

Nama : Areta Maurindha Pratiwi

Nim : 2110101066

Kelas : A

1. Carilah informasi kenapa osteoporosis menjadi salah satu masalah kesehatan yang bisa timbul dari terjadinya menopause!
2. Carilah informasi bagaimana perempuan menopause cenderung lebih mudah mengalami obesitas!

•Tulis jawaban dan lampirkan minimal 2 artikel penelitian yang menjadi referensi dari jawaban anda

1. 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 rawan yang berada di antara tulang sendi dan bantal tulang.

Selain itu, hormon juga berguna untuk mencegah rasa sakit muncul saat tubuh bergerak dan membuatnya menjadi lebih lancar. Penurunan kadar hormon estrogen akibat menopause menjadikan proteksi terhadap rasa sakit itu pun berkurang. Itu yang kemudian menjadi pemicu meningkatnya penyakit osteoporosis. Meski pertambahan usia tidak bisa dihindari dan sudah pasti terjadi, namun ada beberapa cara yang bisa dilakukan agar terhindar dari risiko osteoporosis.

2. Kebanyakan wanita berusia 50 tahun ke atas yang telah menopause mengalami peningkatan berat badan. Hal tersebut memang umum terjadi karena perubahan gaya hidup dan juga hormon dalam tubuh yang diproduksi. Selain itu, kegemukan pada wanita menopause juga menumpuk pada bagian perut, padahal ketika muda lemak wanita biasanya mudah bertambah pada bagian pinggang. Saat menopause, wanita berhenti berovulasi, siklus menstruasi juga berakhir, serta produksi hormon estrogen menurun. Hal tersebut mempengaruhi bentuk badan dan membuat tubuh

menumpuk lemak lebih banyak di bagian perut. Kegemukan ini pun berisiko memicu penyakit jantung.

Sebenarnya bukan hanya wanita, pria yang menopause juga identik dengan peningkatan berat badan. Pria dan wanita menemukan otot berubah menjadi lemak dan sistem metabolisme menurun. Apabila kebiasaan makan tidak sehat tetap dibiarkan, maka berat badan pun akan semakin meningkat drastis

<https://www.halodoc.com/artikel/waspada-wanita-sudah-menopause-berisiko-terkena-osteoporosis>

<https://m.merdeka.com/sehat/hubungan-antara-menopause-dan-peningkatan-berat-badan.html>

1. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause
2. Kenapa resiko osteoporosis meningkat pada masa menopause

Jawaban

1. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause

Terdapat tiga tahap menopause, yaitu yang terjadi sebelum, saat, dan sesudah menopause.

Perimenopause

1. Periode menstruasi mulai tidak teratur
2. Kesuburan wanita menurun
3. Vagina terasa kering

Menopause

1. Hot flushes
2. Masalah saat tidur
3. Mood swing

Postmenopause

1. Tulang keropos
2. Perubahan kulit
3. Perubahan gigi dan gusi

2. Kenapa resiko osteoporosis meningkat pada masa manopause

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 rawan yang berada di antara tulang sendi dan bantal tulang.