

Nama : Dinda Fatika Sari

Nim : 2110101003

Kelas : A1

Prodi : S1 kebidanan

## Essay

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

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) Di Indonesia, usia rata-rata menopause adalah 51 tahun. Hormon, khususnya yang disebut estrogen.

Hormon tersebut sangat penting bagi seluruh siklus reproduksi bulanan – pembuatan dan pelepasan sel telur dari ovarium setiap bulan untuk pembuahan dan penebalan lapisan rahim yang siap menerima sel telur yang telah dibuahi.

Tetapi seiring bertambahnya usia wanita dan stok sel telur mereka menurun, ovulasi, menstruasi dan kehamilan pun berhenti. Dan tubuh secara bertahap berhenti menghasilkan estrogen, yang mengendalikan seluruh proses itu. Tapi ini tidak terjadi dalam semalam.

Hormon penting ini butuh bertahun-tahun untuk turun ke level rendah – dan kemudian tetap seperti itu. Semakin sedikit sel telur yang dihasilkan oleh rahim seiring pertambahan usia perempuan, semakin sedikit estrogen yang dihasilkan oleh tubuh

- Apa dampak perubahan hormon itu?

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 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. Tulang menjadi lebih rapuh setelah menopause, meningkatkan risiko osteoporosis.

Ketika produksi estrogen berhenti sama sekali, tulang dan jantung merasakan efek jangka

panjang. Tulang bisa melemah, menjadi lebih mudah patah, dan perempuan bisa menjadi lebih rentan akan penyakit jantung dan stroke.

Itu sebabnya perempuan ditawari terapi penggantian hormon, atau HRT, yang meningkatkan kadar estrogen dan membantu meredakan gejala-gejala tersebut.

Namun tidak semua perempuan mengalaminya. Gejala yang dialami perempuan-perempuan juga dapat bervariasi tingkat keparahannya dan waktunya – dari beberapa bulan hingga beberapa tahun.

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

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.

Kekurangan asupan kalsium yang dibutuhkan oleh tulang menjadi penyebab utama kasus osteoporosis terutama di Indonesia. Selain masalah malnutrisi ini, ada juga beberapa faktor pemicu lainnya yang perlu diwaspadai:<sup>4,5</sup>

- 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.

Fakta yang lebih mengejutkan adalah osteoporosis biasanya tidak terdeteksi sampai muncul gejala retak atau patah tulang, terutama di pergelangan tangan, tulang panggul dan tulang belakang. Itulah sebabnya penyakit ini juga disebut sebagai silent thief yang diam-diam mengambil kalsium dari tulang. Kerusakan tulang ini sayangnya tidak bisa disembuhkan apalagi jika terjadi di tulang panggul, yang tentunya mengurangi kualitas hidup penderitanya.

Lebih jauh lagi, data dari Kemenkes RI tahun 2006 menyebutkan kejadian patah tulang karena osteoporosis sekitar 200 dari 10.000 kasus yang mayoritas penderitanya berusia 40 tahun. Dengan alasan inilah pemerintah semakin gencar mengampanyekan Gerakan Masyarakat Sehat atau GERMAS supaya orang berusia 30 tahun ke atas hingga lansia bisa memiliki kehidupan yang lebih baik dan sehat. Apalagi WHO memprediksi di tahun 2050 nanti angka kejadian patah tulang pinggul bisa naik hingga 2 atau 3 kali lipat pada wanita dibandingkan pria.