

Nama :Mila Novika Sari

Nim :2110101050

Prodi : S1 kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Tugas : Fisiologi

1. Perubahan Hormonal Masa 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.

Menopause 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:

1. 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.

2. 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.

3. 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. Penyebab resiko osteoporosis pada masa menopause?

Selain usia yang menjadi faktor utama risiko terjadinya osteoporosis, terdapat faktor risiko lain yang menyebabkan seseorang rentan terkena penyakit ini, antara lain:

1. Faktor risiko tak dapat diubah

- Pertambahan usia.
- Jenis kelamin wanita, terutama saat memasuki masa menopause.
- Memiliki anggota keluarga yang mengalami osteoporosis.

2. Faktor risiko dapat diubah

- Ketidakseimbangan hormon.
- Kekurangan kalsium dan vitamin D.
- Jarang berolahraga.
- Memiliki kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol secara berlebihan.