

REPUBLIC INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202143058, 31 Agustus 2021

## Pencipta

Nama : **Setyo Retno Wulandari**  
Alamat : Kadipaten Kidul 44 YK RT 010/003 Desa Kadipaten, Kec. Kraton, Kota Yogyakarta, DIY, Yogyakarta, DI YOGYAKARTA, 55162  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM STIKes Yogyakarta**  
Alamat : Jl. Nitikan Baru No.69 Sorosutan, Yogyakarta, DI YOGYAKARTA, 55162  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Poster**  
Judul Ciptaan : **Monopause**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 18 Agustus 2021, di Yogyakarta  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.  
Nomor pencatatan : 000270151

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

## Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

APA YANG TERJADI PADA TUBUHMU

# selama meno pause?

## KULIT DAN RAMBUT

- Kadar estrogen turun, pertumbuhan rambut melambat
- Kulit kehilangan elastisitas dan menjadi lebih kering

## PAYUDARA

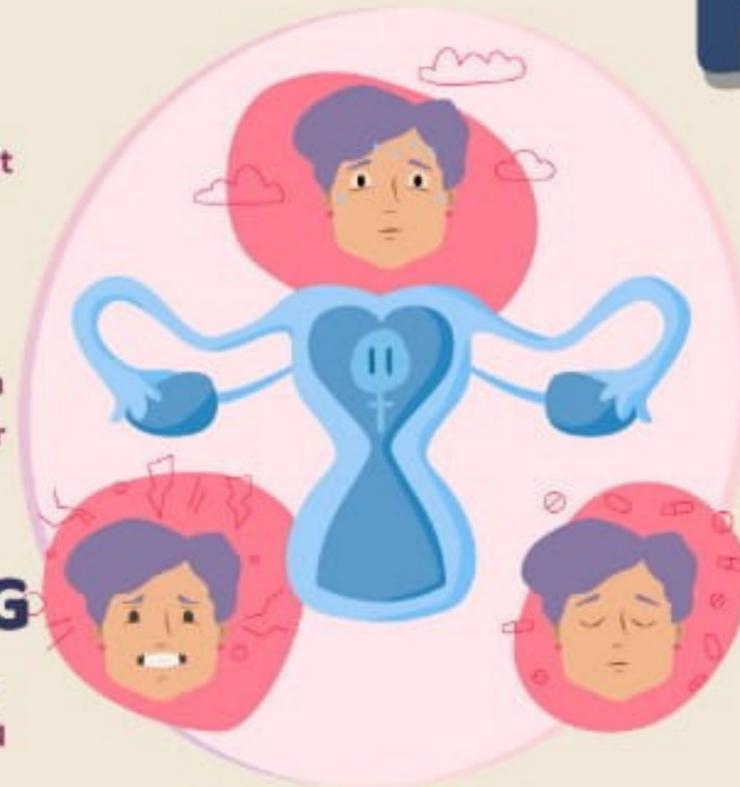
- Lemak tubuh meningkat dan elastisitas kulit menurun
- Anda mungkin melihat pengurangan jaringan kelenjar payudara diganti dengan jaringan lemak

## SISTEM SALURAN KENCING

- Perubahan pada kandung kemih dan uretra dapat menyebabkan kebocoran urin yang tidak disengaja, infeksi, atau buang air kecil yang menyakitkan

## TULANG

- Kerapuhan tulang secara bertahap saat produksi estrogen menurun.
- Massa tulang berkurang dan tulang mudah patah



## SISTEM JANTUNG

- Setelah menopause, risiko serangan jantung terus meningkat
- Penurunan estrogen mengubah kadar kolesterol dan lemak darah lainnya

## SISTEM REPRODUKSI

- Periode yang tidak menentu
- Ovarium tidak lagi menghasilkan telur
- Dinding vagina lebih tipis dan lebih kering

### tips tetap sehat pada menopause

1. Kelola Berat Badan Anda
2. Tetap terhidrasi dan minum air sepanjang hari
3. Makan makanan yang seimbang dan sehat
4. Lakukan lebih banyak hal yang Anda sukai
5. Menjaga tidur tetap berkualitas

