

## ESSAY FISILOGI (MENOPAUSE)

Nama : Fauzia Alvian Nurkasanah

NIM : 2110101036

Prodi : S1 Kebidanan

### 1. Perubahan Hormonal Masa Menopause

Jawab :

Ibu yang mengalami menopause akan mengalami perubahan-perubahan, yaitu perubahan organ reproduksi (berhentinya haid), perubahan hormone (penurunan hormone esterogen dan progesterone), perubahan fisik (siklus haid yang tidak teratur, gejala rasa panas, jantung berdebar-debar, keringat berlebihan pada malam hari, sulit tidur, gangguan libido, perubahan kulit, nyeri otot dan sendi, berat badan bertambah, tidak dapat menahan air seni), perubahan emosi/psikis (depresi, kecemasan, mudah tersinggung, stress).

Proses menopause ini akan memakan waktu antara 3 sampai 5 tahun sampai dinyatakan lengkap ketika seorang wanita telah berhenti haid selama 12 bulan. Selama masa ini, ada berbagai perubahan yang terjadi berupa perubahan keseimbangan hormone, dengan menurunnya hormone esterogen yang diproduksi indung telur. Tingkat produksi estrogen yang sangat rendah sehingga menstruasi tidak teratur dan akhirnya berhenti. Saat daur menstruasi berhenti maka tingkat produksi progesterone juga menurun. Hormone progesterone ini adalah hormone yang mengatur dan mempengaruhi beberapa fungsi fisik dan emosi.

Perubahan fisik dan psikis yang labil dapat dialami oleh wanita yang mengalami menopause. Antara lain dengan adanya factor hormonl, dengan berkurangnya hormone estrogen akan memicu adanya kelemahan fisik dan diikuti adanya beberapa penyakit yang muncul secara tiba-tiba. Tulang akan menipis dan mengalami pengeroposan, selain itu wanita yang mengalami menopause rawan menderita penyakit Alzheimer, penyakit jantung coroner (PJK), stroke, kanker, dan sebagainya.

Secara psikis, wanita yang sudah mengalami menopause merasa stress dan depresi dengan kondisi yang telah mereka alami. Depresi yang dialami oleh wanita yang menopause akan sangat berdampak pada konsep diri wanita tersebut. Hal ini berkenaan dengan kehilangan perannya sebagai wanita dan harus menghadapi masa tuanya. Pada saat wanita memasuki usia menopause atau sudah mengalami menopause maka mereka akan mengalami krisis moral dan kepercayaan diri. Hal ini akan sangat mempegaruhi bagaimana konsep diri yang ada pada wanita tersebut. Seperti perasaan takut menjadi tua, takut kehilangan peran dalam keluarga, hingga ketakutan karena telah menopause sehingga tak lagi memiliki hasrat seks.

### 2. Penyebab Meningkatnya Resiko Osteoporosis pada Masa Menopause

Jawab :

- Berkurangnya hormone estrogen mengakibatkan kaum perempuan memiliki resiko lebih tinggi terkena osteoporosis terutama pada masa menopause karena hormone estrogen yang menurun akan 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.
- Semakin kecil rangka tubuh maka akan semakin besar resiko terkena osteoporosis. Wanita yang memiliki tubuh kurus mempunyai resiko lebih tinggi terkena osteoporosis dari pada yang mempunyai berat badan lebih besar. Apabila nilai masa tulang rendah maka kehilangan massa tulang yang diikuti dengan kerapuhan tulang sangat mungkin terjadi. Jika nilai puncak massa tulang tinggi maka seseorang relative lebih kecil risikonya terkena osteoporosis.
- Wanita menopause yang kurang beraktivitas/olahraga akan semakin tinggi resiko terkena osteoporosis