

Nama : Elivya Putri Melsany

NIM : 2110101011

Kelas : A1

1.

Menopause adalah bagian alami dari penuaan yang biasanya terjadi di antara usia 45 dan 55 tahun, tapi juga dapat diakibatkan oleh operasi pengangkatan ovarium atau rahim (histerektomi).

Perubahan besar.

Otak, kulit, otot, dan emosi semuanya terdampak oleh penurunan level estrogen.

Tubuh dapat mulai berperilaku sangat berbeda dan banyak perempuan merasakan gejalanya jauh sebelum menstruasi benar-benar berhenti — pada masa yang disebut peri-menopause.

Rasa panas yang sangat (hot flush), berkeringat di malam hari, masalah tidur, cemas, suasana hati yang buruk, dan kehilangan minat pada seks adalah gejala umum.

Masalah kandung kemih dan kekeringan vagina juga normal selama masa ini.

2.

Osteoporosis primer merupakan sindrom osteoporosis yang terjadi pada wanita pascamenopause. Osteoporosis pascamenopause terjadi karena berkurangnya hormon estrogen yang bertugas membantu mengatur pengangkutan kalsium ke dalam tulang.

faktor pemicu lainnya yang perlu diwaspadai.

-Usia atau proses degeneratif, dimana semakin tua usia seseorang metabolisme dan kesehatan tubuh mulai menurun termasuk kondisi kesehatan tulang

-Penurunan hormon estrogen (pada wanita menopause dan pasca menopause), serta testosterone pada pria

-Riwayat penyakit osteoporosis dalam keluarga

-Merokok serta mengonsumsi alkohol, soda, kafein

-Underweight atau berat badan tidak proporsional

-Pola makan tidak sehat (termasuk gangguan makan seperti anoreksia nervosa)

-Diet rendah kalsium dan vitamin D

- Mengonsumsi obat-obatan jangka panjang yang dapat memengaruhi kekuatan tulang
- Penyakit yang menyerang kelenjar penghasil hormon
- Gangguan kesehatan pada usus yang tak mampu menyerap nutrisi
- Memiliki penyakit akibat peradangan pada organ tubuh seperti rheumatoid arthritis atau penyakit paru obstruktif kronis
- Kurang melakukan aktivitas fisik rutin, misalnya olahraga