

# Essay Fisiologi

Nama : NURUL

SABILLAH

Nim :2110101124

Hari/Tanggal: Selasa, 19 juli 2022

## Masa Menopause

Masa menopause adalah masa ketika secara fisiologis menstruasi berhenti, hal ini berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan. Wanita yang mengalami masa menopause baik menopause dini, pre-menopause ataupun pasca menopause umumnya mengalami gejala puncak (klimakterium) dan mempunyai fase masa transisi atau masa peralihan.

Munculnya penyakit-

penyakit degeneratif akan lebih cepat dialami oleh wanita yang mengalami masa menopause. Apalagi wanita dengan pola hidup tidak sehat. Mereka kebanyakan mengeluh berbagai penyakit ketika datangnya masa menopause. Setelah masa menopause berlangsung juga akan memberikan akibat lanjut menopause dengan berbagai keluhan penyakit dari ringan sampai berat. Faktor yang memicu menopause dapat dibedakan menjadi faktor alami (karena perubahan hormon) dan buatan (misalnya pasca tindakan beda dan yang lainnya). Perubahan kondisi lingkungan berpengaruh pada pola kehidupan masyarakat, dari pola hidup tradisional hingga pola hidup modern. Pola hidup modern masyarakat menuntut serba cepat didukung meningkatnya teknologi yang menghasilkan barang-barang dan alat-alat serba otomatis, mengakibatkan perubahan pola hidup masyarakat berubah menjadi kurang gerak dan santai. Kurang gerak yang menjurus pada penyajian pola makan yang serba siap saji dengan kandungan lemak, protein dan garam namun rendah serat. Hal ini membawa konsekuensi terhadap berkembangnya penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes melitus, kanker, osteoporosis dan yang lainnya.

### 1. Perubahan hormonal masa menopause

Hormon estrogen akan berkurang seiring bertambahnya usia. Ketika wanita memasuki masa menopause, produksi hormon estrogen akan menurun drastis.

Perubahan yang pasti dialami oleh seorang wanita adalah menopause. Pada masa menopause terjadi perubahan-perubahan tertentu akibat penurunan kadar hormon estrogen yang dapat menyebabkan gangguan ringan sampai berat antara lain, seorang wanita mengalami haid atau menstruasi tidak teratur, timbul rasa panas (hot flashes), atrofi vagina, pengecilan payudara, penurunan elastisitas kulit, dan terjadi osteoporosis serta penyakit kardiovaskuler yang disebabkan oleh defisiensi hormon estrogen. Perubahan psikis pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau sulit tidur. Hal itu timbul karena ketika produksi hormon estrogen olehindung telur sudah mulai berkurang.

### 2. Penyebab meningkatnya resiko Osteoporosis pada masa menopause.

Efek menopause juga dapat mengakibatkan kesehatan sistem rangka dan otot terganggu. Menopause menyebabkan tulang kehilangan kepadatannya (osteoporosis), sehingga dapat meningkatkan risiko patah tulang. Penurunan kadar hormon estrogen akibat menopause menjadikan

proteksi terhadap rasa sakit itu pun berkurang. Itu yang kemudian menjadi pemicu meningkatnya penyakit osteoporosis. 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 adalah penyakit yang menyerang tulang dan terjadi karena bagian tersebut melemah serta kehilangan kekuatannya. Melemahnya tulang bisa terjadi karena beberapa faktor, mulai dari pertambahan usia, kurang asupan vitamin D, faktor genetik, hingga pengaruh hormon. Wanita umumnya memasuki masa menopause pada usia di atas 40 tahun, hal itu yang diduga menjadi faktor risiko osteoporosis. Sebab, selain pengaruh hormon, faktor usia juga memengaruhi risiko penyakit yang satu ini. 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 yang banyak beradanya di antara tulang sendi dan bantal tulang.

Oleh karena itu, 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. Perubahan tubuh ketika menopause bisa terjadi secara bertahap atau tiba-tiba. Periode terjadinya perubahan tersebut dinamakan masa perimenopause. Periode ini bisa berlangsung beberapa tahun sebelum menopause dan umumnya dimulai saat usia 40 tahun, tetapi bisa juga terjadi lebih awal. Kemoterapi atau radioterapi untuk mengatasi kanker rahim dapat merusak indung telur sehingga memicu menopause dini. Namun, risiko terjadinya menopause dini tergantung pada obat kemoterapi yang digunakan, lokasi radioterapi, dan usia penderita saat pengobatan dilakukan. Selain itu juga seorang wanita dikatakan mengalami menopause bila telah berhenti menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menopause juga didahului dengan munculnya berbagai perubahan pada masa perimenopause.