

MENOPAUSE DAN PENGARUHNYA DALAM KEHIDUPAN PERKAWINAN

Nurlaili

Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum UIN Suska Riau

Email: ely_uin@yahoo.com

Abstract: *Menopause occurs exactly at the end of the last menstrual cycle, but the new certainty is obtained if a woman has not experienced the cycle for at least 12 months. When the levels of estrogen and progesterone decline, the hypothalamus and the pituitary gland trying to correct it and this leads to disruption of the normal operation of other body systems, including metabolism, brain chemistry, and bone conditions. The resulting changes include changes in the physical and psychological conditions are very individual (there are experienced and some not). Common physical changes experienced by menopausal women include: skin wrinkles or loosened, urinary incontinence (urinary control disorders), heart palpitations during activity, body temperature increases abruptly, headache, and easy to forget. While the changes in psychological conditions often lead to feelings of depression, and quick to anger. In addition it is the threat of osteoporosis (bone loss), which makes easy fractures impaired calcium absorption and poses a risk of cardiovascular disorders that contribute to raise the risk of heart disease and stroke.*

Kata Kunci: *menopause, perempuan, perubahan fisik, perubahan psikologis*

PENDAHULUAN

Islam menggambarkan ikatan perkawinan sebagai ikatan yang kuat (*mitsaqan ghalizhan*) yang bertujuan untuk membentuk keluarga yang *sakinah, mawaddah, wa rahmah*, sebagaimana Firman Allah SWT: "*Diantara tanda-tanda kekuasaanNya Ia ciptakan bagi kamu pasangan dari dirimu sendiri agar kamu hidup tenang dan tercipta cinta kasih diantara kamu. Sesungguhnya yang demikian itu merupakan tanda-tanda (kekuasaanNya) bagi kaum yang berfikir* (QS. Ar-Rum: 21)

Dalam term Indonesia, berdasarkan Undang-Undang No. 1 tahun 1974 tentang Perkawinan, perkawinan didefinisikan sebagai "suatu ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga sejahtera, bahagia, dan kekal di kemudian hari" (Bakry, 1978:3) Pernyataan tersebut mengisyaratkan bahwa suatu perkawinan dilaksanakan untuk mempererat ikatan lahir batin antara laki-laki dan perempuan yang bertujuan untuk mewujudkan kebahagiaan kedua belah pihak serta kebahagiaan anak-anak yang lahir dari perkawinan tersebut. Kebahagiaan yang bukan bersifat sementara.

Banyak hal dapat mempengaruhi keutuhan dan keharmonisan perkawinan, antara lain adalah keharmonisan hubungan seksual antara suami dan istri. Suatu hal yang tidak dapat dihindari oleh seorang perempuan adalah datangnya masa menopause, yaitu berubahnya organ reproduksi setelah usia, biasanya, lima puluh tahun. Perubahan tersebut, jika tidak disikapi dengan bijak, dapat mengganggu keharmonisan hubungan suami istri.

Menopause merupakan salah satu peristiwa yang cukup penting dan harus dihadapi dalam rentang waktu kehidupan seorang perempuan. Sebagian perempuan merasa takut, sementara yang lain malah menunggu-nunggu akan datangnya masa menopause. Bagi sebagian perempuan yang takut akan datangnya menopause disebabkan karena symptom menopause membuat mereka merasa tidak menarik, kesepian, tak berguna, dan tak berdaya. Mereka juga berduka karena sudah tak subur dan tak muda lagi. Bagi sebagian lain datangnya menopause malah membuat mereka memiliki kesempatan baru dalam hidup secara fisik, emosi, seksual dan spirit. Mereka malah antusias menunggu saat datangnya menopause karena "terlepas" dari kewajiban melahirkan dan sindroma pra-haid. Dengan kata lain, menopause dapat memberikan berbagai macam perasaan kepada perempuan. Dari yang tegang dan tidak nyaman sampai yang lega dan "lepas".

Bagi para perempuan yang menganggap menopause sebagai hal yang menakutkan karena pada umumnya pandangan dan penilaian

mereka banyak dipengaruhi oleh mitos atau keyakinan yang belum tentu benar. Kebanyakan mitos atau kepercayaan yang berkembang dalam masyarakat tentang menopause begitu diyakini sehingga menggiring perempuan untuk mengalami perasaan-perasaan negatif saat mengalami menopause. Perasaan negatif yang sering menyertai adalah tidak cantik lagi, tidak berharga, tidak dibutuhkan, tidak menjadi perempuan sejati lagi, dan sebagainya.

Mitos atau keyakinan yang tidak rasional tentang menopause tersebut antara lain:¹

Pertama, perempuan yang mengalami menopause otomatis berpredikat “tua” atau “waktunya sudah lewat”, berarti perempuan sudah tidak mampu lagi melahirkan anak. Dengan berhentinya menstruasi, maka produksi hormon estrogen akan menurun, bahkan berhenti, dan ini akan berpengaruh pada hilangnya tanda-tanda kecantikan yang selama ini merupakan ciri khas perempuan yang dibanggakan. Hilangnya tanda-tanda kecantikan merupakan sesuatu yang sangat ditakutkan, mereka cemas dan takut membayangkan munculnya keriput-keriput pada kulitnya, buah dada menjadi lembut, kemudian mengecil, juga menyebabkan osteoporosis, serta beberapa penyakit lain yang sering ditemukan pada manula. Ini menyebabkan perempuan merasa tidak menarik lagi. Dan kecemasan bertambah karena khawatir suami akan mencari pasangan lagi yang lebih muda dan menggairahkan.

Kedua, menopause dikaitkan dengan habisnya peran sebagai istri bagi suami dan ibu bagi anak-anak. Sebagian besar perempuan mengalami menopause hampir bersamaan waktunya dengan pencapaian karir puncak suaminya dalam pekerjaan. Dalam kondisi ini kebanyakan suami disibukkan dengan urusan pekerjaan sehingga waktu untuk istri berkurang. Sementara itu sebagian besar anak juga sudah menginjak usia remaja-dewasa, dan disibukkan dengan kegiatannya, sehingga ada kesan anak tidak lagi “membutuhkan” ibunya. Bagi perempuan yang selama ini mengabdikan diri total pada keluarga, maka berkurangnya kerepotan mengurus suami dan anak akan menimbulkan perasaan bahwa dirinya sudah “tidak berharga lagi”, dan sudah “tidak dibutuhkan lagi”. Perempuan yang mengalami menopause, kehilangan daya tarik seksualnya dan menurun aktivitas seksualnya, sehingga tidak dapat memberi kepuasan seksual bagi suaminya. Dan diapun tidak bisa menikmati hubungan seksual karena jaringan genitalnya sudah kurang/atau tidak elastic lagi.

Mitos lainnya yaitu bahwa periode menopause identik dengan periode goncangan jiwa, munculnya gejala rasa takut, tegang, sedih, lekas marah, mudah tersinggung, gugup, stress, dan depresi.

Seperti yang telah dikemukakan di atas bahwa emosi negatif itu muncul sangat dipengaruhi penilaian negatif terhadap menopause. Karena itu mengatasi menopause bukanlah hal mudah. Tindakan ini termasuk salah satu ketegangan yang dihadapi suami-istri paruh baya. Penelitian menunjukkan bahwa 10 hingga 15 persen dari perempuan menopause meningkat kegelisahannya. Mereka mengalami insomnia (sulit tidur), dan depresi (merasa sangat tertekan dan sedih). Para psikiater dan dokter berpendapat bahwa dalam kasus-kasus seperti itu peran suami amatlah penting.²

Menurut Dokter Kok Lee Peng seorang psikiater di Rumah Sakit Gleneagle, sebanyak 50% dari wanita-wanita yang mengalami perubahan itu mengalami *hot flush*, dimana sekujur tubuh tiba-tiba terasa panas dan kemudian mengeluarkan banyak keringat. Perubahan lainnya adalah osteoporosis atau tulang-belulang merapuh, sakit pada punggung, dan terjadi penipisan dinding vagina. Hal ini membuat hubungan intim terasa menyakitkan. Banyak wanita menopause sedemikian bingungnya, hingga berkali-kali ganti dokter untuk mengatasi masalahnya sesegera mungkin. Bahkan ada yang sampai mau meloncat ke luar mobil yang sedang berjalan.

Sindrom menopause di atas pada umumnya dialami oleh perempuan yang hidup dipertanian. Perempuan pedesaan jarang mengalami sindroma tersebut karena biasanya perempuan desa lebih bisa menerima kenyataan hidup. Mereka sudah merasa puas lantaran setelah berusia 50-an, dia merasa tugas rumah tangganya sudah selesai. Saat menopause datang, dia menjalani apa adanya. Sementara perempuan perkotaan mengalami berbagai problematika hidup. Mereka tidak gampang puas. Setelah menopause datangpun, dia masih berusaha menjaga pola makan, mengurangi lemak di tubuhnya dan tidak merokok. Walaupun demikian tidaklah cukup bagi mereka. Kekhawatiran akan eksistensi mereka bagi pasangan, bagi keluarga, dan rekan kerja menimbulkan beban tersendiri bagi mereka. Beban tersebut bahkan mengancam kehidupan perkawinan mereka.

Apakah menopause itu begitu menakutkan bagi perempuan terutama yang aktif dipertanian, tanpa ada jalan keluar, ataukah setiap orang bisa menyalasi, sehingga semuanya itu bisa diantisipasi, sehingga tidak menimbulkan dampak yang begitu dramatis dalam kehidupan perempuan.

Dalam hal ini penting untuk mengerti dan memahami tentang menopause serta mempersiapkan diri untuk menghadapinya, menghindari diri dari menopause dini, selanjutnya mengetahui bagaimana cara mengatasinya, kemudian menyiasati agar gejala yang muncul tidak terlalu berdampak buruk baik bagi kesehatan, ataupun terhadap keutuhan perkawinan dan rumah tangga, dan bagaimana agar tetap sehat di masa post menopause. Karena itu pada tulisan ini akan diuraikan perihal menopause serta usaha dan tindakan yang dapat dilakukan agar tetap sehat dan bahagia di masa menopause.

PEMBAHASAN

Terjadinya Menopause

Pauline Sim, psikiater di Rumah Sakit KK Singapura menjelaskan bahwa menopause adalah suatu masa ketika siklus menstruasi dan reproduksi wanita berhenti. Umumnya terjadi di penghujung usia 40 tahun. Tapi gejala psikologisnya sudah dimulai beberapa tahun sebelum itu, ketika tingkat hormon wanita berfluktuasi (turun-naik) dan haid menjadi tidak teratur datangnya.³

Menopause (Klimakterium) merupakan suatu masa peralihan dalam kehidupan wanita, dimana; (1) Ovarium (indung telur) berhenti menghasilkan sel telur, (2) Aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti dan 3) Pembentukan hormone wanita (*estrogen* dan *progesterone*) berkurang

Ketika fetus berumur 15 minggu, semua *oogonia* (bakal sel telur) telah terbentuk, jumlahnya mencapai jutaan pada saat lahir. Tetapi hanya berjumlah 100.000 saat pubertas, dan terus berkurang karena mengalami *degenerasi (atresia)*. Dan sebagian yang tersisa, itulah yang distimulasi dan menjadi matang untuk ovulasi.⁴

Stimulasi ini baru terjadi ketika seorang wanita dewasa secara kelamin, di mana sel telur melanjutkan perkembangannya di dalam sebuah folikel. Folikel ini sekaligus memproduksi suatu campuran hormone steroid yaitu *Estrogen*. Hormone inilah yang bertanggung jawab untuk perkembangan ciri-ciri sekunder anak perempuan seperti pelebaran panggul dan perkembangan payudara, di samping itu juga memperkembangkan jaringan lemak yang menyebabkan bentuk badan lebih bulat. Estrogen dihasilkan secara terus menerus selama tahun-tahun reproduksi wanita. selama periode ini estrogen memerankan peranan utama dalam siklus haid (menstruasi) setiap bulan.⁵

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi setiap bulannya kecuali pada saat

kehamilan. Di mana kelenjar hypofisis melepaskan hormone yang disebut Follicle Stimulating Hormon (FSH) ke dalam aliran darah yang membuat sel-sel telur tersebut tumbuh di dalam ovarium. kemudian mulai memproduksi hormone yang disebut estrogen yang dilepaskan ke dalam aliran darah. Hormone estrogen bekerja sama dengan hormone FSH membantu sel telur yang dominan itu untuk tumbuh dan kemudian memberi sinyal kepada rahim agar mempersiapkan diri untuk menerima sel telur tersebut. Hormone estrogen juga menghasilkan lendir yang lebih banyak di vagina untuk membantu kelangsungan hidup sperma setelah berhubungan intim.⁶ Kemudian otak melepaskan *Luteinizing Hormone* (LH) yang berguna untuk memicu pelepasan sel telur yang telah matang dari dalam ovarium menuju tuba falopi. Sementara itu folikel berubah menjadi *corpus luteum* dan merangsang produksi *progesteron*. Kadar *progesterone* yang tinggi dalam darah mempersiapkan uterus untuk kehamilan, menghambat kontraksi uterus, dan menghambat perkembangan folikel baru.

Ketika sel telur sudah tidak dihasilkan lagi, maka produksi hormone *estrogen* juga akan berhenti, yang mengakibatkan berhentinya menstruasi (*menopause*). Berhentinya menstruasi menyebabkan berbagai symptom. Karena itu terjadinya menopause harus dipahami sebagai suatu hal yang biasa terjadi sebagaimana kita menerima *menarche* (menstruasi pertama) sebagai hal yang harus terjadi pada kehidupan wanita. Pada suatu ketika dalam hidup seorang wanita, fungsi ovarium akan berkurang efektivitasnya. Hal ini menyebabkan kadar *estrogen* dan *progesterone* menjadi mulai menurun. Ketika ini terjadi kita akan mulai mengalami perubahan siklus menstruasi atau gejala yang berhubungan dengan menurunnya kadar *estrogen*.

Konsekuensi dari perubahan tersebut adalah pola perubahan kadar hormone selama siklus menstruasi; *pertama* jika folikel tidak matang, hanya sedikit estrogen yang diproduksi selama dua minggu pertama siklus. Karena tidak ada telur yang matang dalam folikel, maka folikel itu tidak dapat melepaskan telur yang akan melekat pada *corpus luteum*. Jika ovulasi tidak terjadi maka tidak akan ada *progesteron* yang dikeluarkan oleh *corpus luteum* pada paruh kedua siklus. Ini berarti *estrogen* akan terus membentuk lapisan pada uterus tanpa diimbangi oleh efek *progesterone*. Dan ini akan mengakibatkan haid yang berat di luar yang biasanya.

Kedua, gagalnya ovarium mengeluarkan telur yang matang akan menyebabkan kadar estrogen turun menjadi sangat rendah sehingga lapisan uterus tidak terstimulasi untuk menyiapkan telur yang dibuahi. Hal ini menyebabkan menstruasi tidak terjadi.⁷

Menopause terjadi sebenarnya pada akhir siklus menstruasi yang terakhir. Tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklusnya selama minimal 12 bulan. menopause terjadi rata-rata pada usia 50 tahun, tetapi bisa juga terjadi secara normal pada wanita yang berusia 40 tahun. Biasanya ketika mendekati masa menopause, lama dan banyaknya darah yang keluar pada siklus menstruasi cenderung bervariasi, tidak seperti biasanya. Pada beberapa wanita aktivitas menstruasi berhenti secara tiba-tiba, tetapi biasanya berhenti secara bertahap (baik jumlah maupun lamanya), dan jarak antara dua siklus menjadi lebih dekat atau lebih jarang. Ketidakteraturan ini bisa berlangsung selama 2-3 tahun sebelum akhirnya siklus berhenti samasekali.⁸

Menurut Emma S.W (2003) bahwa fungsi ovarium akan mulai menurun rata-rata pada saat seorang wanita berusia pertengahan empat puluhan. Pada saat itu kondisi kadar hormone yang naik turun akan membuat anda terganggu. Ada dua factor utama yang berperan dalam hal ini. Pertama, lebih sedikitnya folikel yang matang. Selanjutnya, produksi telur mulai berkurang dan mengakibatkan ovulasi tidak terjadi pada setiap siklus menstruasi.⁹

Mengapa Menopause Menakutkan

Pauline Sim, psikiater di Rumah Sakit KK Singapura menjelaskan bahwa menopause adalah suatu masa ketika siklus menstruasi dan reproduksi wanita berhenti. Umumnya terjadi di penghujung usia 40 tahun. Tapi gejala psikologisnya sudah dimulai beberapa tahun sebelum itu, ketika tingkat hormon wanita berfluktuasi (turun-naik) dan haid menjadi tidak teratur datangnya, kaum wanita bisa menjadi lebih gelisah, insomnia, dan depresi. Tapi tidak semua wanita mengalami perubahan psikologis itu.¹⁰

Ketika kadar *estrogen* dan *progesterone* menurun, kelenjar *hypothalamus* dan kelenjar pituitari berusaha untuk mengoreksi keadaan ini dengan menaikkan produksi FSH dan LH untuk menstimulasi ovarium melakukan fungsi normalnya. Jika ovarium tidak mampu bereaksi dengan membuat matang folikel dalam setiap siklus, kadar FSH, dan LH yang tinggi ini akan mengganggu operasi normal dari system tubuh lainnya termasuk metabolisme, kimiawi otak, dan keadaan tulang. Perubahan yang diakibatkannya meliputi perubahan fisik dan kondisi psikis yang sangat individual (ada yang mengalami dan ada yang tidak). Perubahan fisik yang umum dialami oleh wanita menopause di antaranya adalah: kulit keriput atau mengendor, *inkontinensia* (gangguan kontrol

berkemih), jantung berdebar-debar pada waktu beraktivitas, peningkatan suhu tubuh secara tiba-tiba, sakit kepala, dan mudah lupa. Sedangkan perubahan kondisi psikis seringkali menimbulkan perasaan tertekan, depresi, dan cepat marah.¹¹

Dalam jangka panjang, rendahnya hormone *estrogen* akan menimbulkan ancaman *osteoporosis* (pengeroposan tulang) yang membuat gampang patah tulang serta menimbulkan risiko gangguan kardiovaskular. Hal ini disebabkan karena berkurangnya *estrogen* akan mengganggu penyerapan kalsium yang diperlukan untuk pembentukan tulang dan mempertahankan kepadatan massa tulang. Selain itu menurunnya kadar *estrogen* menimbulkan kecenderungan menurunnya kadar *High Density Lipoprotein* (HDL), jenis kolesterol baik dan bersifat protektif, dan meningkatkan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL), jenis kolesterol buruk, dan kolesterol total dalam darah. Kondisi inilah yang berperan menaikkan risiko penyakit jantung dan serangan stroke.

Kadar hormone *estrogen* juga berhubungan dengan *neurotransmitter*. *Neurotransmitter* di antaranya *endorphin*, *serotonin*, dan *dopamine*. Ketiganya merupakan system kimia otak yang berfungsi membawa pesan dari organ dan kelenjar menuju ke otak dan sebaliknya seperti halnya hormone. Fungsi *neurotransmitter endorphin* adalah mempengaruhi persepsi rasa nyeri, suhu tubuh, pernapasan, nafsu makan, tekanan darah, ingatan, dan tingkah laku seksual. *Endorphin* sangat responsive terhadap fluktuasi kadar estrogen dan progesterone. Pada masa menopause yang merupakan saat sangat dibutuhkan kadar *endorphin* justru menjadi turun. Namun tidak perlu khawatir karena kadar *endorphin* bisa ditingkatkan dengan aktivitas olah raga.

Serotonin terdapat dalam darah, otak, dan jaringan saraf. *Serotonin* sangat berpengaruh pada suasana hati dan aktivitas tidur seseorang. Kadar *serotonin* yang menurun pada seseorang akan membuat susah tidur dan depresi. Kadar *serotonin* menurun ketika masa *perimenopause*. Kadar *serotonin* sangat mempengaruhi kadar *endorphin*. Jika kadar *serotonin* rendah maka kadar *endorphin* juga rendah. Yang terakhir *Dopamin*. *Dopamine* sangat mempengaruhi emosi, system kekebalan tubuh, motivasi, dan perilaku seksual. kadar *dopamine* dipengaruhi oleh kadar *estrogen*. jika kadar *estrogen* rendah, maka kadar *dopamine* rendah pula. *Endorphin* dapat merangsang produksi *dopamine*, dan juga makanan tinggi protein dapat meningkatkan produksi *dopamin*.

Gejala-gejala menopause yang disebabkan oleh perubahan kadar *estrogen* dan *progesterone*. Memberikan reaksi yang berbeda pada setiap wanita. Beberapa wanita hanya mengalami sedikit gejala, sedangkan

wanita yang lain mengalami berbagai gejala yang sifatnya ringan sampai berat. Hal ini adalah normal.

Berkurangnya kadar *estrogen* secara bertahap menyebabkan tubuh secara perlahan menyesuaikan diri terhadap perubahan hormon, tetapi pada beberapa wanita penurunan kadar *estrogen* ini terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan gejala-gejala yang hebat. Hal ini sering terjadi jika menopause disebabkan oleh pengangkatan ovarium.

Gejala-gejala yang mungkin ditemukan pada wanita menopause adalah: *Pertama Hot flashes* terjadi akibat peningkatan aliran darah di dalam pembuluh darah wajah, leher, dada dan punggung. Kulit menjadi merah dan hangat disertai keringat yang berlebihan. *Hot flashes* dialami oleh sekitar 75% wanita menopause. Kebanyakan hot flashes dialami selama lebih dari 1 tahun, dan 25 - 50% wanita mengalaminya sampai lebih dari 5 tahun. *Hot flashes* berlangsung selama 30 detik sampai 5 menit. *Kedua* Vagina menjadi kering karena penipisan jaringan pada dinding vagina sehingga ketika melakukan hubungan seksual bisa timbul nyeri. *Ketiga* Gejala psikis dan emosional (kelelahan, mudah tersinggung, susah tidur, dan gelisah) bisa disebabkan oleh berkurangnya kadar estrogen. Berkeringat pada malam hari menyebabkan gangguan tidur sehingga kelelahan semakin memburuk dan semakin mudah tersinggung. *Keempat* Pusing, kesemutan, dan palpitasi (jantung berdebar). *Kelima* Hilangnya kedali terhadap kandung kemih (besar). *Keenam* Peradangan kandung kemih atau vagina. *Ketujuh* Osteoporosis (pengeroposan tulang), resiko tinggi ditemukan pada wanita yang kurus, merokok, mengkonsumsi alkohol secara berlebihan, mengkonsumsi kortikosteroid, memiliki asupan kalsium yang rendah, dan jarang berolahraga. *Kedelapan* Cedera ringan bisa menyebabkan fraktur (patah tulang). Fraktur paling sering terjadi pada tulang belakang, pinggul, dan pergelangan tangan. *Kesembilan* Penyakit jantung dan pembuluh darah. Penurunan kadar kolesterol menyebabkan meningkatnya kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan menurunnya kadar kolesterol HDL (kolesterol baik).

Estrogen bertanggung jawab terhadap pembentukan lapisan epitel pada rongga rahim. Selama masa reproduktif, pembentukan lapisan rahim diikuti dengan pelepasan dinding rahim pada setiap siklus menstruasi. Berkurangnya kadar estrogen pada menopause menyebabkan tidak terjadinya pembentukan lapisan epitel pada rongga rahim. Tetapi hormone androgenic yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal diubah menjadi estrogen dan kadang hal ini menyebabkan pendarahan pasca menopause. Hal ini tidak perlu dirisaukan, tetapi karena pendarahan pasca menopause bisa merupakan petunjuk adanya suatu kelainan

(termasuk kanker), maka setiap terjadi pendarahan sebaiknya diperiksakan ke dokter.

Menopause Dini

Menopause dini adalah suatu keadaan dimana fungsi ovarium (indung telur) dan menstruasi berhenti sebelum usia 40 tahun. Pada menopause dini kadar estrogen rendah tetapi kadar hormone hypofisa yang merangsang ovarium (terutama FSH) tinggi sebagai usaha untuk merangsang ovarium. Menopause dini disebabkan oleh: *Pertama* kelainan bawaan (biasanya kelainan kromosom), *Kedua* penyakit autoimun (tubuh membentuk antibody yang menyerang ovarium), *Ketiga* pengangkatan ovarium.

Selain itu menopause dini bisa dipercepat dengan kebiasaan merokok. Hasil penelitian (Volodymyr Dvornyk, dari Universitas Hongkong) memberi bukti bahwa merokok secara signifikan mempercepat datangnya menopause. Ini bisa jadi peringatan bagi wanita untuk meninggalkan kebiasaan buruknya. Menopause yang terlalu cepat berkaitan dengan sejumlah penyakit seperti: osteoporosis, penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, obesitas, penyakit Alzheimer, dan lain sebagainya. Secara umum menopause dini juga meningkatkan risiko kematian.¹²

Menurut Jannie Kline dari Columbia University Mailman School of Public Health, AS mengatakan bahwa ada dua penjelasan mengapa kebiasaan merokok mempercepat menopause. Pertama merokok berpengaruh pada cara tubuh membuat atau menyingkirkan estrogen, yang kedua kandungan zat kimia di dalam rokok akan menyebabkan sel telur mati. Selain merokok, kebiasaan mengonsumsi alcohol, kegemukan, dan riwayat melahirkan juga berpengaruh pada terjadinya menopause dini.¹³

Faktor Utama yang Mempengaruhi Menopause

Faktor utama yang mempengaruhi menopause adalah *kecemasan* dan *stress*.

Kecemasan

Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman yang lahir dari diri sendiri karena ada sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam. Kecemasan didefinisikan sebagai suatu keadaan rasa gelisah, atau persepsi ancaman sumber actual yang tidak diketahui atau dikenal. Kecemasan bisa juga ditandai dengan suatu keadaan di mana merasa ketakutan yang disertai

dengan tanda somatic seakan-akan menyatakan akan terjadi hyperaktivitas system syaraf otonom. Kecemasan adalah gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan seringkali merupakan suatu emosi yang normal.¹⁴

Kecemasan sangat menentukan waktu kecepatan atau bahkan keterlambatan masa-masa menopause. Ketika seorang perempuan lebih sering merasa cemas dalam kehidupannya, maka bisa diprediksi bahwa dirinya akan tertimpa menopause lebih dini. sebaliknya seorang perempuan lebih santai dan rileks dalam hidup, biasanya masa-masa menopausenya lebih lambat.

Gejala kecemasan ketika menghadapi menopause ada dua yaitu gejala fisiologis dan gejala psikologis. Kecemasan fisiologis seperti: gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, kelopak mata bergetar, kening berkerut, muka tegang, tak dapat diam, mudah kaget, berkeringat, jantung berdebar cepat, rasa dingin, telapak tangan lembab, mulut kering, pusing, kepala terasa ringan, kesemutan, rasa mual, rasa aliran panas dingin, sering kencing, diare, rasa tak enak di ulu hati, kerongkongan tersumbat, muka merah dan pucat, denyut nadi dan nafas yang cepat waktu istirahat.

Gejala psikologis seperti merasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, seperti merasa cemas, merasa khawatir, merasa takut, berpikir berulang-ulang, membayangkan sesuatu akan datang kemalangan terhadap dirinya maupun orang lain, kewaspadaan yang berlebihan, di antaranya mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah berubah, sulit konsentrasi, merasa nyeri, dan sukar tidur.

Stress

Stress juga merupakan salah satu factor utama yang menentukan kapan kita menopause. Stress dapat menyebabkan kesedihan, derita, penyakit, dan akan menghalangi kita melakukan aktivitas yang berguna. Seseorang yang dalam keadaan stress dapat memiliki berbagai gejala yang bervariasi. Gejala tersebut dapat mempengaruhi perasaan, tubuh, perilaku, dan juga terhadap pergaulan dengan orang lain.

Dibanding dengan wanita di pedesaan wanita kota lebih sering mengalami cemas dan stress. Tuntutan keluarga, pekerjaan, dan lingkungan seringkali membuat wanita terjebak dalam lingkaran kecemasan serta tekanan yang sering menyebabkan depresi yang ditunjukkan oleh gejala-gejala kelelahan, sakit kepala, ketegangan otot, berdebar-debar, atau denyut jantung tidak teratur, perasaan tidak dapat

bernafas atau sesak, mual-mual (merasa sakit) atau nyeri di perut, nafsu makan berkurang, nyeri yang tidak jelas misalnya pada lengan, tungkai, atau dada, gangguan siklus menstruasi.

Kondisi ini berhubungan dengan salah satu hormone yaitu serotonin. Kadar serotonin yang menurun pada seseorang akan membuat susah tidur dan depresi. Kadar serotonin sangat mempengaruhi kadar endorphin. Jika kadar serotonin rendah maka kadar endorphin juga rendah. Yang terakhir Dopamin. Dopamine sangat mempengaruhi emosi, system kekebalan tubuh, motivasi, dan perilaku seksual. Kadar dopamine dipengaruhi oleh kadar estrogen. jika kadar estrogen rendah, maka kadar dopamine rendah pula. Endorphin dapat merangsang produksi dopamine, dan juga makanan tinggi protein dapat meningkatkan produksi dopamin.

Selain factor utama di atas, ada beberapa factor lain yang menentukan kapan terjadinya menopause, yaitu: *Pertama* Usia saat haid pertama (menarche). Jika seorang wanita mengalami menstruasi pertama terbilang dalam usia yang masih belia, maka menopause yang terjadi akan semakin lama. *Kedua* Factor psikis. Wanita yang belum menikah dan bekerja sangat mempengaruhi menopause itu lebih cepat terjadi dibanding mereka yang tidak menikah dan tidak bekerja. Hal ini sangat mempengaruhi keadaan psikis wanita. *Ketiga* Jumlah anak. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa wanita yang melahirkan banyak anak, cenderung lebih mudah dan lebih cepat mengalami penuaan dini dan mereka makin dekat dengan masa menopause. *Keempat* Usia melahirkan. Ketika seorang anak melahirkan atau memiliki seorang anak dalam usia yang cukup tua, misalnya memiliki anak diusia 35 tahun, maka semakin lama wanita tersebut memasuki usia menopause. Hal ini disebabkan oleh ketika seseorang dalam masa kehamilan dan kehamilan dalam usia yang cukup tua akan berpengaruh pada lambannya proses system kerja dari organ reproduksi dan memperlambat proses penuaan dini. *Kelima* Pemakaian kontrasepsi. Pemilihan dalam pemakaian alat kontrasepsi juga dapat mempengaruhi seorang wanita mengalami keterlambatan dalam menopause. *Keenam* Merokok. Rokok memang menjadi salah satu penyebab dari banyak penyakit. Wanita yang suka merokok cenderung lebih cepat mengalami masa menopause. *Ketujuh* Social ekonomi. Secara pasti factor social ekonomi belum bisa dipastikan sebagai penyebab menopause. Namun menurut sebuah buku karya DR. Faisal mengungkapkan bahwa menopause dipengaruhi oleh factor social ekonomi, termasuk pendidikan dan pekerjaan.¹⁵

Mengatasi Menopause

Terjadi menopause bukan berarti segalanya akan berakhir begitu saja. Kemesraan dan kebahagiaan yang telah dirintis selama bertahun-tahun tak akan hilang hanya karena terjadi menopause. Karena itu setiap wanita perlu memahami mengapa terjadi menopause. Hal ini penting untuk mengambil langkah apa yang harus dilakukan. Tetapi yang lebih penting adalah kesiapan mental menghadapi setiap perubahan hidup. Dan tentunya diiringi dengan kepasrahan dan kepercayaan akan ketentuan Allah SWT. terhadap hambanya. Karena itu keimanan dan ketakwaan sangat penting pada masa-masa seperti ini.

Dari uraian di atas terlihat bahwa perubahan kadar estrogen dalam tubuh mempengaruhi keseimbangan kadar hormone lainnya. Factor ketidakseimbangan ini menyebabkan terjadinya berbagai masalah lain yang lebih besar efeknya disamping faktor utama akibat menopause tersebut. Ada banyak cara yang dapat ditempuh dalam menangani menopause agar menopause tidak menghalangi aktivitas meskipun banyak mengalami penurunan atau perubahan hormon, namun kondisi tubuh tetap fit dan sehat, di antaranya adalah terapi dan cara alamiah.

Terapi Sulih Hormon (TSH).

Salah satu cara yang sering dilakukan adalah TSH (Terapi Sulih Hormon. Terapi Sulih Hormon bisa mencegah atau mengatasi gejala-gejala menopause. Untuk mengikuti ini sebaiknya konsultasi dulu dengan dokter, terkait efek dan resiko dari Terapi Sulih Hormon (TSH) ini. Umumnya yang disarankan menjalankan Terapi Sulih Hormon ini adalah dengan tujuan; (1) Mengurangi gejala menopause yang tidak diinginkan, (2) Membantu mengurangi kekeringan pada vagina, (3) Mencegah terjadinya osteoporosis.¹⁶

Terapi sulih hormone adalah dengan cara mengkonsumsi estrogen, progesterone, dan *Dehidroepiandrosteron* (DHEA), bisa diberikan melalui suntikan, bentuk tablet, atau tempelan kulit (estrogen transdermal) dimana krim estrogen dapat dibalurkan pada vagina untuk mencegah penipisan lapisan vagina (sehingga mengurangi risiko terjadinya infeksi saluran kemih dan besar, dan mencegah timbulnya nyeri ketika melakukan aktivitas seksual.

Estrogen tersedia dalam bentuk alami dan sintesis (dibuat di laboratorium). Estrogen sintesis ratusan kali lebih kuat dibandingkan estrogen alami, karena itu diberikan tidak secara rutin pada wanita menopause. Untuk mengatasi hot flashes dan osteoporosis hanya

diberikan estrogen alami dalam dosis yang sangat rendah. Dosis tinggi cenderung menimbulkan masalah, seperti sakit kepala migren.¹⁷

Wanita pasca menopause yang mengkonsumsi estrogen tanpa progesterone memiliki resiko menderita kanker endometrium. Resiko ini berhubungan dengan dosis dan lamanya pemakaian estrogen. Sederhananya pakar penelitian menyatakan estrogen adalah buruk bagi wanita postmenopause. Hal ini meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan kanker rahim, dan mungkin bahkan demensia seperti Alzheimer's Disease.¹⁸

Mengkonsumsi estrogen dan progesterone secara bersamaan dapat mengurangi risiko terjadinya kanker endometrium. Biasanya Terapi Sulih Hormon tidak diberikan pada wanita yang; (1) Menderita atau pernah menderita kanker payudara atau kanker endometrium stadium lanjut, (2) Perdarahan kelamin dengan penyebab yang tidak pasti, (3) Penyakit hati akut, (4) Penyakit pembekuan darah dan (5) *Porfiria intermitten* akut.

Kepada wanita tersebut biasanya diberikan obat anti cemas, progesterone atau klonidin untuk mengurangi hot flashes. Untuk mengurangi depresi, kecemasan, mudah tersinggung dan susah tidur bisa diberi antidepresi.¹⁹

Terapi Sulih Hormon memberikan efek samping seperti: terjadinya pendarahan pada vagina, rasa nyeri di payudara, mual, muntah, perut kembung, dan juga kram rahim. Untuk mengurangi risiko dari TSH dan tetap mendapatkan keuntungan dari Terapi Sulih Hormon maka para ahli biasanya menganjurkan; (1) Menambahkan progesterone terhadap estrogen, (2) Menambahkan testosterone terhadap estrogen, (3) Menggunakan dosis estrogen yang paling rendah, (4) Melakukan pemeriksaan secara teratur, termasuk pemeriksaan panggul, dan Pap Smear, sehingga kelainan bisa ditemukan sedini mungkin.²⁰

Namun bagaimanapun, pemberian hormon juga memberikan efek lain. Seperti memberikan sinyal bagi kelenjar-kelenjar utama tubuh, yaitu kelenjar hypothalamus dan pituitary untuk memproduksi hormone internal lebih sedikit, dan jika kondisi ini berkelanjutan dalam jangka waktu yang panjang akan berakibat pada semakin menurunnya kemampuan tubuh untuk memproduksi hormon. Di samping itu penelitian terakhir di Amerika Serikat, diperoleh bukti bahwa terapi sulih hormone dapat memicu kanker payudara, meskipun kurang agresif dibandingkan dengan kanker yang terjadi pada wanita yang tidak mendapat terapi sulih hormone. Karena kemungkinan terjadinya kanker endometrium dan kanker payudara, maka terapi sulih hormone tidak lagi dilakukan di Amerika Serikat.²¹

Secara Alamiiah.

Ada cara yang lebih mudah dan aman untuk mengatasi masalah menopause yaitu: (1) Konsumsi susu, namun jika tidak menyukai susu dapat diganti dengan tahu, tempe, atau sayur, tentunya dengan dosis yang lebih rendah. Misalnya 50 gram tempe atau 120 gram tahu yang mengandung fitoestrogen, cukup untuk sehari. Ini dimaksudkan adalah untuk mengimbangi kekurangan kadar estrogen sehingga akibat menopause yang ditimbulkan tidak terlalu mempengaruhi aktivitas organ tubuh. (2) Dalam memasak jenis sayuran apapun jangan terlalu lama karena vitamin yang terdapat dalam sayuran akan larut dalam air bila dimasak terlalu lama. Vitamin yang ada dalam sayuran berguna untuk menjaga kebugaran tubuh. (3) Cobalah mengganti minyak goreng dengan minyak zaitun atau mentega rendah kalori untuk memasak makanan, baik untuk menumis atau menggoreng biasa, agar tidak terlalu banyak minyak yang masuk ke dalam tubuh. Terlalu banyak asupan minyak dalam tubuh akan meningkatkan kadar kolesterol jahat yang jumlahnya sudah meningkat dikarenakan terjadi menopause ini. (4) Mengonsumsi vitamin dengan dosis yang tepat, terutama vitamin A dan D. karena vitamin A dan D tidak dengan mudah dikeluarkan oleh tubuh, jika berlebihan dapat menimbulkan racun dalam tubuh. Karena itu jangan sembarang mengonsumsi vitamin A dan D, karena itu dosisnya harus tepat. Vitamin A berguna untuk fungsi mata dan elastisitas kulit. Sementara itu vitamin D berguna untuk kekuatan tulang (5) Minuman dan makanan yang harus dihindari untuk memperlambat datangnya menopause antara lain: kafein, kopi, alcohol, minuman bersoda, rempah-rempah dan makanan berlemak. (6) Bersikap sabar dan berusaha menerima kenyataan karena bagaimanapun menopause pasti akan datang. Tentu saja anggota keluarga yang lain harus lebih bijaksana menghadapi sikap wanita yang menopause. Tetapi yang lebih penting adalah si wanita itu sendiri, bagaimana dia mempersiapkan diri menghadapi segala kemungkinan dengan ketakwaan yang penuh akan takdir dari Allah SWT. (7) Tambahkan vitamin dalam menu sehari-hari, vitamin yang diperlukan antara lain: a) Vitamin A, C, dan E untuk antioksidan. Vitamin A dapat diperoleh dengan mengonsumsi hati, kuning telur, susu, dan mentega. Sedangkan dari tumbuhan, vitamin ini bisa diperoleh lewat sayuran warna hijau, jingga, dan buah seperti tomat. Sedangkan vitamin E banyak didapat lewat kacang-kacangan, sayur, dan buah. b) Vitamin D untuk penyerapan kalsium yang terdapat pada kuning telur, hati, mentega, dan

keju. c) Vitamin B kompleks yang berguna untuk memperlambat datangnya menopause terdapat pada kacang-kacangan dan sereal.²²

Hubungan Seks Sehat di Masa Menopause

Masalah menopause dapat mempengaruhi aktivitas seks seorang wanita dengan pasangan, bahkan akan mengganggu stabilitas hubungan antara keduanya. Adanya perubahan gairah seks di masa klimakterium (proses di mana hormone estrogen yang diproduksi oleh indung telur akan menurun dan lambat laun indung telur tidak akan melepaskan telurnya) sangat tergantung pada pandangan budaya serta moral seseorang. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya gairah seksual, atau kebalikannya, gairah seks justru akan makin bergejolak hebat.

Menurunnya gairah seks disebabkan karena berkurangnya lubrikasi hingga membuat vagina menjadi kering, kenikmatan bercinta merosot tajam hingga kesulitan orgasme. Namun bisa saja di saat pramenopause justru gairah malah bertambah. Hal ini umumnya disebabkan karena persoalan psikologis, di mana seorang wanita ingin tetap tampil prima di hadapan pasangan, dan serangkaian ketakutan bahwa pasangan akan berselingkuh jika anda sudah menopause. Hal inilah yang membuat si wanita lebih bergairah dan berusaha menunjukkan yang terbaik buat pasangannya.

Dalam hal ini terutama yang berhubungan dengan seks, sangat dibutuhkan kerjasama dengan pasangan. Artinya pasangan harus diberi pengertian, jika perlu datanglah berdua ke dokter. Karena factor dukungan suami akan sangat membantu si wanita dalam menghadapi kesulitan-kesulitan selama proses menjelang hingga menopause berlangsung.²³

Hidup Sehat di Masa Menopause

Ada beberapa hal yang dianjurkan untuk menjalani hidup yang sehat di masa menopause. *Pertama*, meningkatkan ibadah untuk memperkaya rohani dan menyadari sepenuhnya bahwa tujuan hidup ini adalah untuk mengabdikan pada Allah. Yakinkan diri, bahwa semua itu adalah sudah ketentuan dari Allah. *Kedua*, mengkonsumsi makanan yang rendah lemak, perbanyak makan sayur-sayuran, buah dan biji-bijian. Vitamin, mineral dan serat dalam makanan akan membantu pencernaan dan metabolisme tubuh. *Ketiga*, Olah raga yang sesuai dengan usia. Dengan olah raga, produksi endorphine di otak akan meningkat, kondisi ini dapat memelihara keceriaan dan kegembiraan, pengiriman oksigen ke otak meningkat, sehingga ketegangan otot dan berbagai gangguan fisik akan

sirna. Olah raga teratur akan menyehatkan jantung dan tulang, mengatur berat badan, menyegarkan tubuh, dan memperbaiki suasana hati. *Keempat*, melakukan hobi yang menyenangkan, atau aktivitas yang dapat mengusir kebosanan. *Kelima*, tetap berkarya dan berusaha agar dapat memberikan manfaat bagi orang lain. Ini adalah usaha untuk meningkatkan perasaan mampu memberi manfaat bagi orang lain. *Keenam*, meyakini bahwa menopause itu adalah sesuatu yang wajar, seperti wajarnya terjadi menstruasi. Berpikir secara positif terhadap peristiwa apapun yang terjadi. *Ketujuh*, melibatkan diri dalam berbagai aktivitas keagamaan, social, dengan memberikan pengetahuan ataupun keterampilan. Semuanya itu akan mengurangi perasaan-perasaan negative yang muncul. *Kedelapan*, bersilaturahmi dengan teman atau sahabat sehingga dapat saling berbagi rasa berbagi duka. *Kesembilan* Komunikasikan segala sesuatu dengan suami tentang berbagai perubahan maupun gangguan, baik fisik, psikis, dan social yang dirasakan perlu diketahui suami. karena dukungan suami sangat besar artinya bagi wanita menopause

Hubungan Menopause dan Keutuhan Perkawinan

Mengatasi menopause bukanlah hal mudah. Tindakan ini termasuk salah satu ketegangan yang dihadapi suami-istri paruh baya.

Penelitian menunjukkan bahwa 10 hingga 15 persen dari perempuan menopause meningkat kegelisahannya. Mereka mengalami insomnia (sulit tidur) dan depresi (merasa sangat tertekan dan sedih). Para psikiater dan dokter sependapat bahwa dalam kasus-kasus tersebut peran suami amatlah penting. Bagi banyak perempuan, awal menopause (mati haid) bukanlah sekadar tanda berakhirnya masa kemampuan memiliki anak. Ia juga merupakan pengalaman yang menyakitkan perasaan dan fisiknya. Umpamanya, seks tidak pernah merupakan masalah bagi pasangan yang baru melangsungkan perkawinan, akan tetapi ketika istri menginjak usia 50 tahun, kemungkinan akan mulai sering mengeluh sakit ketika berhubungan intim, berubah jadi pemurung, suka menyendiri, dan mudah cemas, sakit pada punggung.

Dokter Kok Lee Peng, psikiater di Rumah Sakit Gleneagles, menjelaskan sebanyak 50 persen dari perempuan-perempuan yang terpengaruh perubahan itu mengalami hot flush, yaitu sekujur tubuh tiba-tiba terasa panas dan kemudian mengeluarkan banyak keringat. Perubahan lainnya adalah osteoporosis atau tulang-belulang merapuh, sakit pada punggung, dan terjadi penipisan dinding vagina. Hal itu membuat hubungan intim terasa menyakitkan. Para psikiater itu sependapat bahwa untuk para istri, peran suami adalah penting. Dokter

Sim mengatakan melihat banyak perempuan menopause yang sedemikian bingungnya hingga berkali-kali ganti dokter untuk mengatasi masalahnya sesegera mungkin, bahkan ada yang sampai mau meloncat ke luar mobil yang sedang berjalan.

Mengatasi menopause adalah salah satu daftar ketegangan yang dihadapi suami-istri paruh baya, demikian menurut psikoterapis Ang Thiam Hong yang telah menangani 200 kasus krisis perkawinan pada pasangan paruh baya. Menurutnya, ketika anak-anak sudah besar dan sudah meninggalkan rumah, menyesuaikan diri kembali untuk hidup sebagai suami-istri bisa merupakan masalah. Selain dari tekanan masalah akibat keluhan menopause itu, ada pula kemungkinan terjadinya ketidakseimbangan dalam kebutuhan seks suami-istri. Dr. Ang mengemukakan bahwa pada masa menopause, biasanya istri sering merasa seperti kehilangan bahwa ia tidak dapat melahirkan lagi. Dia bisa saja mencari suaminya untuk mendapatkan keintiman tapi dengan menopause, gairah seksnya berkurang. Sebaliknya, suami bisa membangun hubungan baru dengan perempuan lain yang lebih muda, untuk meyakinkan dirinya bahwa dia masih memiliki daya tarik.²⁴

Paparan diatas menunjukkan bahwa keutuhan perkawinan juga bisa terganggu oleh kodrat perempuan yang bernama menopause, jika pasangan suami istri tidak menerimanya dengan simpatik. Artinya, kedua pasangan suami istri semestinya kembali memaknai perkawinan mereka sebagai ikatan yang sacral yang tidak menjadikan masalah seks sebagai prioritas utama dengan mengenyampingkan hal-hal lain yang lebih penting dan bermakna bagi kehidupan perkawinan mereka dan keluarga mereka di usia tua.

SIMPULAN

Sebagaimana menstruasi, menopause sebenarnya adalah peristiwa yang wajar dalam kehidupan manusia, sehingga tidak perlu mendatangkan ketakutan yang hanya akan memperburuk symptom menopause. Datangnya menopause tidak perlu menjadi beban psikis bagi wanita, sehingga mendatangkan ketakutan. Banyak hal positif yang dapat dilakukan sehingga dapat membantu kesiapan diri menyambut hari tua. Saling pengertian dan kerjasama yang baik dengan suami juga membantu kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause. Sehingga kehidupan keluarga tetap berjalan seperti biasa.

Berusaha hidup sehat, baik fisik dan psikis, akan memudahkan dalam menghadapi masa menopause. Secara fisik berusaha menjaga kesehatan dan mengkonsumsi makanan bergizi, dan mengandung vitamin, serta minum susu. Secara psikis berusaha menerima kenyataan

hidup dengan ikhlas, berfikir positif, serta tetap berkarya dan bekerja sesuai kemampuan. Olah raga yang sesuai dengan usia dapat memelihara keceriaan dan kegembiraan, pengiriman oksigen ke otak meningkat, sehingga ketegangan otot dan berbagai gangguan fisik akan sirna. Olah raga teratur akan menyehatkan jantung dan tulang, mengatur berat badan, menyegarkan tubuh, dan memperbaiki suasana hati. Dengan demikian, mitos tentang menopause yang menakutkan dapat direduksi dan keharmonisan perkawinan tidak terganggu oleh perkembangan alamiah perempuan ini.

Endnotes:

- 1 Lestary, D. *Seluk Beluk Menopause*. Penerbit Garailmu. Jogjakarta. 2010. Hal. 221
- 2 *Hubungan Menopause dan Keutuhan Perkawinan | Keluarga* <http://keluargacemara.com/keluarga/hubungan-menopause-dan-keutuhan-perkawinan.html#ixzz1oeyoW93L>
- 3 *Ibid.*
- 4 Heffner, L.J. dan Schust, D.J. *At a Glance Sistem Reproduksi*. Alih Bahasa dr. Vidhia Umami. PT. Gelora Aksara Pratama. Penerbit Erlangga. Jakarta. 2008. Hal. 30
- 5 Kimball, J. W. *Biologi* jilid 2. Penerbit Erlangga. 1983. Hal. 370.
- 6 Lestary, D. Op.Cit. hal. 20.
- 7 *Ibid.*
- 8 Saraswati, S. 52 Penyakit Perempuan. Penerbit Katahati. Jokjakarta. 2010. Hal. 218.
- 9 Emma. S. W. *Agar Tetap Sehat, Cantik dan Bahagia di Masa Menopause*. Penerbit Gramedia. Jakarta. 2003.
- 10 *Ibid.*
- 11 Lestary, D. Op.Cit. hal. 30
- 12 Saraswati. Op.Cit. hal 215.
- 13 <http://www.dechacare.com/Menopause-Dini-Ancam-Wanita-Perokok-I1208.html>
- 14 Stuart and Sundeens, dalam Lestary, D. 2010. Hal.90.
- 15 Menoherbs, <http://menoherbs.org/tag/cara-memperlambat-menopause/>
- 16 Menoherbs, <http://menoherbs.org/tag/cara-memperlambat-menopause/>
- 17 Sartono. *Obat dan Wanita*. Penerbit ITB. Bandung. 2005. Hal 99.
- 18 <http://www.informasikesehatan.net/pria-juga-bisa-menopause/>
- 19 Menoherbs, <http://menoherbs.org/tag/cara-memperlambat-menopause/>
- 20 *Ibid.*
- 21 Sartono. Op. Cit. hal 99
- 22 Menoherbs, <http://menoherbs.org/tag/cara-memperlambat-menopause/>
- 23 Lestary, D. Op.Cit. hal. 227
- 24 *Hubungan Menopause dan Keutuhan Perkawinan | Keluarga* <http://keluargacemara.com/keluarga/hubungan-menopause-dan-keutuhan-perkawinan.html#ixzz1oeyoW93L>

DAFTAR PUSTAKA

Emma. S. W., 2003. *Agar Tetap Sehat, Cantik dan Bahagia di Masa Menopause*. Jakarta: Penerbit Gramedia.

Heffner, L.J. dan Schust, D.J. 2008. *At a Glance Sistem Reproduksi*. Alih Bahasa dr. Vidhia Umami. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama. Penerbit Erlangga

<http://www.dechacare.com/Menopause-Dini-Ancam-Wanita-Perokok-11208.html>

<http://www.informasikesehatan.net/pria-juga-bisa-menopause/>

Hubungan Menopause dan Keutuhan Perkawinan | Keluarga <http://keluargacemara.com/keluarga/hubungan-menopause-dan-keutuhan-perkawinan.html#ixzz1oeyoW93L>

Menoherbs, <http://menoherbs.org/tag/cara-memperlambat-menopause/>

Kimball, J. W. 1983. *Biologi* jilid 2. Penerbit Erlangga

Lestary, D. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Penerbit Garailmu.

Saraswati, S. 2010. *52 Penyakit Perempuan*. Jogjakarta: Penerbit Katahati.

Sartono. 2005. *Obat dan Wanita*. Bandung: Penerbit ITB.