Nama : fera widiawati

Nim : 2110101072

Prodi : S1 kebidanan

Matkul: fisiologi

1.Menopouse merupakan suatu kondisi ketika siklus mentruasi berhenti secara permanen di karenakan adanya kehilangan aktivitas folikuler ovarium.berhentinya mentruasi jika amenorea terjadi setelah 12 bulan berturut-turut,maka saat itulah di tegakan diagnosa terjadinya menopouse.

Menopouse merupakan kejadian yang normal terjadi pada perempuan sekitar usia 45-55 tahun.cepat lambatnya usia menopouse sangat di pengaruhi oleh banyak factor seperti aktivitas olahraga, diet, stress,dll. Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita yang telah menopause juga mengalami banyak perubahan, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis, hingga hasrat seksual. Selain itu, wanita yang sudah menopause juga tidak bisa hamil lagi.

Penyebab Menopause

Menopause merupakan proses alami yang terjadi saat seorang wanita bertambah tua. Seiring usia bertambah, indung telur akan makin sedikit memproduksi hormon kewanitaan. Akibatnya, indung telur tidak lagi melepaskan sel telur dan menstruasi akan berhenti. Namun, dalam beberapa kasus, menopause juga dapat terjadi lebih dini, yaitu sebelum usia 40 tahun. Menopause dini dapat terjadi akibat:

Primary ovarian insufficiency

Kondisi ini terjadi akibat kelainan genetik atau penyakit autoimun, yang membuat indung telur berhenti berfungsi. Primary ovarian insufficiency merupakan kejadian langka yang hanya terjadi pada 1% populasi wanita di dunia.

Gejala Menopause

Gejala menopause dimulai ketika wanita memasuki masa perimenopause, yaitu beberapa bulan atau beberapa tahun sebelum menstruasi berhenti. Durasi dan tingkat keparahan gejala yang timbul bisa berbeda-beda pada tiap wanita.

Gejala atau tanda-tanda menopause dapat berupa:

1. Perubahan siklus menstruasi

Wanita pada masa perimenopause akan mulai mengalami perubahan siklus menstruasi, seperti:

Menstruasi menjadi tidak teratur, kadang terlambat atau lebih awal dari biasanya (oligomenorea)

Darah yang keluar saat menstruasi dapat lebih sedikit atau justru lebih banyak

2. Perubahan penampilan fisik

Perubahan penampilan fisik yang umum dialami wanita perimenopause adalah:

1. Rambut rontok
2. Kulit kering
3. Payudara kendur
4. Sendi terasa nyeri dan kaku
5. Massa otot dan tulang berkurang
6. Berat badan bertambah

3. Perubahan psikologis

Perubahan psikologis yang terjadi pada wanita perimenopause dapat berupa:

1. Suasana hati berubah-ubah atau moody
2. Sulit berkonsentrasi
3. Mudah lelah
4. Sulit tidur
5. Depresi

4. Perubahan seksual

Wanita perimenopause juga dapat mengalami perubahan seksual, seperti:

1. Vagina menjadi kering
2. Penurunan libido (gairah seksual)
3. Selain perubahan-perubahan tersebut, gejala lain yang dapat ditemukan pada wanita perimenopause adalah:
4. Merasa panas atau gerah, sehingga mudah berkeringat (hot flashes)
5. Berkeringat di malam hari
6. Migrain
7. Sakit kepala
8. Nyeri sendi
9. Jantung berdebar

Diagnosis Menopause

Seorang wanita dikatakan mengalami menopause bila telah berhenti menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menopause juga didahului dengan munculnya berbagai perubahan pada masa perimenopause.

Dokter dapat menentukan diagnosis menopause berdasarkan usia, riwayat klinis, dan gejala yang dialami pasien. Namun, untuk lebih memastikan diagnosis, atau bila dicurigai ada penyebab lain dari menopause, dokter akan melakukan tes darah guna memeriksa kadar hormon-hormon dalam tubuh, seperti:

Estradiol

Hormon ini bisa menunjukkan berapa banyak kadar estrogen yang dihasilkan oleh ovarium saat dilakukan uji menopause. Sedikitnya jumlah estrogen dalam darah adalah pertanda dari menopause.

Follicle-stimulating hormone (FSH)

Kadar FSH yang meningkat dalam darah adalah sebuah pertanda dari menopause.

Thyroid-stimulating hormone (TSH)

Pemeriksaan kadar hormon TSH bertujuan untuk memastikan bahwa pasien tidak mengalami hipotiroidisme atau penurunan hormon tiroid, yang dapat menimbulkan gejala serupa dengan menopause.

2.Istilah osteoporosis mengacu pada sebuah kondisi dimana tulang kehilangan massa mineralnya sehingga keropos, menipis dan mudah patah4. Meskipun sering diidentikkan dengan penyakit wanita, nyatanya pria juga bisa terserang osteoporosis meskipun memang kasusnya terbilang jarang.

Perlu diketahui bahwa pencegahan osteoporosis harus dilakukan sejak usia 30an karena pada masa itu kepadatan tulang berada di tingkat maksimalnya. Setelah lewat 30 tahun, kepadatannya akan berangsur menurun secara alami sehingga harus ditunjang dengan asupan kalsium dan vitamin D yang cukup. Kekurangan asupan kalsium yang dibutuhkan oleh tulang menjadi penyebab utama kasus osteoporosis terutama di Indonesia. Selain masalah malnutrisi ini, ada juga beberapa faktor pemicu lainnya yang perlu diwaspadai.

1. a.Usia atau proses degeneratif, dimana semakin tua usia seseorang metabolisme dan kesehatan tubuh mulai menurun termasuk kondisi kesehatan tulang
2. b. Penurunan hormon estrogen (pada wanita menopause dan pasca menopause), serta testosterone pada pria
3. c. Riwayat penyakit osteoporosis dalam keluarga
4. d.Merokok serta mengonsumsi alkohol, soda, kafein.
5. e. Underweight atau berat badan tidak proporsional
6. f. Pola makan tidak sehat (termasuk gangguan makan seperti anoreksia nervosa)
7. g. Diet rendah kalsium dan vitamin D
8. h. Mengonsumsi obat-obatan jangka panjang yang dapat memengaruhi kekuatan tulang
9. i. Gangguan kesehatan pada usus yang tak mampu menyerap nutrisi
10. j. Memiliki penyakit akibat peradangan pada organ tubuh seperti rheumatoid arthritis atau penyakit paru obstruktif kronis
11. k. Kurang melakukan aktivitas fisik rutin, misalnya olahraga

Fakta yang lebih mengejutkan adalah osteoporosis biasanya tidak terdeteksi sampai muncul gejala retak atau patah tulang, terutama di pergelangan tangan, tulang panggul dan tulang belakang. Itulah sebabnya penyakit ini juga disebut sebagai silent thief yang diam-diam mengambil kalsium dari tulang. Kerusakan tulang ini sayangnya tidak bisa disembuhkan apalagi jika terjadi di tulang panggul, yang tentunya mengurangi kualitas hidup penderitanya

Pengobatan dan Pencegahan Osteoporosis

Pengobatan osteoporosis bertujuan untuk mencegah terjadinya patah tulang atau tulang retak. Jika penderita osteoporosis sangat berisiko untuk mengalami patah tulang, dokter dapat memberikan obat-obatan untuk meningkatkan kepadatan tulang, seperti:

1. Bifosfonat
2. Antibodi monoklonal
3. Terapi hormon

Jika diperlukan, penderita dapat diberikan obat untuk meningkatkan pembentukan tulang, seperti teriparatide dan abaloparatide. Pasien juga akan dianjurkan untuk mengurangi aktivitas yang dapat menyebabkannya terjatuh atau cedera. Pada beberapa keadaan, osteoporosis sulit untuk dicegah. Akan tetapi, Anda bisa mengurangi risiko terkena osteoporosis dengan berhenti merokok, melakukan pemeriksaan tulang berkala jika sudah menopause, berolahraga secara teratur, dan mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin D dan kalsium, misalnya susu sapi dan susu kedelai, atau suplemen kalsium sesuai dengan arahan dokter.

Faktor Risiko Osteoporosis

Faktor risiko osteoporosis meliputi banyak kondisi, di antaranya bisa dimodifikasi dan sebagian lainnya tidak dapat dimodifikasi.

Faktor risiko yang dapat dimodifikasi:

1. Hormon seks. Kadar estrogen yang rendah berkaitan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, maupun menopause dapat menyebabkan osteoporosis pada perempuan. Sedangkan pada laki-laki, kadar testosteron yang rendah dapat menyebabkan penyakit tulang ini. Hal ini dapat dimodifikasi dengan perubahan pola makan dan juga terapi hormonal.
2. Anoreksia nervosa. Pada anoreksia nervosa, tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang seharusnya, sehingga kekurangan komponen yang dibutuhkan untuk menjaga kepadatan tulang.
3. Konsumsi kalsium dan vitamin D yang kurang dapat menyebabkan tulang menjadi rapuh.
4. Penggunaan obat-obatan tertentu.
5. Kurangnya aktivitas fisik.
6. Merokok.
7. Konsumsi alkohol

Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi:

1. Jenis kelamin. Perempuan lebih rentan mengalami osteoporosis daripada pria.
2. Usia. Sebagai penyakit degeneratif, osteoporosis menyerang individu dengan usia lanjut sekitar 40 tahun ke atas.
3. Ukuran tubuh yang kecil dan kurus pada perempuan.
4. Perempuan dengan etnis Kaukasia dan Asia memiliki risiko paling tinggi dibanding perempuan Hispanik dan kulit hitam.
5. Riwayat keluarga dengan osteoporosis.