Nama : Annisa adzakiyyatul khairiyah

Nim : 2110101094

1.perubahan hormonal masa Monepouse

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata men yang berarti bulan Dan peuseis yang berarti ‘penghentian sementara’. Sebenarnya, secara linguistik Kata yang lebih tepat adalah menocease yang berarti ‘masa berhentinya Menstruasi’. Dalam pandangan medis, menopause didefinisikan sebagai masa Penghentian haid untuk selamanya. Menopause merupakan saat terjadinya haid Atau menstruasi terakhir (Prawirohardjo, 2007). Menopause juga bisa diartikan Masa berhentinya menstruasi untuk selamanya biasanya menopause terjadi pada Wanita 45–55 tahun. Diagnosis menopause dibuat setelah berhenti menstruasi Kurang lebih satu tahun, berhentinya menstruasi dapat didahului oleh siklus Menstruasi yang panjang dengan pendarahan yang berkurang. Umur waktu Terjadinya menopause bisa dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan, dan pola Hidup (Andira, 2010). Menopause dikatakan terjadi apabila selama 12 bulan haid tidak datang Lagi, maka ditetapkan menopause sebenarnya. Sebelum menghadapi masa Menopause secara alamiah, seseorang akan dihadapkan pada masa premenopause Yang terjadi 3–5 tahun sebelum menopause sebenarnya. Pada tahap ini keluhan Klimakterium mulai berkembang. Selanjutnya diikuti pada tahap menopause Sampai akhirnya post menopause yaitu tahap awal setelah 12 bulan tidak haid. Tahap post menopause akan dihadapi semua wanita menopause baik yang Alamiah maupun menopause dini karena insidensi tertentu. Gabungan

Premenopause dan postmenopause disebut masa perimenopause. Pada masa Inilah terjadi perubahan yang memuncak (Reid, 2014).Menopause terjadi karena penurunan aktivitas ovarium yang diikuti Dengan penurunan produksi hormon reproduksi, ini terjadi secara alamiah. Seorang wanita memiliki folikel atau indung telur dari sejak lahir, folikel–folikel matang ini bekerja untuk menghasilkan sel telur pada saat memasuki Usia pubertas yang ditandai dengan proses menstruasi. Granulose secara Otomatis menghasilkan estrogen yang merupakan salah satu hormon Reproduksi wanita. Estrogen tadi akan memaksa folikel untuk mengeluarkan Sel telur, keluarnya sel telur dari korpus luteum ini akan meningkatkan Produksi estrogen dan progesteron. Progesteron sendiri menyiapkan tempat Pembuahan dengan menebalkan dinding endometrium. Jika setiap bulan sel Telur tidak terjadi pembuahan, maka membuat dinding endometrium yang Menebal tadi luruh. Luruhnya dinding endometrium dibuktikan dengan Keluarnya darah melalui lubang vagina dan inilah yang disebut menstruasi. Ketika ovarium tidak lagi produktif, folikel yang dihasilkan berkurang maka Rangsangan produksi hormon estrogen dan progesteron berangsur– angsur Menurun. Kondisi ini yang semakin lama mencapai titik pada masa Klimakterium dengan keadaan menopause .

2.penyebab meningkatnya resiko osteoporosis pada masa Monepouse

Berkurangnya hormon estrogen mengakibatkan 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 tulangPenurunan kadar hormon estrogen akibat menopause menjadikan proteksi terhadap rasa sakit itu pun berkurang. Itu yang kemudian menjadi pemicu meningkatnya penyakit osteoporosisMenopause dan penyakit osteoporosis merupakan dua hal yang saling berkaitan satu sama lainnya. Lantaran, menopause adalah salah satu penyebab utama mengapa perempuan lebih berisiko terkena osteoporosis dibanding pria.

Faktor risiko inilah yang membuat adanya mitos di kalangan masyarakat yang menganggap bahwa penyakit osteoporosis hanya menyerang perempuan menopause saja. Mitos ini tidaklah benar, karena penyakit osteoporosis dapat menyerang siapa saja baik itu perempuan maupun pria dari berbagai usia yang bisa datang secara tiba-tiba. Oleh karenanya, osteoporosis juga dikenal sebagai “penyakit senyap” yang bisa muncul secara tiba-tiba dan sulit terdeteksi karena seringkali tidak menunjukkan gejala-gejala yang jelas. Sehingga, membuat banyak orang di luar sana yang menganggap sepele jenis penyakit tulang satu ini. Walaupun dianggap sepele oleh banyak orang, ternyata penyakit osteoporosis dapat merenggut kebahagian seseorang karena adanya gangguan pada sistem gerak. Hal ini membuat penderita osteoporosis memiliki keterbatasan mobilitas untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Bahkan, dalam kasus yang sangat parah osteoporosis dapat menyebabkan disabilitas di masa senja. Kondisi ini membuat penderita osteoporosis hanya bisa berbaring saja di tempat tidur dan tidak bisa beraktivitas kembali seperti sedia kala. Kebenaran tentang perempuan yang sudah menopause, sangat rentan mengalami osteoporosis adalah benar. Hal ini dikarenakan saat anda memasuki masa menopause, jumlah estrogen yang dihasilkan oleh tubuh menurun secara drastis. Fungsi hormon estrogen di tubuh adalah untuk mencegah pengeroposan tulang.

Jadi, bila hormon estrogen yang diproduksi oleh perempuan semakin berkurang saat mengalami menopause. Hal ini menyebabkan perlindungan pada tulang juga semakin berkurang dan menyebabkan menurunnya massa tulang sehingga perempuan lebih rentan dan berisiko terkena osteoporosis.