

# Memahami Menopause

Doktor, saya baru berusia 45 tahun, tetapi saya mula mengalami gejala menopause seperti badan sentiasa berasa panas walaupun berada di dalam bilik berhawa dingin. Kitaran haid saya juga menjadi semakin pendek dan sedikit. Adakah saya sudah mengalami fasa menopause? Apakah tindakan yang perlu saya lakukan?

JM,  
Gerik, Perak.



**Maiza Tusimin**

Pakar Perunding  
Obstetrik, Ginekologi dan Fertiliti,  
Pusat Perubatan Prince Court,  
Kuala Lumpur.

Kebanyakan wanita akan mula berbicara mengenai menopause apabila mereka merasai perubahan dalam kitaran haid bulanan atau mengalami gejala seperti mudah lesu atau emosi menjadi tidak menentu. Setiap wanita akan mencapai menopause, namun gejala dan pengalaman menempuh fasa menopause adalah berbeza bagi setiap wanita.

Menopause ialah proses penuaan semula jadi apabila fungsi ovari yang menghasilkan hormon kesuburan berhenti sepenuhnya. Wanita didiagnosis sebagai menopause apabila ketiadaan haid selama 12 bulan berturut-turut. Secara purata, wanita mencapai menopause pada usia 50.7 tahun.

## Perubahan Fisiologi

Menopause terbahagi kepada tiga fasa, iaitu pramenopaus, menopause dan pascamenopaus. Pramenopaus atau fasa peralihan menopause bermula antara lapan tahun hingga 10 tahun sebelum menopause apabila hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovari merudum secara beransur-ansur. Lazimnya, pramenopaus bermula seawal usia 40 tahun dan berlanjutan hingga wanita menopause.



Menopause ialah proses penuaan semula jadi apabila fungsi ovari yang menghasilkan hormon kesuburan berhenti sepenuhnya. Wanita didiagnosis sebagai menopause apabila ketiadaan haid selama 12 bulan berturut-turut.

Dalam tempoh satu tahun hingga dua tahun terakhir pramenopaus, penurunan estrogen semakin mendadak. Pada peringkat ini, kebanyakan wanita mengalami gejala menopause yang ketara seperti badan berasa panas yang keterlaluan.

Walaupun hormon kesuburan menurun pada fasa pramenopaus, namun wanita masih mengalami kitaran haid. Hal ini bermakna bahawa kebarangkalian untuk hamil masih ada. Fasa pramenopaus boleh berlanjutan selama beberapa tahun dan berisiko menjejaskan kesejahteraan fizikal, emosi, mental dan sosial.

Fasa menopause pula merupakan titik noktah apabila wanita tidak lagi mengalami haid selama setahun atau lebih. Pada peringkat ini, ovari telah berhenti mengeluarkan telur dan menghasilkan hormon estrogen. Apabila wanita tidak didatangi haid selama 12 bulan berturut-turut, maka wanita didiagnosis telah mencapai menopause.

Sementara itu, pascamenopaus merujuk istilah yang diberikan kepada fasa wanita selepas menopause. Semasa fasa ini, gejala menopause seperti badan panas yang melampau berkemungkinan menjadi lebih baik atau terus hilang. Walau bagaimanapun, sesetengah wanita terus mengalami gejala menopause selama satu dekad atau lebih lama selepas peralihan fasa menopause.

## Gejala Menopause

Hormon estrogen merupakan hormon wanita yang memberikan impak yang besar terhadap sistem badan dan kesihatan wanita. Oleh sebab itu, gejala pramenopaus dan menopause adalah pelbagai kerana melibatkan kesemua sistem badan wanita yang mempunyai spektrum yang luas. Gejala boleh bermula daripada yang paling ringan kepada yang berat.



Antara gejala pramenopaus dan menopaus termasuklah:

- *Hot flashes* yang dikenali sebagai gejala vasomotor (berasa panas secara tiba-tiba yang merebak ke seluruh badan).
- Berpeluh pada waktu malam dan berasa sejuk secara mendadak (*cold flashes*).
- Kekeringan faraj yang menyebabkan ketidakselesaan atau kesakitan semasa melakukan hubungan intim dengan pasangan.
- Masalah pengawalan sistem urinari seperti terkucil dan kerap membuang air kecil.
- Sukar tidur (*insomnia*).
- Perubahan emosi seperti kerengsaan, perubahan *mood* atau kemurungan ringan.

- Kulit kering, mata kering atau mulut kering.
- Ketidakselesaian atau sakit pada payudara.
- Sindrom pramenstruasi yang teruk.
- Rambut gugur atau menipis.
- Kecelaruhan haid seperti haid tidak teratur, haid menjadi banyak atau haid menjadi sedikit daripada biasa.

Segelintir wanita juga mengalami gejala yang lebih serius seperti:

- Degupan jantung yang laju.
- Sakit kepala yang teruk.
- Sakit sendi dan otot sehingga mengakibatkan kesukaran untuk bergerak atau bekerja.
- Penurunan dalam libido atau dorongan seksual.
- Kesukaran untuk menumpukan perhatian atau hilang ingatan.
- Pertambahan berat badan yang sukar dikawal.

## Kesan Menopaus

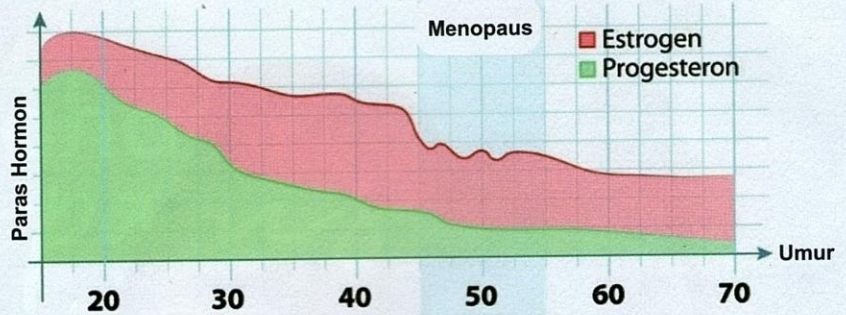
Kesihatan wanita secara menyeluruh bergantung pada hormon estrogen dan progesteron. Paras hormon yang lebih rendah pada fasa menopaus meningkatkan risiko wanita untuk mengalami osteoporosis dan penyakit jantung. Komposisi badan dan sistem kardiovaskular juga terjejas.

Kelebihan wanita berbanding dengan lelaki adalah dari segi penyakit kardiovaskular. Penyakit ini hilang secara beransur-ansur dengan penurunan ketara paras hormon estrogen selepas menopaus.

Menopaus juga boleh mengakibatkan kelemahan pada struktur sokongan pelvis serta meningkatkan risiko prolaps organ pelvis atau tombong. Kehilangan kepadatan tulang semasa menopaus merupakan penyumbang penting kepada kadar osteoporosis dan masalah tulang patah yang lebih tinggi dalam kalangan wanita menopaus.

## Rawatan

Apabila ovari wanita menopaus tidak lagi menghasilkan hormon estrogen dan progesteron yang mencukupi,



Paras hormon estrogen dan progesteron mengikut umur wanita.

terapi hormon menopaus atau *menopausal hormone therapy* (MHT) boleh menggantikan hormon semula jadi wanita. MHT meningkatkan paras hormon estrogen dan progesteron dalam jumlah yang terkawal. Hal ini membantu mengurangkan gejala menopaus seperti badan berasa panas, kekeringan faraj, masalah jangkitan kuman pada salur kencing yang berulang dan membantu mencegah osteoporosis.

Selain itu, faedah kesihatan lain jika mengambil MHT termasuklah mengurangkan risiko mendapat osteoporosis atau kecederaan tulang, meningkatkan *mood*, mencegah demensia, memperbaiki kualiti tidur dan mengurangkan risiko kanser kolon.

Berdasarkan *Clinical Practice Guidelines Management of Menopause in Malaysia* pada tahun 2022, faedah mengambil MHT melebihi risiko apabila diberikan kepada wanita sihat yang berusia

kurang daripada 60 tahun dan mempunyai gejala menopaus atau dalam tempoh 10 tahun menopaus.

Garis panduan ini turut mencadangkan supaya wanita yang mengalami gejala menopaus ditawarkan rawatan MHT untuk melegakan gejala vasomotor, gejala urinari dan mencegah osteoporosis.

Di samping itu, suplemen utama yang disyorkan untuk wanita pramenopaus dan menopaus ialah vitamin D dan kalsium. Walau bagaimanapun, setiap wanita menopaus mempunyai latar belakang klinikal yang berbeza, maka pemeriksaan dan penilaian oleh pakar ginekologi adalah penting sebelum mengambil MHT.

## Terapi Bukan Hormon

Walaupun terapi hormon ialah kaedah yang sangat berkesan untuk melegakan gejala menopaus, namun kaedah ini bukanlah rawatan yang sempurna atau sesuai untuk

Jadual 1 Kesan sampingan rawatan MHT.

Kesan Sampingan Estrogenik	Kesan Sampingan Progestogenik
Ketidakselesaian pada payudara.	Migrain.
Kaki kejang.	Kembung perut.
Loya.	Jerawat.
Dispepsia.	Pendarahan abnormal faraj.
Sakit kepala.	Perubahan <i>mood</i> dan kemurungan.
Kembung perut.	Ketidakselesaian pada payudara.
Pendarahan abnormal faraj.	Sakit di bahagian bawah abdomen dan belakang.
Pengekalan air di dalam badan dan masalah pencernaan.	Gejala sindrom pramenstruasi.



Kajian menunjukkan bahawa wanita yang kerap bersenam dan mempunyai kehidupan yang lebih aktif kurang mengalami gejala menopause. Senaman berupaya menguatkan otot dan tulang, meningkatkan fleksibiliti, pergerakan dan keseimbangan serta mengurangkan risiko osteoporosis. Antara senaman terbaik yang boleh dilakukan termasuklah senaman aerobik, berjalan kaki, berjoging, berbasikal dan berenang.

semua wanita. Terdapat segelintir wanita yang menghidap penyakit akan menghalang penggunaan MHT.

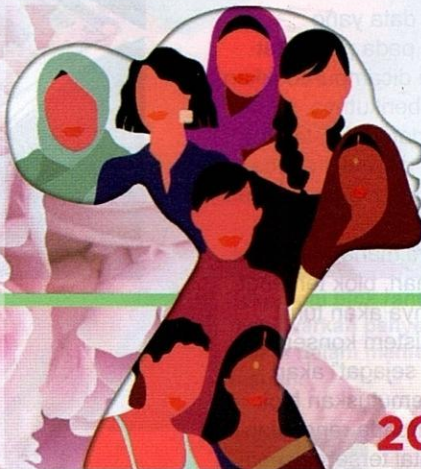
Namun demikian, masih terdapat terapi bukan hormon yang dapat membantu wanita menangani gejala menopause dan meneruskan kehidupan harian secara aktif dan sihat. Terapi bukan hormon termasuklah:

1. Modifikasi diet ke arah pemakanan yang sihat dan seimbang dengan mengurangkan makanan lemak tepu, memilih potongan daging tanpa lemak dan sumber tenusu rendah lemak, mengurangkan garam dan menjauhi gula serta memperbanyak serat dalam diet. Amalkan pengambilan sumber makanan yang mengandungi fitoestrogen seperti kacang soya, tauhu, tempe, bijan dan kekacang.
2. Mengehadkan jumlah kafein.
3. Mengambil air kosong yang mencukupi sekurang-kurangnya lapan gelas sehari.
4. Mengelakkan pencetus kepada gejala vasomotor seperti pemilihan pakaian atau berada dalam ruangan yang berhawa dingin.
5. Melakukan senaman yang bersesuaian dengan keadaan badan. Kajian menunjukkan bahawa wanita yang kerap bersenam dan mempunyai kehidupan yang lebih aktif kurang mengalami gejala menopause. Senaman berupaya menguatkan otot dan tulang, meningkatkan fleksibiliti, pergerakan dan keseimbangan serta mengurangkan risiko osteoporosis. Antara senaman terbaik yang boleh dilakukan termasuklah senaman aerobik, berjalan kaki, berjoging, berbasikal dan berenang.
6. Menjauhi alkohol dan rokok.
7. Mengamalkan senaman Kegel pada setiap hari.
8. Penggunaan pelincir ketika berhubungan intim.
9. Tidur yang mencukupi antara tujuh jam hingga lapan jam.
10. Menyertai kumpulan sokongan menopause.®



MOH/9/PAK/494/22/GU/24

## CLINICAL PRACTICE GUIDELINES Management Of **MENOPAUSE** in Malaysia



2022

*Clinical Practice Guidelines Management of Menopause in Malaysia* yang diterbitkan pada tahun 2022 sebagai panduan mengenai pengurusan menopause di Malaysia.

\*\*Jawapan yang dihuraikan merupakan pandangan peribadi penulis berdasarkan pengalaman peribadi dan berpandukan kajian klinikal terkini sebagai panduan umum sahaja. Penjelasan ini tidak bertujuan menggantikan perundingan bersemuka dengan doktor yang merawat.