

Nama : Irma misbahul Jannah

Nim : 2110101044

### 1. Perubahan Hormonal Masa Menopause

Masa menopause (klimakterium) adalah suatu masa peralihan dalam kehidupan wanita, dimana ovarium (indung telur) berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti dan pembentukan hormon wanita (estrogen dan progesteron) berkurang. 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 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. Menopause merupakan salah satu tahapan kehidupan yang pasti akan dialami oleh semua wanita.

Menopause merupakan periode peralihan dari masa subur menuju masa tua. Dalam menopause alamiah, perubahan hormonal pertama yang terjadi adalah turunnya kadar progesteron secara gradual, sementara kadar estrogen tetap berada dalam kisaran normal atau bahkan meningkat. Karena progesteron dan estrogen saling mengimbangi satu sama lain selama siklus menstruasi, jika yang satu turun maka yang lain naik, penurunan drastis pada kadar progesteron memungkinkan kadar estrogen naik tanpa terhalang yaitu tanpa penyeimbang yang biasanya ada. Akibatnya adalah terjadi eksese estrogen, suatu kondisi yang sering dinamakan dominasi estrogen yang justru merupakan kebalikan dari pandangan konvensional.

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.