

Nama : Sylvia putri

Nim : 2110101033

Kelas : A

1. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause

Menopause merupakan proses alami yang terjadi saat seorang wanita bertambah tua. Seiring usia bertambah, indung telur akan makin sedikit memproduksi hormon kewanitaannya. Akibatnya, indung telur tidak lagi melepaskan sel telur dan menstruasi akan berhenti.

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.

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. kenapa 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, atau lebih dikenal masyarakat awam dengan istilah pengeroposan tulang, adalah suatu kondisi dimana kepadatan tulang berkurang dengan signifikan sehingga menyebabkannya lemah serta rentan mengalami retak atau patah. Kondisi ini bisa terjadi ketika pembentukan sel tulang baru tidak mampu mengimbangi kerusakan sel tulang yang telah lama.

Faktor penyebab terjadinya osteoporosis :

- Faktor yang tidak bisa dimodifikasi; risiko osteoporosis meningkat pada orang berjenis kelamin wanita, usia lanjut, ras Asia, orang berkulit putih, memiliki riwayat keluarga dengan osteoporosis, orang berpostur tubuh kecil
- Kondisi hormonal; risiko osteoporosis meningkat pada wanita dengan kadar estrogen yang rendah (misalnya pasca menopause atau saat menjalani terapi hormonal untuk kanker payudara), pria dengan kadar testosteron yang rendah (misalnya saat menjalani terapi hormonal untuk kanker prostat), penderita hipertiroidisme, serta juga penderita hiperaktifitas kelenjar paratiroid dan kelenjar adrenal
- Asupan gizi; risiko osteoporosis meningkat pada orang yang kekurangan asupan kalsium, termasuk akibat rendahnya kalsium dalam makanan atau minuman yang dikonsumsi, mengalami gangguan pola makan (misalnya anoreksia atau bulimia), atau juga pernah menjalani operasi pencernaan yang menyebabkan absorpsi kalsium menjadi terganggu
- Obat-obatan yang dikonsumsi; risiko osteoporosis meningkat pada orang yang mengkonsumsi obat-obatan steroid, obat anti kejang, anti-GERD, kemoterapi, atau juga obat-obatan pasca transplantasi organ
- Riwayat penyakit yang diderita; risiko osteoporosis meningkat pada penderita penyakit celiac, radang usus, penyakit ginjal, penyakit hati, kanker, lupus, multiple myeloma, atau rheumatoid arthritis
- Gaya hidup; risiko osteoporosis meningkat pada orang yang terbiasa menjalani pola hidup sedenter (kurang gerak, malas olahraga, terlalu banyak duduk), mengkonsumsi alkohol, dan juga merokok

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.

in 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 penambahan usia tidak bisa dihindari dan sudah pasti terjadi, namun ada beberapa cara yang bisa dilakukan agar terhindar dari risiko osteoporosis.

Hal yang bisa dilakukan untuk memperkecil kemungkinan terjadinya penyakit tulang.

1. Olahraga

Salah satu cara alami yang bisa dilakukan untuk memperkecil risiko penyakit adalah rutin berolahraga. Meski usia bertambah, namun pastikan untuk selalu aktif bergerak. Rutin berolahraga bisa membantu menguatkan dan meningkatkan kesehatan tulang dan otot.

Agar tulang tetap kuat, cobalah untuk melakukan olahraga aerobik, berjalan, berlari, dan naik turun tangga. Tapi perlu diingat, jangan pernah memaksakan diri dalam melakukan olahraga karena malah bisa memicu kondisi semakin buruk.

2. Ubah Gaya Hidup

Menjaga kesehatan tulang dan tubuh secara keseluruhan bisa dilakukan dengan melakukan perubahan pada gaya hidup. Biasakanlah untuk menerapkan pola hidup sehat agar kesehatan tulang dan sendi selalu terjaga meski usia bertambah dan sudah memasuki masa menopause. Pola hidup sehat yang bisa diterapkan untuk menjaga kesehatan tulang adalah dengan menghindari minuman yang mengandung alkohol dan berhenti merokok.

3. Penuhi Asupan Vitamin

Untuk menjaga kekuatan dan kesehatan tulang, selalu penuhi asupan vitamin, terutama vitamin D, E, dan C serta kalsium. Jumlah kalsium yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam satu hari adalah sekitar 1000–1200 miligram. Kamu bisa mendapat asupan ini secara alami dari makanan atau mengonsumsi suplemen tambahan yang bisa dibeli di pasaran. Salah satu sumber vitamin D alami yang terbaik untuk kesehatan tulang adalah sinar matahari. Untuk mendapatkan manfaat dari sinar matahari, biasakan untuk “berjemur” atau melakukan aktivitas di luar ruangan selama masih di bawah jam 10 pagi. Sebaliknya, hindari aktivitas di bawah sinar matahari di atas jam 12 siang karena bisa berbahaya.