



18th October 2021

# Panduan #HariMenopauseSedunia2021



# Latar Belakang

Hari Menopause Sedunia diadakan setiap tahun pada tanggal 18 Oktober. Hari tersebut dicanangkan oleh *International Menopause Society (IMS)* dan *World Health Organization (WHO)* untuk meningkatkan kesadaran akan menopause dan mendukung pilihan dalam memperbaiki kesehatan dan kesejahteraan wanita pada usia pertengahan dan setelahnya.

Organisasi, Profesi, dan Wanita diharapkan untuk berpartisipasi dalam meng-kampanyekan kesadaran akan menopause secara global dengan membagikan bacaan edukasi, kegiatan yang terorganisasi, dan membagikan kegiatan tersebut melalui media sosial.

Leaflet ini akan membantu anda dalam membagikan dan mempromosikan aktifitas yang anda lakukan ke masyarakat luas.

## Tema untuk 2021

Tema yang dipilih oleh IMS untuk Hari Menopause Sedunia 2021 adalah Kesehatan Tulang.

Apakah yang dimaksud dengan “Kesehatan Tulang”?

Tulang merupakan jaringan hidup dengan asupan darah dan sarafnya sendiri. Inti dari tulang cukup kuat sehingga dapat bertahan dari adanya patah ketika terjatuh dari ketinggian tetapi cukup ringan untuk bergerak dengan mudah. Struktur kerangka yang sehat membuat tubuh anda tetap sehat.

Tulang memperbaharui dirinya sendiri secara terus menerus. Semua sel dalam tubuh akan membuang tulang yang sudah lama dan menggantinya dengan tulang yang baru. Pada tulang yang sehat, sebelum menopause, produksi tulang baru lebih sering terjadi daripada pelepasan tulang yang sudah lama. Hal yang berkebalikan akan terjadi setelah menopause ketika ovarium berhenti menghasilkan hormone estrogen. Hal tersebut akan meningkatkan pelepasan tulang sehingga menurunkan kekuatan tulang. Hal lain yang berhubungan dengan usia juga akan mempengaruhi kesehatan tulang.

Masyarakat hidup lebih lama sehingga kesehatan tulang yang buruk akan meningkat. Hal tersebut akan berdampak dalam fungsi sehari-hari, kualitas hidup, kemampuan untuk hidup mandiri, dan harapan hidup. Hal tersebut akan menjadi beban pada sistem perawatan Kesehatan. Diet, Olahraga, dan mengurangi resiko jatuh akan membantu mempertahankan Kesehatan tulang.

# Cara Berpartisipasi

Ada beberapa cara yang dapat anda lakukan untuk berpartisipasi dalam hal tersebut. Berikut adalah beberapa gagasan yang dapat dilakukan.

1) Catat dan berpartisipasi dengan IMS dan mitra global kami dalam memperingati #harimenopausesedunia pada tanggal 18 Oktober.

2) Baca, Saksikan, Dengarkan, dan bagikan sumber-sumber edukasi melalui multi-media untuk meningkatkan pengetahuan mengenai Kesehatan tulang dan menopause.

3) Bagikan gambar-gambar Hari Menopause Sedunia di sosial media kamu dengan tanda berikut dan tandai IMS:

#IMS

#harimenopausesedunia

#harimenopausesedunia2021

4) Ikuti dan bagikan akun media sosial IMS Hari Menopause Sedunia dan gambar Hari Menopause Sedunia.

IMS Facebook <https://www.facebook.com/Intmenopausesociety/> @intmenpausesociety

IMS Twitter <https://twitter.com/intlmenopause?lang=en> @IntlMenopause

IMS Instagram [InternationalMenopauseSociety @internationalmenopausesociety](https://www.instagram.com/internationalmenopausesociety/)

IMS LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/internationalmenopausesociety>

5) Tingkatkan kesadaran di tempat kerja anda atau di komunitas lokal anda. Gagasan untuk kegiatan yang dapat diatur secara daring ataupun secara langsung meliputi:

- Sesi makan siang dan belajar untuk melihat dan mendiskusikan sumber edukasi; atau
- Kelas olahraga termasuk Latihan dengan beban (cth berjalan), Latihan keseimbangan dan/atau Latihan kekuatan pembentukan otot.

6) Beritahu kami bagaimana anda memperingati Hari Menopause Sedunia dengan menandai kami pada gambar di media sosial anda.

#IMS

#harimenopausesedunia

#harimenopausesedunia2021

# Sumber

Untuk Profesional Kesehatan	Untuk Wanita
<a href="#">Link to White Paper</a> <a href="#">Link to October Webinar on Bone Health</a> <a href="#">Link to 1:1 Interview (professionals)-video and podcast</a> <a href="#">Link to Poster</a> <a href="#">Link to Women's Leaflet</a> <a href="#">Link to WMD logo</a> <a href="#">Link to social media graphics</a>	<a href="#">Link to Poster</a> <a href="#">Link to Women's Leaflet</a> <a href="#">Link to 1:1 Interview (women)-video</a> <a href="#">Link to 1:1 Interview (women)-podcast</a> <a href="#">Link to WMD logo</a> <a href="#">Link to social media graphics</a>