

NAMA : Suryanti

NIM : 2110101017

TUGAS:FISIOLOGI

KELAS :A

## SOAL

### 1.Perubahan hormonal masa menopause?

Perubahan badan pada masa menopause adalah perubahan-perubahan yang bersifat drastis. Perubahan pada masa menopause itu menyangkut perubahan organ reproduksi, perubahan hormon, perubahan fisik, maupun perubahan psikologis. Seorang yang berada pada masa menopause, harus siap menjalani masa ini, karena masa menopause adalah masa peralihan, yang biasanya seseorang mengalami masalah pada masa transisi ini. Menurut Lastiko (2004), Wanita dikatakan mengalami menopause apabila tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan terakhir. Penyebab dari menopause adalah degenerasi ovarium yang menjadi tidak aktif karena kurangnya pembentukan hormon reproduksi seperti estrogen. Karena penurunan hormon estrogen yang drastis maka tidak bisa menghambat produksi LH dan FSH sehingga nilainya menjadi tinggi dan menetap cukup lama. perubahan yang terjadi selama masa menopause adalah:

#### A.Perubahan Organ Reproduksi

Perubahan organ reproduksi disebabkan oleh berhentinya haid, berbagai reproduksi akan mengalami perubahan. Sel telur tidak lagi di produksi, sehingga juga akan mempengaruhi komposisi hormon dalam organ reproduksi.

##### 1) Perubahan Hormon

Sesuatu yang berlebihan atau kurang, tentu mengakibatkan timbulnya suatu reaksi pada kondisi menopause reaksi yang nyata adalah perubahan hormon estrogen yang menjadi berkurang. Meski perubahan terjadi juga pada hormon lainnya, seperti progesteron, tetapi perubahan yang mempengaruhi langsung kondisi fisik tubuh maupun organ reproduksi, juga psikis adalah perubahan hormon estrogen. Menurunnya kadar hormon ini menyebabkan terjadi perubahan haid menjadi sedikit, jarang, dan bahkan siklus haidnya mulai terganggu. Hal ini disebabkan tidak tumbuhnya selaput lendir rahim akibat rendahnya hormon estrogen.



## 2) Perubahan Fisik

Akibat perubahan organ reproduksi maupun hormon tubuh pada masa menopause mempengaruhi berbagai keadaan fisik tubuh seorang wanita. Keadaan ini berupa keluhan ketidaknyamanan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun perubahan fisik yang terjadi diantaranya:

### 1) Perubahan mood

Sama halnya saat PMS dan hamil, perubahan hormon saat menopause juga menyebabkan perubahan mood yang tidak terduga. Anda mungkin akan lebih mudah marah atau sedih..

### 2) Vagina kering

Perubahan hormon saat menopause menyebabkan vagina menjadi lebih kering. Hal ini kadang mengganggu saat berhubungan seksual dan dapat membuat gairah seksual wanita menurun.

### 3) Sakit kepala

Beberapa wanita di masa menopause sering merasakan sakit kepala, kadang datang bersamaan dengan hot flashes. Amati apa yang membuat rasa sakit kepala ini muncul. Jika penyebabnya adalah perut yang kosong, maka Anda dapat menyantap camilan untuk mencegah atau meredakan sakit kepala tersebut..

### 4) Jerawat

Wanita yang masuk masa menopause juga bisa mengalami jerawat seperti saat berusia remaja. Gunakan produk yang lembut dan tidak menyebabkan kulit kering dan kulit tersumbat. Jika gangguan jerawat ini dirasa sangat parah, Anda bisa memeriksakannya ke dokter.

### 5) Susah tidur

Hot flashes yang muncul di saat malam hari mungkin membuat Anda susah tidur. Sebelum tidur, minumlah susu hangat untuk membuat Anda lebih rileks.



Atau Anda juga bisa membaca buku sebagai pengantar tidur. Perbanyak olahraga di pagi atau sore hari untuk melancarkan peredaran darah. Jika gangguan ini masih berlanjut, sebaiknya konsultasikan pada dokter.

### 3) Perubahan Emosi

Selain fisik perubahan psikis juga sangat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita dalam menjalani masa menopause sangat tergantung pada masing-masing individu, pengaruh ini sangat tergantung pada pandangan masing-masing wanita terhadap menopause, termasuk pengetahuannya tentang masa menopause.

Perubahan emosi yang terjadi Ketika masa monopause

1. Iritabilitas – Hingga 70 persen wanita mendeskripsikan iritabilitas sebagai masalah emosional utama mereka selama tahap awal dari transisi menopause. Mereka menemukan dirinya menjadi kurang toleran dan lebih mudah terganggu pada hal – hal yang sebelumnya tidak menjadi masalah.
2. Depresi – Depresi lebih umum dan serius sebagai perubahan emosi pada wanita menopause. Depresi mempengaruhi hingga 1 dari 5 orang wanita ketika mereka mengalami proses menopause. Gangguan konsentrasi pada orang dewasa juga bisa dialami ketika menopause.
3. Kecemasan – Banyak wanita mengalami ketegangan, kegugupan, khawatir dan serangan panik selama menopause. Beberapa mungkin menemukan kegelisahan mereka menjadi lebih buruk sementara orang lain mungkin merasakannya untuk pertama kali.
4. Kesedihan – Perubahan emosi pada wanita menopause bisa terjadi berupa episode tangisan dan perasaan sendu. Hal ini cenderung bisa menjadi lebih jelas pada wanita yang mengalami menopause, ketika mereka menemukan dirinya menangis karena kejadian yang boleh jadi sebelumnya tidak terlalu berarti. Walau bagaimanapun, air mata bisa mengurangi stress selagi membuat orang melepaskan perasaan yang tertahan. Ketahui tahapan kesedihan menurut psikologi.
5. Insomnia – Insomnia merupakan perubahan emosi pada wanita menopause yang



berkontribusi pada mood swings, karena mempengaruhi fungsi seseorang sehari – harinya. Sangat umum terjadi selama menopause dan mempengaruhi sekitar 40 – 50 persen wanita.

## **2. Penyebab meningkatnya resiko osteoporosis pada masa monopause?**

### **1) Jenis kelamin wanita**

Meski bukan penyebab dari osteoporosis, tapi risiko Anda mengalami penyakit kelainan tinggi akan lebih tinggi jika berjenis kelamin perempuan. Bahkan, menurut Osteoporosis Australia, wanita akan kehilangan kurang lebih 2% dari massa tulangnya selama beberapa tahun setelah mengalami menopause.

Selain itu, kegiatan menyusui juga diduga dapat meningkatkan risiko wanita mengalami osteoporosis. Pasalnya, menyusui dapat menekan metabolisme kalsium, sehingga berpengaruh langsung terhadap metabolisme tulang.

### **2) Pertambahan usia**

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, pertambahan usia bukan penyebab dari osteoporosis. Namun, semakin tua usia Anda, semakin tinggi pula risiko mengalami penyakit ini. Studi menyebutkan bahwa asupan kalsium wanita Asia cenderung rendah karena sekitar 90 persen wanita Asia mengalami intoleransi laktosa. Akibatnya, sebagian besar wanita Asia tidak bisa mengonsumsi produk susu hewani. Padahal, susu merupakan sumber utama kalsium yang berperan dalam membangun dan mempertahankan kerangka tulang yang sehat. Estrogen adalah hormon yang berperan dalam proses produksi massa tulang, mengendalikan aktivitas pembentuk tulang (osteoblast) dan penyerap tulang (osteoclast). Meski jumlahnya lebih tinggi dibanding wanita, hormon estrogen pada wanita akan mengalami penurunan drastis saat memasuki fase menopause. Pada fase ini, wanita rentan kehilangan massa tulang sehingga berisiko terkena osteoporosis.

### **3) Riwayat kesehatan keluarga mengalami osteoporosis**



Jika Anda memiliki saudara atau orangtua yang mengalami osteoporosis, risiko Anda mengalami kondisi ini juga meningkat.

#### 4) Ukuran tubuh yang kecil

Ukuran tubuh yang kecil, baik pada pria maupun wanita, dapat meningkatkan risiko osteoporosis, khususnya saat usia bertambah. Kebanyakan wanita Asia memiliki postur tubuh yang relatif kecil karena kerangka tulangnya berukuran kecil. Akibatnya, massa tulang wanita Asia lebih rendah dibanding rata-rata massa tulang para wanita di seluruh dunia sehingga berisiko lebih besar terkena osteoporosis. Faktor lain yang membuat seorang wanita rentan terkena osteoporosis adalah siklus menstruasi yang tidak teratur, fase menstruasi yang datang di usia muda memiliki riwayat pemindahan indung telur dan mengalami menopause lebih cepat. Puncak pertumbuhan tulang wanita berada di usia 18 tahun. Setelah usia tersebut, pertumbuhan tulang mulai melambat dengan massa tulang yang lebih rendah dibanding pria. Pada usia 30-an tahun, peningkatan massa tulang terhenti sehingga rentan kehilangan massa tulang dan berisiko terkena osteoporosis.

