

NAMA : AZAHRA ANDINI PUTRI

NIM : 2110101048

Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause :

Ada beberapa macam perubahan yang terjadi saat masa menopause, salah satunya yakni perubahan hormonal. Sebelum menyebutkan macam perubahan hormonal, saya akan menjelaskan secara singkat pengertian menopause, menopause merupakan suatu kondisi ketika siklus menstruasi berhenti secara permanen yang di sebabkan adanya kehilangan aktivitas folikular ovarium. Menopause ini terjadi pada perempuan sekitar usia 45-55 tahun. Beberapa perubahan hormonal yang dikarenakan kadar estrogen :

- a. Instability vasomotor (hot flushes, banyak berkeringan di malam hari)
- b. Perubahan psikis (mood swings, depresi, anxiety dan gangguan konsentrasi)
- c. insomnia
- d. atrofi saluran genitalia (vaginal dryness, nyeri saat berhubungan seksual, dan urinary incontinence)
- e. perubahan kulit (kulit menipis dan elastisitas menurun)

Kenapa resiko osteoporosis meningkat pada masa menopause :

Resiko osteoporosis (pengreposan tulang) sangat meningkat terjadi dikarenakan rendahnya kadar hormone estrogen reproduksi pada tubuh perempuan yang menopause, yang mengakibatkan kecepatan penurunan masa tulang. Nah cara mengurangi kadar osteoporosis pada wanita menopause yakni dengan konseling yang tepat waktu, yang berkaitan dengan fisiologi dimana akan ada keluhan yang timbul, melakukan gaya hidup sehat dengan cara mengkonsumsi nutrisi seimbang dan suplemen seperti calcium dan vit D juga olahraga yang rutin, menghindari merokok dan minum-minuman beralkohol, jika butuh bisa memberikan terapi hormonal. Dengan begitu, kita bisa menjadi manusia sehat yang tetap mensyukuri karunia Allah swt.