



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

MENOPAUSE HANYALAH MOMEN BUKAN MOMOK



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung



Menopause adalah kondisi alami yang terjadi ketika seorang perempuan berhenti mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut, yang umumnya terjadi pada usia antara 45 hingga 55 tahun. Menopause menandai berakhirnya masa reproduksi dan bukan sebuah penyakit, melainkan proses biologis yang normal karena penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron yang memengaruhi sistem reproduksi.



Menopause adalah hal yang patut disyukuri karena sudah terbebas dari derita nyeri haid dan kram perut setiap bulan, tidak perlu lagi membeli pembalut, bisa beribadah setiap hari tanpa halangan, bahkan terbebas dari kekhawatiran terkena kanker serviks. Menopause memberikan kesempatan bagi perempuan untuk lebih mengenal tubuh dan dirinya sendiri.





DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Menopause adalah momen untuk berdamai dengan tubuh dan menerima perubahan secara bijak. Ia menjadi pengingat bahwa penuaan bukan sesuatu yang memalukan, melainkan sesuatu yang patut disyukuri

Selamat

HARI MENOPAUSE SEDUNIA

18 OKTOBER 2025



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung