

NAMA : Dea Resita

NIM : 2110101014

KELAS : A

1. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause ?

Jawaban :

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: Osteoporosis terjadi ketika proses pengikisan tulang dan pembentukan tulang menjadi tidak seimbang. Sel-sel yang menyebabkan pengikisan tulang (osteoklas) mulai membuat kanal dan lubang dalam tulang lebih cepat daripada kerja sel-sel pemicu pembentukan tulang (osteoblast) yang membuat tulang baru untuk mengisi lubang tersebut, sehingga tulang mengalami penurunan densitas masa tulang dan peburukan mikroarsitektur tulang, sehingga tulang menjadi rapuh dan mudah patah. Estrogen mengalami penurunan yang tajam mulai usia 40 tahun (10-15 tahun) sebelum menopause (pre-menopause), siklus haid memanjang, tidak teratur sampai mati haid. Kadar estrogen yang menurun, menyebabkan proses pematangan tulang terhambat serta percepatan reabsorpsi tulang. Pengurangan masa tulang pada pre-dan awal menopause akan terjadi perlahan-lahan, densitas tulang menurun 2-3% tahun, tulang menjadi lemah (osteopenia). Dengan turunnya kadar estrogen maka proses pematangan tulang (osteoblast) terhambat, dan dua hormone yang berperan dalam proses ini, yaitu vitamin D dan PTH (parathyroid hormone) juga menurun sehingga kadar mineral tulang menurun. Apabila ini terus – belanjut, maka akan tercapai keadaan osteoporosis yaitu keadaan kadar mineral tulang yang sedemikian rendah sehingga tulang mudah patah. Diketahui 85 % wanita menderita osteoporosis yang terjadi kurang lebih 10 tahun setelah 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 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.