**TUGAS**

Nama : Rasya Captiani

NIM : 2110101010

Mata kuliah : Fisiologi

1. Jelaskan perubahan hormonal masa menopause
2. Menopause

Menopause adalah berakhirnya siklus mestruasi secara alami yang biasnya terjadi saat wanita memasuki usia 45-55 tahun. Seorang wanita bisa dikatakan sudah menopause bila tidak lagi mengalami mentruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstuasi. Wanita yang telah menopause juga mengalami banyak perubahan, dari fisik sampi psikologis. Wanita yang sudah menopause juga tidak bisa hamil lagi. Peubahan tubuh ketika menopause terjadi secara bertahap. Priode terjadinya perubahan tersebut dinamakan masa perimenopause. Priode ini bisa berlangsung beberapa tahun sebelum menopause dan umumnya dimulai disaat usia 40 tahun.

Penyebab Menopause

Indung telur akan makin sedikit memproduksi hormonn kewanitaan. Akibatnya idung telur tidak lagi melepas sel telur dan menstruasi akan berhenti.

Gejala Menopause

* Perubahan siklus menstruasi
* Perubahan penampulan fisik
* Perubahan Psikologis
* Peruabahan Seksual

Komplikasi Menopause

* Osteoporisi
* Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular)
* Inkontinesia urine atau urine keluar tidak terkontrol
* Gangguan fungsi seksual, seperti vagina kering atau kehilangan elasitas vagina
* Perubahan suasana hati, seperti mudah murung dan tersinggung
* Gangguan tidur akibat akibat hot flashes, yaitu panas dan gerah tiba-tiba dileher dan dada yang membuat mudah berkeringat dan merasa tidak nyaman
* Kenaikan berat badan
* **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.

1. Penyebab meningkatnya resiko osteoporosis pada masa monoupuse?
2. 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](https://www.osteoporosis.org.au/risk-factors), 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.

1. 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

1. Riwayat kesehatan keluarga mengalami osteoporosis

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

1. 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](https://www.halodoc.com/sering-terlambat-adakah-cara-agar-cepat-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.