesehatan secara keseluruhan.

Selain itu, olahraga teratur atau aktivitas harian dengan intensitas yang sesuai dapat membantu menurunkan gejala emosional seperti stres dan depresi, sehingga memberikan efek positif terhadap kesejahteraan mental wanita pada fase menopause. (Niswatun khoeriyah et al., 2024)

Berdasarkan uraian pada latar belakang, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti perbandingan lama menopause terhadap kadar hormon FSH (Follicle-Stimulating Hormone), indeks massa tubuh dan keluhan yang dialami selama masa menopause. Penelitian ini dianggap penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perubahan fisiologis yang terjadi selama fase menopause, khususnya yang berkaitan dengan hormon estrogen dan siklus menstruasi. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam upaya pencegahan maupun penanganan gangguan kesehatan yang mungkin muncul pada masa tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Yang menjadi masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh dalam Perbandingan Lama Menopause Terhadap kadar FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*), Indeks Massa Tubuh Dan Keluhan Menopause

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara FSH Serum, Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Terhadap Sindrom Menopause

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Menganalisis distribusi wanita menopause berdasarkan lama menopause
- 2) Menganalisis distribusi wanita menopause berdasarkan kadar FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*)
- 3) Menganalisis distribusi wanita menopause berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh)
- 4) Menganalisis distribusi wanita menopause berdasarkan keluhan menopause
- 5) Menganalisis hubungan antara lama menopause dengan kadar FSH, Indeks Massa Tubuh dan keluhan menopause pada wanita menopause.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan serta pengetahuan mengenai pengaruh lama menopause serta perbandingan lama menopause terhadap kadar FSH, indeks massa tubuh dan keluhan menopause.
2. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam peningkatan literature hubungan lama menopause serta perbandingan lama menopause terhadap kadar FSH, indeks massa tubuh dan keluhan menopause.
3. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang reproduksi wanita, khususnya berkaitan dalam penatalaksanaan atau pun perawatan pada keluhan menopause.

1.4.2 Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dalam bidang kesehatan reproduksi wanita, khususnya terkait perbandingan lama menopause dengan kadar hormon FSH, indeks massa tubuh, serta berbagai keluhan yang muncul selama masa menopause.

1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai proses awal terjadinya fase menopause serta berbagai gejala yang dapat muncul selama masa tersebut. Melalui hasil penelitian ini, wanita diharapkan dapat mengenali tanda-tanda dan keluhan yang berkaitan dengan menopause sejak dini, serta memahami faktor-faktor yang berperan dalam munculnya keluhan tersebut. Pengetahuan ini juga diharapkan dapat membantu

masyarakat, khususnya wanita yang memasuki masa menopause, untuk lebih menyadari peran hormon dalam memengaruhi kondisi fisik dan psikologisnya. Dengan demikian, mereka dapat melakukan upaya pencegahan seperti menjaga keseimbangan hormon melalui pola makan yang sehat, mempertahankan indeks massa tubuh ideal, serta rutin melakukan aktivitas fisik agar dapat menjalani masa menopause dengan kualitas hidup yang lebih baik.