

Nama : Cici Pangesti Dewi

Nim : 2110101016

## **1.Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause**

Jawab :

### 1. Perubahan siklus menstruasi

Wanita pada masa perimenopause akan mulai mengalami perubahan siklus menstruasi, seperti: Menstruasi menjadi tidak teratur, kadang terlambat atau lebih awal dari biasanya (oligomenorea) Darah yang keluar saat menstruasi dapat lebih sedikit atau justru lebih banyak

### 2. Perubahan penampilan fisik

Perubahan penampilan fisik yang umum dialami wanita perimenopause adalah:

- Rambut rontok
- Kulit kering
- Payudara kendur
- Sendi terasa nyeri dan kaku
- Massa otot dan tulang berkurang
- Berat badan bertambah

### 3. Perubahan psikologis

Perubahan psikologis yang terjadi pada wanita perimenopause dapat berupa:

- Suasana hati berubah-ubah atau moody
- Sulit berkonsentrasi
- Mudah lelah
- Sulit tidur
- Depresi

### 4. Perubahan seksual

Wanita perimenopause juga dapat mengalami perubahan seksual, seperti:

- Vagina menjadi kering
- Penurunan libido (gairah seksual)

## **2. Kenapa resiko osteoporosis meningkat pada masa menopause?**

Jawab:

Berkurangnya hormon estrogen mengakibatkan kaum perempuan memiliki resiko lebih tinggi terkena osteoporosis terutama pada masa menopause karena hormon estrogen menurun mengakibatkan kecepatan penurunan masa tulang meningkat hal ini terjadi karena estrogen membantu penyerapan kalsium ke dalam tulang sehingga ketika kadar estrogen menurun, maka wanita akan mengalami kehilangan kalsium dari tulang dengan cepat.

Penelitian Sinnathamby (2010), ada hubungan postur tubuh dengan kejadian osteoporosis, didapatkan kebanyakan wanita berpostur kurus lebih rentan terkena osteoporosis. Semakin kecil rangka tubuh maka semakin besar risiko terkena osteoporosis. Wanita yang mempunyai tubuh kurus mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena osteoporosis dari pada yang mempunyai berat badan lebih besar. Apabila nilai massa tulang rendah maka kehilangan massa tulang yang diikuti dengan kerapuhan tulang sangat mungkin terjadi. Jika nilai puncak massa tulang tinggi maka seseorang relatif lebih kecil risikonya terkena osteoporosis