

Nama : Ledy Suprihatin

Nim : 2110101028

Kelas : A

Matkul : Fisiologi

1. Jelaskan perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause

Menopause merupakan salah satu tahapan kehidupan pada seorang wanita saat terjadinya fase transisi dari masa reproduktif menjadi non reproduktif. Menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid untuk selamanya yang rata-rata terjadi pada usia 51 tahun. Diagnosis menopause ditegakkan secara retrospektif setelah amenore selama 12 bulan diikuti dengan penurunan hormon estrogen dalam sirkulasi akibat berhentinya fungsi ovarium. Kecenderungan meningkatnya usia harapan hidup wanita Indonesia pada usia lebih dari 70 tahun sedangkan menopause relatif stabil pada usia 50-51 tahun maka wanita akan menghabiskan lebih dari sepertiga kehidupannya dalam masa menopause.

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 perimenopause.

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. 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 ditawarkan terapi penggantian hormon, atau HRT, yang meningkatkan kadar estrogen dan membantu meredakan gejala-gejala tersebut. Namun tidak semua perempuan mengalaminya. Gejala yang dialami perempuan juga dapat bervariasi tingkat keparahannya dan waktunya — dari beberapa bulan hingga beberapa tahun.

2. Kenapa resiko osteoporosis meningkat pada masa menopause

Karena Hormon memang memberikan pengaruh besar pada pengeroposan tulang. Saat memasuki fase menopause kadar estrogen pada wanita akan berkurang sehingga kepadatan tulangnyaapun ikut merosot. Namun perlu diketahui bahwa hormonal bukan satu-satunya penyebab. Ada berbagai faktor lain yang berkontribusi dalam terjadinya osteoporosis seperti yang sudah disebutkan di atas, misalnya berat badan kurang, diet tidak seimbang, merokok hingga faktor genetika. Jadi, bahkan jauh sebelum menopause osteoporosis mungkin terjadi.