

Nama: Sri rejeki

Nim\_2110101007

Kelas B5

Mata kuliah: fisiologi

### 1. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause?

Hormon estrogen sangat penting bagi seluruh siklus reproduksi bulanan pembuatan dan pelepasan sel telur dari ovarium setiap bulan untuk pembuahan dan penebalan lapisan rahim yang siap menerima sel telur yang telah dibuahi. Tetapi seiring bertambahnya usia wanita dan stok sel telur mereka menurun, ovulasi, menstruasi dan kehamilan pun berhenti. Dan tubuh secara bertahap berhenti menghasilkan estrogen, yang mengendalikan seluruh proses itu.

Kadar estrogen yang rendah menyebabkan adanya perubahan baik secara fisik maupun psikis seperti:

- instability vasomotor (hot flushes, banyak berkeringat di malam hari)
- Perubahan psikis (mood swings, depresi, anxiety, dan gangguan konsentrasi)
- Insomnia
- Atrofi saluran genitalia (vaginal dryness, nyeri saat hubungan seksual, dan urinary incontinence)
- Perubahan kulit (kulit menipis dan elastisitas menurun)

Wanita yang mengalami menopause biasanya akan mengalami beberapa gejala umum terkait perubahan hormonal yang dialami antara lain

#### 1. Gejala Vasomotor

Pada saat masa transisi menopause, gejala vasomotor ini berupa rasa panas pada bagian atas tubuh terutama pada wajah, leher dan dada. Rasa panas yang umum disebut "hot flushing" yang umum dirasakan pada malam hari.

#### 2. Kesulitan tidur

Sulit tidur juga menjadi keluhan wanita yang sedang mengalami menopause. Kesulitan tidur ini mengakibatkan lelah dan lebih sensitif sepanjang hari.

#### 3. Perubahan mood

Beberapa wanita akan mengalami perubahan mood yang cepat setiap hari. Beberapa keluhan seperti gelisah dan merasakan cemas juga dapat dialami pasien.

#### 4. Nyeri sendi

Nyeri sendi akan lebih sering dirasakan oleh pasien dengan menopause. Keluhan ini umumnya tidak spesifik, namun mayoritas dikeluhkan oleh pasien.

#### 5. Penurunan elastisitas kulit

Pada fase menopause, terjadi penurunan produksi kolagen dan penipisan kulit sehingga terjadi penurunan elastisitas dan keriput pada kulit dan kulit yang menjadi kering. Penurunan esterogen pada menopause juga menyebabkan terjadinya penurunan elastisitas ini.

#### 6. Atrofi (pengecilan) genitourinaria

Kadar hormone esterogen yang menurun pada masa menopause, menyebabkan penipisan mukosa dan inflamasi pada uretra dan kandung kemih. Hal ini menyebabkan keluhan seperti gatal pada daerah kemaluan, nyeri ketika buang air kecil, hingga mengganggu frekuensi buang air kecil.

#### 7. Fungsi seksual

Penurunan kadar esterogen juga menurunkan lubrikasi vagina. Hal ini menyebabkan hubungan seksual yang kurang nyaman.

#### 8. Osteoporosis

Wanita dengan menopause beresiko untuk mengalami osteoporosis sebagai akibat rendahnya kadar esterogen dalam tubuh yang mempengaruhi kepadatan tulang.

**Hormon Yang Mempengaruhi Menopause Seperti yang telah dijelaskan bahwa menopause adalah berhentinya menstruasi. Menurut Khofifah dkk (2017) menstruasi berhenti karena kedua indung telur (ovarium) tidak memproduksi hormon estrogen lagi. Di antara ketiga hormon yang diproduksi kedua indung telur (estrogen, progesterone, dan testostosterone), hormon estrogenlah yang mempegaruhi secara langsung perubahan emosi, fisik, dan organ reproduksi.**

#### 2. Kenapa resiko osteoporosis meningkat pada masa menopause?

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 tulang sehingga ketika kadar estrogen menurun, maka wanita akan mengalami kehilangan kalsium dari tulang dengan cepat.