

dan Cilacap. Lapas Pasir Putih sendiri mengirim 2 ibu Dharma Wanita untuk mewakili kegiatan tersebut, Senin (30/05/2022).

Kegiatan ini dipimpin oleh Ketua Dharma Wanita pusat, yaitu Ny. Anna Reynhard Saut Poltak Silitonga. Tema yang diambil dalam webinar ialah "Ayo Kita Tingkatkan Kualitas Hidup Sehat dan Produktif, Memasuki Usia Menopause, serta Kenali Gejala Awalnya".

Pembicara dalam webinar kali ini ialah Dr. H. Boyke Dian Nugraha, SpOG MARS, yang merupakan dokter, aktor dan seksolog Indonesia. Ia sering muncul dalam berbagai acara di televisi yang membahas masalah kesehatan, terutama topik seksualitas.

Adapun Dalam webinar kali ini, Dr H Boyke menjelaskan mengenai gejala menopause. Salah satunya ialah perubahan siklus menstruasi. Menopause adalah suatu masa di mana siklus menstruasi seorang perempuan berakhir secara alami.

"Tanda-tanda menopause yang bisa terlihat adalah ketika sudah tidak lagi mengalami masa ovulasi (menstruasi) secara 12 bulan berturut-turut, padahal sebelumnya menstruasi berjalan normal secara reguler. Masa ini biasa terjadi di usia sekitar 40-50 tahunan. Begitu memasuki masa menopause, seorang perempuan tidak akan bisa hamil lagi. Banyak perubahan yang akan terjadi pada masa ini, mulai dari penampilan fisik, serta kondisi psikologis", Ungkapnya.

Lebih lanjut, menopause sering dikaitkan dengan banyaknya gejala yang membuat perempuan tidak nyaman dan meningkatkan risiko penyakit tertentu. Meskipun begitu, para wanita bisa mengatasinya dengan penerapan pola hidup dan pola makan yang sehat dan tepat.

Webinar kali ini mendapat antusiasme yang baik, Sebab, webinar Kesehatan Wanita menjunjung topik yang penting dan diminati banyak wanita.

Dr. Boyke berharap, semoga setelah ini, para peserta webinar bisa lebih menyadari betapa pentingnya pola hidup sehat, yang bukan hanya bermanfaat untuk saat ini, tetapi juga nanti, disaat menjelang masa menopause.

(N.SoN/***)