

Nama : Ani Khoeriyatul Mardiyah

Nim : 2110101035

Matkul : Fisiologi

Soal nomer 1 : Perubahan hormonal masa menopause

Jawab : Gejala atau tanda-tanda menopause dapat berupa:

a) Perubahan siklus menstruasi

Wanita pada masa perimenopause akan mulai mengalami perubahan siklus menstruasi, seperti:

Menstruasi menjadi tidak teratur, kadang terlambat atau lebih awal dari biasanya (oligomenorea)

Darah yang keluar saat menstruasi dapat lebih sedikit atau justru lebih banyak

b) Perubahan penampilan fisik

-Perubahan penampilan fisik yang umum dialami wanita perimenopause adalah:

-Rambut rontok

-Kulit kering

-Payudara kendur

-Sendi terasa nyeri dan kaku

-Massa otot dan tulang berkurang

-Berat badan bertambah

c) Perubahan psikologis

-Perubahan psikologis yang terjadi pada wanita perimenopause dapat berupa:

-Suasana hati berubah-ubah atau moody

-Sulit berkonsentrasi

-Mudah lelah

-Sulit tidur

-Depresi

d) Perubahan seksual

-Wanita perimenopause juga dapat mengalami perubahan seksual, seperti:

-Vagina menjadi kering

-Penurunan libido (gairah seksual)

e) Selain perubahan-perubahan tersebut, gejala lain yang dapat ditemukan pada wanita perimenopause adalah:

-Merasa panas atau gerah, sehingga mudah berkeringat (hot flashes)

-Berkeringat di malam hari

-Migrain

-Sakit kepala

-Nyeri sendi

-Jantung berdebar

Soal nomer 2 : Penyebab meningkatnya resiko osteoporosis pada masa menopause

Jawab :

-Faktor Usia^{[1][2]} Wanita yang sudah menopause, produksi hormon estrogen akan berkurang. Hal ini menyebabkan penurunan fungsi faktor pembentukan tulang.

-Konsumsi obat-obatan yang mengandung kortikosteroid dalam jangka lama, misalnya obat asma, lupus, dll.

-Gaya hidup yang kurang sehat, antara lain merokok dan minum-minuman beralkohol.

-Kurang asupan kalsium

-Kurang latihan fisik dan aktivitas

-Haid yang tidak teratur atau lama tidak haid

-Kurang paparan sinar matahari, cukup selama 30 menit