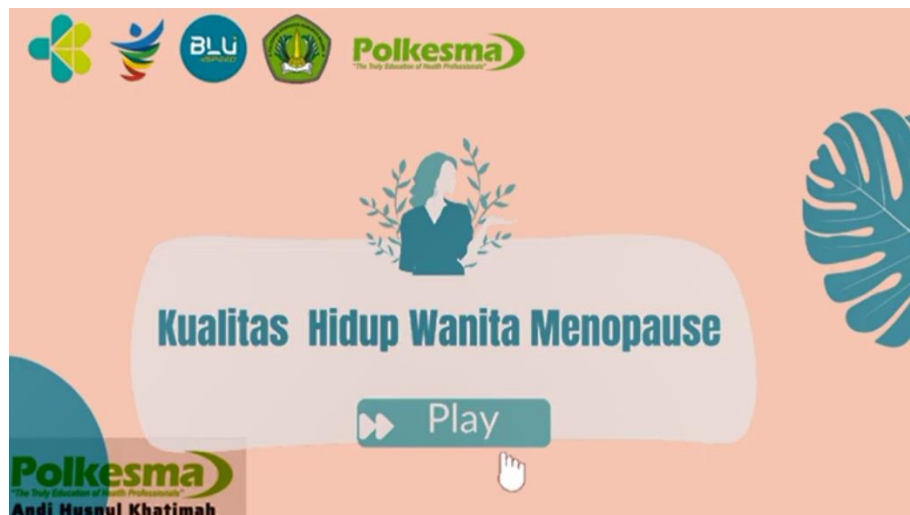
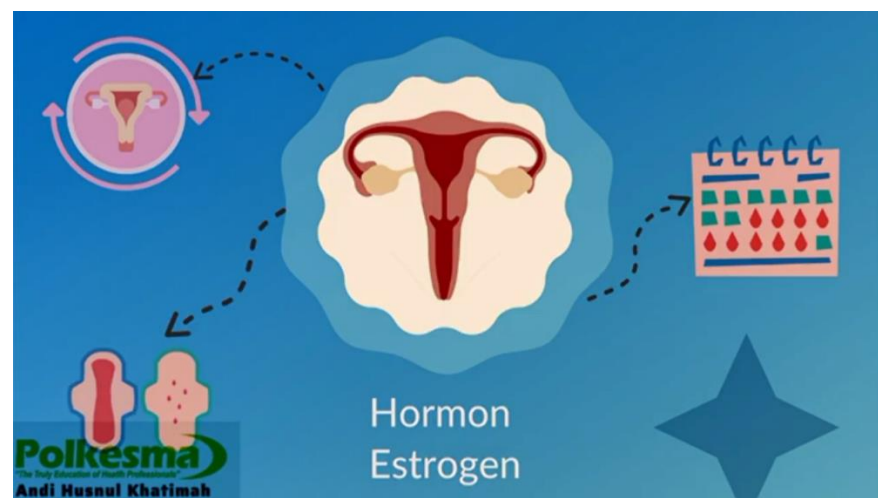


*Lampiran 13*

**A. Sampul Awal Media**



**B. Isi Materi Media**









### Keluhan Fisik

**Polkesma**  
The Daily Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah



### Vaginismus

Pada kasus vaginismus yang terjadi pada wanita yang sudah memasuki masa menopause, biasanya disebabkan oleh kurangnya pelumas, imbas rendahnya produksi hormon estrogen

**Polkesma**  
The Daily Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah



### Keputihan

Atrovi vagina menyebabkan dinding organ kewanitaan menjadi lebih tipis. kondisi ini akan menimbulkan keputihan

**Polkesma**  
The Daily Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah

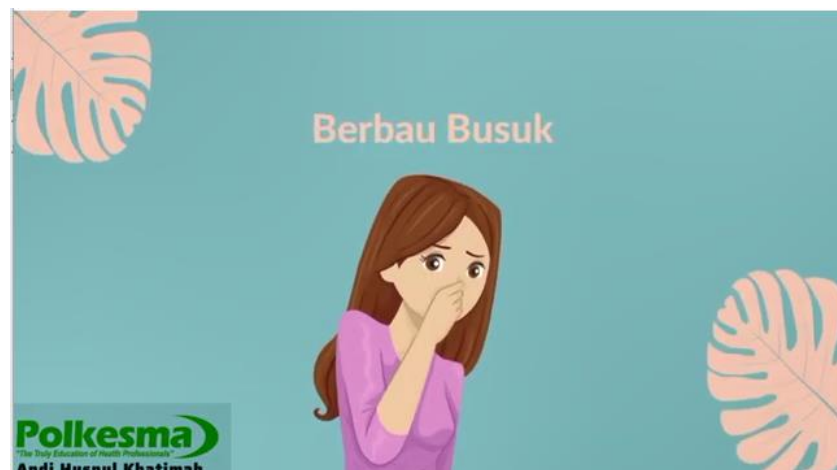


Berwarna Kehijauan


Berwarna abu-abu



**Polkesma**  
The Daily Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah



Berbau Busuk



**Polkesma**  
The Daily Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah



Gatal atau Sensasi terbakar



**Polkesma**  
The Daily Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah



## Osteoporosis

Masa menopause, jumlah estrogen yang dihasilkan oleh tubuh menurun secara drastis.



## Osteoporosis

Mengonsumsi makanan yang kaya Vitamin D, Kalsium dan rajin berolahraga seperti mengikuti senam lansia dan olahraga Low impact lainnya.



## RAMBUT RONTOK

Rambut rontok dan kering sering menjadi gejala awal menopause. Selain karena hormon estrogen yang berkurang, faktor penuaan juga berpengaruh pada kondisi rambut.



Gangguan  
Tidur

Peningkatan  
Resiko Infeksi



**Polkesma**  
The Truly Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah

**HIPERTENSI**



**Polkesma**  
The Truly Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah



**DIABETES**

**Polkesma**  
The Truly Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah





## Mengalami Kecemasan

**Polkesma**  
The Study Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah



Takut Ditinggal Pasangan



Takut Terpisah Dari Keluarga dan anak-anaknya

## Sedih Berkepanjangan

**Polkesma**  
The Study Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah



## MENOPAUSE

**Polkesma**  
The Study Education of Health Professionals  
Andi Husnul Khatimah



### C. Sampul Akhir Media

