

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

22

APR

INDAHNYA MENOPAUS DI USIA SENJA

KUBANG KERIAN, 21 April 2016 – Menjadi tua mungkin menakutkan bagi sesetengah orang sehinggakan sanggup berbelanja besar untuk kekal muda. Namun, usia tetap akan meningkat dari setahun ke setahun dan mencecah usia emas sekiranya ditakdirkan berusia panjang.

Menopaus merupakan kenyataan hidup bagi setiap wanita yang menandakan berakhirnya tahun-tahun seseorang wanita berkeupayaan untuk hamil dan bermula babak baharu dalam kehidupannya. Kebanyakan kajian menunjukkan wanita di sekitar usia 50 tahun akan mengalami menopaus disebabkan penurunan jumlah kadar hormon estrogen dalam darah.

Penyelaras Unit Perkembangan Kesihatan Wanita, Pusat Pengajian Sains Perubatan Universiti Sains Malaysia (USM), Profesor Nik Hazlina Nik Husain berkata, kebanyakan wanita yang sudah berusia melebihi 50 tahun beranggapan mereka berada di `zaman gelap' dalam meniti fasa kehidupan sebagai seorang wanita.

“Mahu atau tidak, jika dipanjangkan usia, tiada wanita yang dapat menolak kehadirannya kerana pada masa itu seseorang wanita sudah mengalami menopaus.

“Menopaus atau terhentinya kitaran haid merupakan satu fasa semula jadi apabila wanita mencecah usia lingkungan 50 tahun ke atas dan seseorang wanita itu dikategorikan menopaus apabila dia tidak lagi mengalami kitaran haid dalam tempoh 12 bulan berturut-turut,” katanya dalam slot ceramah Bicara Wanita di Auditorium Blok Pentadbiran USM, di sini semalam.

Tambah Nik Hazlina, menopaus tidak berlaku secara tiba-tiba kerana ia adalah satu proses yang berlaku secara perlahan-lahan sehingga sampai ke noktahnya.

“Pada peringkat ini, penghasilan hormon seksual seperti estrogen dan progesteron daripada kilang telur atau ovari akan berkurangan dan lama-kelamaan terus terhenti. Dengan erti kata lain, apabila melangkaui menopaus wanita akan berehat daripada tugas hakiki mereka iaitu mengalami kitaran haid dan proses kehamilan,” ujarnya lagi.

Nik Hazlina berkata, wanita menopaus boleh mengalami ketidakseimbangan emosi dan mereka mudah mengalami keresahan, kemurungan, ketagihan dan kealpaan.

“Semua gejala ini dicetuskan oleh perubahan hormon dalam badan semasa menopaus. Menopaus awal dan menopaus pramatang cenderung untuk dikaitkan dengan gejala yang lebih teruk daripada menopaus yang berlaku secara semula jadi.

“Masalah ini boleh diatasi dengan Terapi Penggantian Hormon (TPH). Suami atau pasangan juga perlu memahami perubahan akibat menopause dan memberi bantuan dengan menasihati serta memberi kata-kata yang menaikkan semangat dan keyakinan diri kepada wanita tersebut,” jelasnya.

Tambah Nik Hazlina, walaupun menopause bukanlah satu penyakit, tetapi ia boleh mengganggu kebahagiaan sesebuah perkahwinan, keluarga dan wanita itu sendiri.

“Dalam perjalanan hidup, wanita akan mengalami perubahan yang bersifat semula jadi. Namun, proses perubahan tersebut berbeza bagi setiap wanita. Ada sebahagian wanita tidak merasakan apa-apa perubahan atau gangguan, manakala sebahagian besar yang lain mengalami gangguan fizikal dan kejiwaan (psikologi) yang boleh mengurangkan dan mengganggu kualiti hidup.

“Dalam hal ini, sepasang suami isteri perlu mempunyai pengetahuan tentang menopause kerana seseorang wanita sering mengalami keletihan pada saat menjelang, semasa dan setelah menopause,” katanya lagi.

Nik Hazlina berkata lagi, tahun-tahun selepas menopause perlu dinikmati dengan mempunyai kesihatan yang baik. Kekurangan maklumat serta kewujudan pelbagai teori tidak tepat yang menyebabkan ramai orang, termasuk wanita, mempunyai persepsi yang negatif terhadap menopause perlu dielakkan daripada terus mempercayai perkara tersebut.

Teks: Nik Sheila Erini Che Mat Kamel, Siti Nur Zainab Md. Nor & Wan Nurul Azreen Wan Abdul Aziz (Pelajar Internship UUM) / Foto: Wan Ahmad Nizamuddin Wan Mohd Sukri.



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015