KESEHATAN REPRODUKSI LANJUT USIA

Windhu Purnomo
FKM Unair, 2011

Fase Penuaan

- Fase Subklinis (25-35 tahun)
- Fase Transisi (35-45 tahun)
- Fase Klinis (> 45 tahun)

Turn Your Head Upside Down To See The After Marriage Effect !!!
BEFORE MARRIAGE
BEFORE MARRIAGE
AFTER MARRIAGE
AFTER MARRIAGE

Turn Your Head Upside Down To See The After Marriage Effect !!!
AFTER MARRIAGE
AFTER MARRIAGE
BEFORE MARRIAGE
BEFORE MARRIAGE

Fase penuaan manusia

1. Fase subklinis

Fase yang terjadi di usia 25-35 tahun. Pada fase ini sebenarnya sudah mulai terjadi proses penuaan tapi tidak disadari karena tidak ada gejala.

2. Fase transisi

Fase yang terjadi di usia 35-45 tahun. Pada fase ini gejala penuaan mulai terlihat, hormon tubuh akan mengalami penurunan hingga 25 %, gula darah mulai meningkat, massa otot menjadi lebih kecil, dan mulai timbul gangguan jantung serta kegemukan.

3. Fase klinis

Fase yang terjadi di usia >45 tahun. Ketika seseorang memasuki fase klinis, berbagai tanda penuaan semakin berlanjut. Tanda yang perlu diwaspadai antara lain yaitu terjadinya gangguan penyerapan nutrisi dan mineral, menurunnya kepadatan tulang, mulai timbul gejala penyakit kronis, serta menurunnya fungsi seksual.

MASALAH PADA PEREMPUAN

- Kekurangan estrogen- banyak keluhan, kualitas hidup turun.
- Meningkatnya nyeri tulang dan sendi
- Nyeri sanggama
- Jantung koroner
- Keganasan
- Dementia
- Gangguan produktivitas

MASALAH PADA LAKI-LAKI

- Andropause
- Penurunan hormon androgen dan testosteron
- Impotensi
- Keluhan tulang dan sendi
- Pembesaran kelenjar
- Kanker kelenjar prostat

MENOPAUSE

TANDA TANDA MENOPAUSE

- Tanda Fisik
- Tanda Psikologis

Tanda Fisik

- Ketidakteraturan siklus haid
- Gejolak rasa panas
- Kekeringan vagina
- Perubahan kulit
- Keringat di malam hari dan sulit tidur
- Perubahan pada mulut
- Kerapuhan tulang
- Badan menjadi gemuk
- Penyakit

Tanda Psikologi

- Ingatan menurun
- Kecemasan
- Mudah tersinggung
- Stress
- Depresi

Anjuran

- Berolah raga secara teratur.
- Mengkonsumsi makanan yang kaya akan kalsium.
- Mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti buah-buahan dan sayuran.
- Mengurangi konsumsi kopi, teh, minuman soda, dan alkohol.
- Menghindari merokok.
- Menjaga vitalitas tubuh, dengan cara mengonsumsi makanan yang kaya akan gizi. Selain itu, menghindari makanan yang mengandung kolesterol dan lemak tinggi.
- Berpikir positif

ANDROPAUSE ???

1. **Gangguan vasomotor:**

   tubuh terasa panas, berkeringat, insomnia, rasa gelisah dan takut.

2. **Gangguan fungsi kognitif dan suasana hati:**

   mudah lelah, menurunnya motivasi, berkurangnya ketajaman mental/institusi, keluhan depresi, hilangnya rasa percaya diri dan menghargai diri sendiri

3. **Gangguan virilitas:**

   menurunnya kekuatan dan berkurangnya tenaga, menurunnya kekuatan dan massa otot, kehilangan rambut tubuh, penumpukan lemak pada daerah abdominal dan osteoporosis

4. Gangguan seksual:

menurunnya minat terhadap seksual/libido, perubahan tingkah laku dan aktifitas seksual, kualitas orgasme menurun, berkurangnya kemampuan ereksi/disfungsi ereksi/ impotensi, berkurangnya kemampuan ejakulasi, dan menurunnya volume ejakulasi.

PERUBAHAN REAKSI SEKSUAL

- Diperlukan waktu lebih lama dan rangsangan langsung pada penis untuk mengalami ereksi.
- Ereksi terjadi pada keadaan kurang kuat dan sudut yang terbentuk antara penis dan dinding perut menjadi lebih besar. Rata-rata sudut ereksi menurut golongan umur sebagai berikut:

Usia 20 tahun	: 10°diatas garis horisontal.
Usia 30 tahun	: 20°diatas garis horisontal
Usia 40 tahun	: sedikit diatas garis horisontal
Usia 50 tahun	: sedikit dibawah garis horisontal
Usia 60 ke atas	: 25° dibawah garis horisontal.

- Intensitas ejakulasi menurun dan volume sperma berkurang.
- Kebutuhan untuk mengalami ejakulasi biasanya juga berkurang.
- Periode reflakter menjadi semakin lama.

KAPAN ANDROPAUSE?

- Umumnya andropause dimulai pada umur 50-60 tahun. Keluhan atau gejala-gejala pada andropause tidak terjadi sekaligus dan bisa terjadi pada umur yang sangat bervariasi. Perubahan hormonal dan biokimiawi tubuh secara pasti akan terjadi dengan bertambahnya usia, tetapi tidak semua pria akan mengalami keluhan andropause

PENYEBAB ANDROPAUSE?

1. Faktor lingkungan

a. *Bersifat fisik* : bahan kimia yang bersifat estrogenik yang sering digunakan dalam bidang pertanian, pabrik dan rumah tangga.

b. *Bersifat psikis* : suasana lingkungan (tidak erotis), kebisingan dan perasaan tidak nyaman.

2. Faktor Organik (Perubahan hormonal)

Penyakit-penyakit tertentu dapat menyebabkan perubahan hormonal yang dapat mempercepat penurunan hormon testosteron dan hormon-hormon lainnya. Penyakit tersebut antara lain : diabetes mellitus (kencing manis), varikokel (pelebaran pembuluh darah testis), prostatitis kronis (Infeksi pada prostat), kolesterol yang tinggi, obesitas, atropi testis dsb.

3. Faktor Psikogenik

Penyebab psikogenik sering dianggap sebagai faktor timbulnya berbagai keluhan andropause setelah terjadi penurunan hormon testosteron.

Solusi Masalah Seksual

- Memelihara kesehatan tubuh secara umum, baik fisik maupun psikis, misalnya dengan melakukan olah raga secara teratur.
- Membina kehidupan seksual sebelumnya agar berlangsung harmonis.
- Menyadari dan menerima masa *menopause* sebagai bagian dari perjalanan hidup.

- Jangan menggunakan obat atau bahan kimia yang ditujukan untuk meningkatkan fungsi seksual tanpa indikasi jelas dan tanpa petunjuk dari ahli kesehatan atau dokter.
- Perlu melakukan variasi baik perilaku maupun suasana dalam melakukan hubungan seksual sehingga tidak cepat bosan.
- Tetap memelihara komunikasi yang baik dengan istri, termasuk masalah seksual.
- Segera konsultasi dengan tenaga ahli bila mengalami masalah seksual agar segera mendapatkan penanganan yang tepat.

MITOS

- "***Wanita adalah kekasih pria di waktu muda, pendamping di masa setengah baya, dan perawat pada lanjut usia***".

PUBER KEDUA ??

Pada Pria

- Enggan tampil tua.
- Mereka juga mulai sering kembali berpetualang
- Produktivitas hidup meningkat

Pada Wanita

- Terganggu atau berhentinya proses menstruasi atau terjadi menopause
- Timbunan lemak menyusut sehigga kulit menjadi keriput

ANJURAN

- Bertamasya berdua tanpa diganggu oleh kehadiran anak.
- Memberikan kejutan seperti candle light dinner, membelikan barang yang sedang diinginkan pasangan, dsb
- Membuka kembali album foto kenangan bersama-sama
- Menonton bioskop berdua saja
- Menata rumah atau kamar kembali, dsb