

Nama: Laila Oktaviana
NIM : 2110101084
Kelas : B
Matkul: Fisiologi

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *men* yang berarti bulan dan *peuseis* yang berarti penghentian sementara. Sedangkan *meno* yang berarti 'masa berhentinya menstruasi, hal ini bisa terjadi pada wanita usia 45-55 tahun akan tetapi hal ini bisa terjadi pada wanita yang berusia kurang dari 45 tahun atau lebih dari 55 tahun. Menopause dikatakan terjadi apabila selama 12 bulan haid tidak datang lagi, maka ditetapkan menopause.

Perubahan Hormonal masa menopause

Menopause terjadi karena penurunan aktivitas ovarium yang diikutidengan penurunan produksi hormon reproduksi, ini terjadi secara alamiah. Granulosa secara otomatis menghasilkan estrogen yang merupakan salah satu hormonreproduksi wanita. Estrogen tadi akan memaksa folikel untuk mengeluarkansel telur, keluarnya sel telur dari korpus luteum ini akan meningkatkan produksi estrogen dan progesteron. Ketika ovarium tidak lagi produktif, folikel yang dihasilkan berkurang makarangsangan produksi hormon estrogen dan progesteron berangsur– angsur menurun. Kondisi ini yang semakin lama mencapai titik pada masaklimakterium dengan keadaan menopause.

Penyebab meningkatnya osteoporosis pada masa menopause

Pada masa menopause terjadi pengurangan hormon estrogen hal ini menyebabkan kaum perempuan memiliki resiko lebih tinggi terkena osteoporosis terutama pada masa menopause karena hormon estrogen menurun mengakibatkan kecepatan penurunan masa tulang meningkat hal ini terjadi karena estrogen membantu penyerapan kalsium ke dalam tulang sehingga ketika kadar estrogen menurun, maka wanita akan mengalami kehilangan kalsium dari tulang secara cepat.

Kesimpulannya pada masa menopause terjadi pengurangan hormon estrogen yang menyebabkan terkena osteoporosis maka dari itu penyuluhan dari tenaga kesehatan dibutuhkan terkait olahraga rutin untuk mengurangi resiko osteoporosis.