

Nama : Niken desri fauzana

Nim : 2110101055

1. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause:

Jumlah sel telur yang dimiliki wanita sudah ada sejak lahir, dalam jumlah yang terbatas. Sel telur ini disimpan dalam indung telur (ovarium), kemudian akan mulai dilepaskan setiap bulan ketika wanita mulai mencapai pubertas. Selain untuk tempat menyimpan telur, indung telur juga menghasilkan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini berfungsi untuk mengontrol ovulasi dan menstruasi setiap bulannya. Seiring waktu berjalan, tentu persediaan sel telur wanita akan habis. Saat indung telur wanita sudah tidak melepaskan sel telur setiap bulannya dan menstruasi wanita berhenti inilah yang dikatakan sebagai menopause. Wanita biasanya akan mengalami menopause pada usia di atas 40 tahun. Kebanyakan wanita akan mengalami menopause di usia 50 tahun atau lebih. Namun, sebagian kecil wanita mungkin juga mengalami menopause dini yaitu menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun. Biasanya menopause dini terjadi karena akibat dari operasi (misalnya histerektomi), kerusakan pada indung telur, atau kemoterapi.

Terjadi saat wanita sudah tidak mengalami periode menstruasi lagi selama satu tahun. Saat ini juga, indung telur sudah benar-benar tidak melepaskan sel telur dan sudah berhenti memproduksi hormon estrogen dan progesteron.

Pada saat ini, sebagian besar wanita akan mengalami:

- **Hot flushes**

Terjadi saat Anda merasakan panas di tubuh bagian atas secara tiba-tiba. Bisa terjadi pada bagian wajah, leher, dan dada, serta bisa menyebar ke daerah punggung dan lengan. Kulit Anda pada bagian ini juga mungkin memerah. Anda mungkin juga akan berkeringat dan denyut jantung bisa lebih cepat atau tidak teratur.

- **Masalah saat tidur**

Anda mungkin akan mengalami kesulitan tidur pada malam hari dan banyak berkeringat saat tidur, sehingga tidur malam Anda terasa kurang nyaman. Hal ini membuat Anda akan merasa cepat lelah di siang hari.

- **Mood swing**

Karena ketidaknyamanan saat tidur di malam hari, mungkin hal ini akan mempengaruhi perubahan pada *mood* Anda. Selain itu, *mood swing* juga dapat disebabkan oleh stres, perubahan pada keluarga, atau kelelahan. Anda mungkin akan mudah untuk marah atau menangis.

2. Mengapa resiko osteoporosis meningkat pada masa menopause:

Wanita disebut lebih rentan mengalami penyakit osteoporosis dibanding pria. Ini terjadi karena wanita cenderung memiliki struktur tulang yang lebih tipis. Risiko tersebut menjadi lebih tinggi pada wanita yang sudah memasuki masa menopause. Osteoporosis

adalah penyakit yang menyerang tulang dan terjadi karena bagian tersebut melemah serta kehilangan kekuatannya. Melemahnya tulang bisa terjadi karena beberapa faktor, mulai dari pertambahan usia, kurang asupan vitamin D, faktor genetik, hingga pengaruh hormon. Wanita umumnya memasuki masa menopause pada usia di atas 40 tahun, hal itu yang diduga menjadi faktor risiko osteoporosis. Sebab, selain pengaruh hormon, faktor usia juga memengaruhi risiko penyakit yang satu ini. Bahkan, wanita yang sudah memasuki masa menopause disebut memiliki risiko hingga empat kali lebih besar mengalami penyakit ini. Perubahan hormon, terutama hormon estrogen disebut memengaruhi risiko seorang wanita mengalami gangguan tulang, seperti osteoporosis atau osteoarthritis. Hormon memiliki fungsi mencegah rasa sakit pada tulang rawan yang berada di antara tulang sendi dan bantal tulang. Selain itu, hormon juga berguna untuk mencegah rasa sakit muncul saat tubuh bergerak dan membuatnya menjadi lebih lancar. Penurunan kadar hormon estrogen akibat menopause. menjadikan proteksi terhadap rasa sakit itu pun berkurang. Itu yang kemudian menjadi pemicu meningkatnya penyakit osteoporosis. Meski pertambahan usia tidak bisa dihindari dan sudah pasti terjadi, namun ada beberapa cara yang bisa dilakukan agar terhindar dari risiko osteoporosis.