

## Dharma Wanita Pusat UB Rayakan Hari Ibu dan HUT DWP UB

Achmad Sarjono - [KOTAMALANG.XPRESS.CO.ID](http://KOTAMALANG.XPRESS.CO.ID)

Dec 21, 2022 - 23:59



dr. Nugrahanti Prasetyorini, SpOG (K)

KOTA MALANG - Dharma Wanita Pusat Universitas Brawijaya merayakan Hari Ibu ke -94 dan HUT DWP ke -23, Rabu (21/12/2022). Rangkaian kegiatan terdiri dari Talkshow "Memasuki Menopause : Tetap Cantik dan Produktif, Why Not?" dan Lomba Fashion Show Adat Nusantara.

### Atasi Efek Menopause pada Wanita

Menopause merupakan fase yang natural terjadi pada wanita. Usia rata-rata untuk ras Asia mengalami menopause yakni 51 tahun. Hal ini sebagaimana disampaikan dokter kandungan dr. Nugrahanti Prasetyorini, SpOG (K) atau biasa dipanggil dr Nuke di Auditorium Fakultas Ilmu Administrasi UB.

Disampaikan dr.Nuke menopause yakni proses berhentinya haid selama setahun berturut-turut. Jika haid datang namun tidak teratur pada usia di atas 40 tahun disebut pra menopause. Namun jika sebelum usia 40 tahun sudah menopause disebut menopause prematur.

Fase pre menopause ini bisa terjadi selama 8 tahun sampai akhirnya wanita mengalami menopause. Selama fase ini kadang wanita bisa mengalami ketidaknyamanan karena kadar estrogen yang naik turun menyebabkan siklus haid tidak teratur. Selain itu ada yang mengalami panas di sekitar wajah yang menyebar ke seluruh tubuh, *mood swing* , nyeri di kandung kemih, dan libido menurun.

Untuk mengatasi efek tersebut ada beberapa tips yang disampaikan dr Nuke diantaranya minum air putih 8 gelas setiap hari, rajin melakukan latihan fisik, mengelola stress, konsumsi makanan yang mengandung fitoestrogen. Namun jika efek dari menopause ini sudah sangat mengganggu aktivitas, wanita bisa menggunakan terapi estrogen di bawah petunjuk dokter.[sitirahma]