

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PENYULUHAN KETIDKANYAMANAN MENOPAUSE DAN
CARA MENGATASINYA DI RW 06 KEBON MELATI
JAKARTA PUSAT**



Disusun oleh:

Dwi Ratna Prima, S.ST. M.Keb

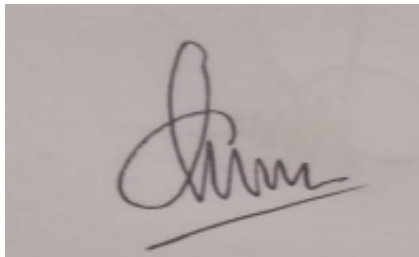
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BUDI KEMULIAAN
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : Penyuluhan gejala menopause dan cara mengatasinya
2. Mitra Pengabdian Masyarakat: RW 06 Kebon Melati
3. Ketua Pelaksana:
 - a. Nama : Dwi Ratna Prima, SST, M.Keb
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0308048705
 - d. Disiplin Ilmu : Kebidanan
 - e. Jabatan : Dosen
 - f. Fakultas/Jurusan : Prodi Sarjana Kebidanan
 - g. Alamat : Jl. Budi Kemuliaan no.25
Jakarta Pusat
 - h. Telepon/e-mail : 085624126526 /
daneshazrafb@gmail.com
 - i. Jumlah Pengabdian masyarakat: 1
 - j. Jumlah Biaya Pengabdian : Rp. 1.715.000
Masyarakat dari STIK Budi Kemuliaan

Mengetahui,

Ketua LPPM
STIK Budi Kemuliaan



Chaterina R.M, S.ST, M.Keb
Menyetujui:

Ketua STIK Budi Kemuliaan



dr. Irma Sapriani, SpA

Jakarta, 24 Agustus 2022
Pelaksana Pengabdian
Masyarakat



Dwi Ratna Prima, S.ST, M.Keb

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan

Daftar Isi

Kata Pengantar

Ringkasan

BAB I Pendahuluan

BAB II Tinjauan Pustaka

Solusi Permasalahan

Metode Pelaksanaan

Luaran dan Target Capaian

Anggaran

Jadwal

Daftar Pustaka

Lampiran

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan proposal pengabdian kepada masyarakat tentang Penyuluhan pada Ibu Menopause. Penulisan proposal pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu kinerja Tridharma Perguruan Tinggi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan. Saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Fahrul Wakil Arbi, SpA, MARS selaku Direktur Utama Lembaga Kesehatan Budi Kemuliaan
2. dr. Irma Sapriani, Sp.A selaku Ketua STIK Budi Kemuliaan
3. Chaterina R.M, SST, M.Keb selaku LPPM STIK Budi Kemuliaan
4. Staf tenaga kependidikan yang telah mensupport persiapan sarana penunjang dalam kegiatan ini
5. dan seluruh pihak yang telah membantu penyelenggaraan kegiatan ini

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 24 Agustus 2022

Pelaksana

RINGKASAN

Menopause merupakan hal yang tidak bisa dihindari terutama pada wanita sebagai proses penuaan. Menopause merupakan kondisi fisiologis atau alamiah yang akan dialami oleh seluruh wanita dan terjadi karena penurunan hormon, serta tanda siklus reproduksi berhenti. Henti haid adalah tanda yang terjadi secara perlahan dari keadaan ini. Menopause dapat terjadi pada usia antara 45-59 tahun. Menopause berawal saat menurunnya fungsi ovarium akibat dari pertambahan usia (senescence) yang mengakibatkan sex steroid yaitu hormon estrogen dan progesteron perlahan akan menurun.

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara alami yang biasanya antara usia 45-55 tahun (Sukarni & Margareth, 2013). Turunnya fungsi ovarium (sel telur) mengakibatkan hormon terutama estrogen dan progesteron sangat berkurang dalam tubuh kita. Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang akan mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Marettih, 2012). Banyak wanita di seluruh dunia yang mengalami gejala tersebut, seperti di Eropa 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, Cina 18%, serta Jepang dan Indonesia 10%.

Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makannya. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari Asia. Ketika terjadi menopause, wanita Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastis di banding wanita Asia yang kadar estrogennya moderat. Jumlah Wanita Menopause di Asia, menurut data WHO pada tahun 2025 melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Sebuah studi menemukan bahwa keluhan dan gejala paling umum wanita Asia adalah masalah tulang dan persendian (somatovegetatif), 96% wanita Vietnam dan 76% wanita Korea menderitanya. Sementara itu, hanya 5% wanita Indonesia yang mengalami hotflush sedangkan 93% memiliki gejala dan keluhan masalah musculoskeletal.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pendahuluan

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara alami yang biasanya antara usia 45-55 tahun (Sukarni & Margareth, 2013). Turunnya fungsi ovarium (sel telur) mengakibatkan hormon terutama estrogen dan progesteron sangat berkurang dalam tubuh kita. Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang akan mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Marettih, 2012). Banyak wanita di seluruh dunia yang mengalami gejala tersebut, seperti di Eropa 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, Cina 18%, serta Jepang dan Indonesia 10%.

Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makannya. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari Asia. Ketika terjadi menopause, wanita Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastis di banding wanita Asia yang kadar estrogennya moderat. Jumlah Wanita Menopause di Asia, menurut data WHO pada tahun 2025 melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa.

Sebuah studi menemukan bahwa keluhan dan gejala paling umum wanita Asia adalah masalah tulang dan persendian (somatovegetatif), 96% wanita Vietnam dan 76% wanita Korea menderitanya. Sementara itu, hanya 5% wanita Indonesia yang mengalami hotflush sedangkan 93% memiliki gejala dan keluhan masalah musculoskeletal. Berdasarkan analisis situasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah bahwa perlunya melakukan penyuluhan kepada masyarakat mengenai gejala meopause dan penatalaksanaan awal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Menopause

Menopause adalah tahap biologis dalam kehidupan seorang wanita ketika dia tidak lagi subur dan ditandai dengan berhentinya menstruasi. Menopause bukanlah penyakit, menopause adalah hal yang normal. Seorang wanita didefinisikan sebagai menopause dimulai dari 1 tahun setelah menstruasi terakhirnya.

2.1.1 Fisiologi Menopause

Pada usia ≥ 51 tahun, sel granulosa ovarium tidak lagi berfungsi menghasilkan ovulasi karena usia sel yang menua, tidak merespon dengan rangsangan hormon FSH, FSH akan naik ≥ 25 u/l menandakan masuk masa menopause.

Pada masa ini terjadi perubahan karena ada penurunan hormon estrogen, sehingga berbagai keluhan dapat dirasakan. Bagi beberapa perempuan keluhan tersebut sangat mengganggu aktivitas kegiatan sehari-hari dan keharmonisan rumah tangga. Keluhan dan ketidaknyamanan yang terjadi sering disebut sindrom klimakterik. Periode menopause ini umumnya dimulai pada usia 40 tahun.

Menopause merupakan kejadian normal dalam hidup perempuan dan ditandai dengan berakhirnya menstruasi selama 12 bulan. Beberapa hasil studi tentang kesehatan perempuan pada usia menengah (*middle-age*) menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan menyatakan menopause adalah pengalaman negatif. Pada masa ini banyak keluhan muncul yang disebabkan faktor biologis, psikologis, dan sosial budaya. Ketidaktahuan terhadap perubahan yang terjadi pada saat ini dapat menimbulkan stres yang berlebihan.

Menopause dapat terjadi secara alami maupun karena alasan medis, disebut menopause dini ketika terjadi pada usia ≤ 40 tahun. Di Amerika Serikat, terjadi pada sekitar 1% wanita. Menopause dini yang tidak diinduksi dapat terjadi karena genetik, metabolisme, dan autoimun. Menopause dini harus dievaluasi secara menyeluruh.

2.2.2 Gejala Menopause dan Tatalaksananya

1. Hot Flashes

Hot flashes didefinisikan sebagai sensasi panas, berkeringat, muka memerah, cemas, detak jantung cepat dan menggigil yang berlangsung selama 1-5 menit. Kebanyakan wanita mengalami semburan panas di wajah selama 12 bulan berturut-turut dan lamanya 4 menit.

Ketidaknyamanan yang paling umum berhubungan dengan menopause adalah hot flushes. Meskipun penyebab pasti masih belum sepenuhnya dipahami, hot flushes dianggap hasil dari perubahan di hipotalamus, bagian dari otak yang mengatur suhu tubuh. Jika hipotalamus merasa bahwa seorang wanita terlalu hangat, maka dia akan berusaha untuk mendinginkan guna mempertahankan suhu tubuh. Pembuluh darah dekat permukaan kulit mulai melebar, meningkatkan aliran darah ke permukaan dalam upaya untuk menurunkan panas tubuh. Hal ini menyebabkan kulit menjadi merah pada daerah wajah dan leher. Hal ini juga dapat membuat wanita berkeringat untuk mendinginkan tubuh. Jantung berdenyut lebih cepat dan wanita mungkin merasakan bahwa detak jantung yang cepat.

Tatalaksana :

- a. Gunakan pakaian tipis yang mudah dibuka atau dipakai kembali saat suhu tubuh tidak stabil.
- b. Hindari makanan panas, pedas, minuman berkafein, dan alkohol karena dapat menyebabkan hot flashes dan keringat.
- c. Bawalah tisu untuk mengusap wajah dan tubuh saat berkeringat.
- d. Gunakan pakaian tidur dan alas tidur yang terbuat dari katun karena lebih nyaman dan dingin daripada yang terbuat dari bahan lain.
- e. Beberapa terapi tambahan yang diberikan kepada wanita perimenopause termasuk terapi biologis, seperti konsumsi susu

kedelai, tempe, tahu, yoga atau senam, konsumsi vitamin E dan konseling untuk mempersiapkan wanita untuk menopause.

- f. Menjaga suhu rumah dan kamar tetap dingin.
- g. Wanita perimenopause biasanya mengunjungi petugas kesehatan untuk mendapatkan obat untuk mengatasi keluhan mereka. Namun, tidak semua keluhan harus diobati dengan obat. Sering mengonsumsi obat dapat memiliki efek samping yang merugikan.
- h. Hot flashes dengan derajat berat harus dirujuk ke dokter.

2. Gangguan Tidur

Gangguan tidur pada masa menopause merujuk pada berbagai masalah tidur yang sering dialami oleh wanita saat mereka mengalami periode menopause. Gangguan tidur pada masa menopause bisa disebabkan oleh perubahan hormon yang signifikan, terutama penurunan kadar estrogen. Estrogen memiliki peran dalam regulasi siklus tidur, termasuk memengaruhi produksi serotonin dan melatonin.

Tatalaksana :

- a. Fokus pada memperbaiki tidur
- b. Atur waktu tidur secara rutin setiap malam.
- c. Hindari suhu yang terlalu hangat pada saat tidur
- d. Berhenti merokok dan menghindari stimulan seperti kopi dan coklat karena kafein dan kandungan nikotin pada rokok dapat meningkatkan keluhan vasomotor pada menopause (hot flushes, keringat malam, jantung berdebar-debar, serta gangguan tidur).
- e. Teknik relaksasi (pijat akupresur)
- f. Bila gangguan tidur berlanjut hubungi dokter

3. Sakit Kepala

Sakit kepala pada wanita menopause bisa disebabkan oleh perubahan hormon estrogen yang signifikan pada periode ini. Penurunan kadar estrogen dapat mempengaruhi neurotransmitter

dan pembuluh darah di otak, yang pada gilirannya dapat menyebabkan sakit kepala.

Tatalaksana :

- a. Olahraga teratur.
 - b. Diet seimbang dan hidrasi yang cukup.
 - c. Manajemen stress
 - d. Teknik relaksasi (yoga, meditasi).
 - e. Pijat terapi.
 - f. Tidur yang cukup.
 - g. Menghirup aromaterapi (peppermint, lavender).
4. Penurunan Memori

Penurunan memori pada wanita menopause merujuk pada perubahan yang terjadi dalam fungsi kognitif dan daya ingat seiring dengan perubahan hormon yang terjadi selama periode menopause. Penurunan kadar estrogen berpengaruh terhadap neurotransmitter yang ada di otak (dopamin, serotonin, dan endorfin). Penurunan kadar endorfin, dopamin, dan serotonin tersebut dapat mengakibatkan gangguan yang berupa menurunnya daya ingat dan suasana hati yang sering berubah atau mudah tersinggung

Tatalaksana :

- a. Tidak merokok dan mengkonsumsi alcohol
- b. Makan-makanan yang sehat
- c. Olahraga
- d. Pertahankan hubungan social yang luas secara fisik dan psikologis
- e. Pertahankan keadaan normal untuk kadar kolestrol, berat badan,dan tekanan darah
- f. Senam otak
- g. Latih kebiasaan, seperti menaruh barang di tempat yang sama.
- h. Istirahat yang cukup

5. Vagina Kering

Kehilangan estrogen pada masa menopause menyebabkan vagina kehilangan kolagen, jaringan adiposa, dan kemampuan untuk menahan air, sehingga dinding vagina menyusut, vagina menjadi lebih sempit dan pendek, dan introitus mengalami kontriksi, khususnya bila tidak melakukan aktivitas seksual (penetrasi) dalam waktu yang lama. Epitel permukaan kehilangan lapisan luar dan menjadi lebih tipis, hanya terdiri dari beberapa lapisan sel saja, dan berkurangnya rasio antara sel superfisial dan sel basal, suture elastic berkurang, rugae menghilang dan menjadi lebih halus.

Tatalaksana :

- a. Membersihkan vagina dengan air hangat dan sabun yang ringan dan tidak melakukan douching
- b. Minum banyak air agar tubuh terhindar dari dehidrasi yang bisa mengeringkan kulit di area vagina
- c. Menggunakan pelembap khusus vagina
- d. Menjauhkan diri dari produk perawatan vagina yang bisa membuatnya iritasi
- e. Berhenti menggunakan sabun dan bedak pada vulva
- f. Berhenti menggunakan pelembut pakaian dan pemutih pada saat mencuci pakaian dalam
- g. Hindari memakai panty liner

6. Penurunan Libido

Gangguan libido seksual dapat didefinisikan sebagai berkurang atau tidak adanya rasa ketertarikan terhadap hal seksual. Akibat hormon estrogen dan progesteron menurun maka menyebabkan cairan pelumas berkurang, akibatnya sensitivitas klitoris terhadap rangsangan menurun dan vagina kering sehingga timbul rasa nyeri Ketika berhubungan seksual. Hal inilah yang menyebabkan wanita enggan untuk melakukan hubungan seksual.

Tatalaksana :

- a. Mengurangi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol
- b. Makan makanan yang mengandung fitoestrogen (tempe, tahu, tauco, susu kedelai)
- c. Latihan kegel
- d. Yoga
- e. Senam
- f. Menggunakan pelumas saat berhubungan badan
- g. Melakukan foreplay terlebih dahulu

7. Masalah Penuaan Kulit

Penuaan kulit adalah suatu proses di mana kualitas kulit memburuk seiring bertambahnya usia karena efek sinergis dari penuaan kronologis, penuaan dini, defisiensi hormonal, dan faktor lingkungan.

Tatalaksana :

- a. Menggunakan tabir surya yang efektif
- b. Pelembab
- c. Minum yang cukup
- d. Tidak merokok

8. Sulit Menahan Berkemih

Inkontinensia urin (IU) merupakan kondisi pasien tidak dapat menahan keluarnya urin atau urin keluar secara involunter. Penurunan estrogen diduga ikut berperan dalam perubahan struktur dan fungsi pada dinding uretra dan kandung kemih yang dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti inkontinensia, peningkatan frekuensi berkemih, nokturia, dan kesulitan berkemih lainnya. Selain itu, penurunan estrogen menyebabkan terjadinya kelemahan pada otot-otot pengontrol proses berkemih.

Tatalaksana :

- a. Senam kegel untuk memperkuat otot dasar pelvis
- b. Mengontrol berat badan
- c. Mengandung makanan berserat

d. Menghindari minuman dan makanan yang mengandung kafein, alkohol, coklat, makanan pedas, pemanis buatan

9. Kesulitan dalam Menurunkan Berat Badan

Kesulitan penurunan berat badan merujuk pada situasi di mana seseorang mengalami hambatan atau tantangan dalam menurunkan berat badan. Pada masa menopause terjadi penurunan kadar estrogen yang mengakibatkan perubahan komposisi lemak tubuh yaitu dari deposisi lemak subkutan menjadi lemak abdominal dan viseral. Penurunan kadar estrogen memicu peningkatan asupan makanan, massa tubuh dan massa lemak tubuh, hal ini memicu kenaikan berat badan saat masa menopause.

Tatalaksana :

- a. Olahraga
- b. Makan makanan bergizi

10. Sakit Lutut

Osteoarthritis, penyakit sendi degeneratif yang paling umum terjadi, didominasi penyakit penuaan. Biasanya, berat bantalan sendi, termasuk lutut, pinggul, dan kaki, yang terpengaruh. Gejala yang paling sering yang diderita oleh penderita osteoarthritis lutut primer adalah nyeri sendi, hambatan pada pergerakan pasien, dan pembengkakan sendi, krepitasi (rasa gemeretak pada sendi). Estrogen menyebabkan meningkatnya aktivitas osteoblas. Osteoblas berperan untuk mensintesis komponen matriks tulang. Sesudah menopause, hampir tidak ada estrogen yang diekskresikan oleh ovarium, kekurangan ini akan menyebabkan berkurangnya osteoblas pada tulang, sehingga berkurangnya matriks tulang dan berkurangnya deposit kalsium dan fosfat tulang.

Tatalaksana :

- a. Menjaga berat badan ideal dan berolahraga untuk menguatkan otot

- b. Lakukan terapi dan pemberian obat juga tersedia untuk mengurangi rasa sakit
- c. Konsultasi ke dokter untuk menyingkirkan rheumatoid arthritis, penyakit autoimun yang lebih serius dari sendi.

11. Rambut Rontok

Bentuk umum kerontokan rambut setelah menopause adalah kerontokan yang menyebar sehingga Perempuan mengalami kehilangan pola pada rambutnya. Biasanya gejala ini dimulai dengan pelebaran bagian pusat rambut, dan kerontokan terutama terjadi di bagian atas dan mahkota (punggung atas) kepala. Penyebab pasti wanita menopause mengalami kerontokan belum diketahui, tetapi pergeseran keseimbangan antara estrogen dan androgen dapat menjadi salah satu penyebabnya.

Tatalaksana :

- a. Makan makanan sehat seperti isi piringku (karbohidrat, protein, mineral dan vitamin)
- b. Mengurangi konsumsi daging yang dimasak setengah matang
- c. Diet rendah kalori
- d. Mengonsumsi makanan yang kaya sumber zinc, zat besi, vitamin D, dan biotin
- e. Mengonsumsi multivitamin harian
- f. Perawatan kulit kepala diperlukan untuk menekan kadar hormon androgen (dengan perawatan kulit kepala menggunakan shampo yang mengandung minoxidil)
- g. Penggunaan shampo anti ketombe yang mengandung zinc atau ketoconazole.

12. Mata Gatal dan Berair

Mata sering berair juga bisa menjadi gejala. Gangguan atau kelainan pada lapisan air mata periorbital sehingga menyebabkan rusaknya lapisan permukaan mata dan keluhan

berupa rasa tidak nyaman pada mata. Mata menghasilkan air mata lebih encer untuk mengkompensasi, meskipun air mata ini tidak bisa melumasi mata karena cara ini adalah cara alami mata bereaksi terhadap kondisi lingkungannya. Adanya ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan androgen menyebabkan adanya peningkatan sel radang pada kelenjar lakrimal, meibomian, dan permukaan mata (okular) sehingga dapat mengganggu kegiatan homeostasis normal dari kelenjar lakrimal dan permukaan okular.

Tatalaksana :

- a. Obat tetes mata Serum Autologous
- b. Vitamin A
- c. Konsumsi suplemen omega 3
- d. Konsul dengan dokter mata

13. Masalah pada Gigi dan Gusi

Hormon steroid seks memiliki efek yang penting pada sistem saraf dan kardiovaskuler sebagai pengatur fungsi reproduksi, penentu utama perkembangan dan integritas tulang rangka tubuh manusia, dan rongga mulut termasuk jaringan periodontal. Terjadinya kerapuhan pada tulang menyebabkan terjadinya rongga pada gigi, yang mengarah ke penyusutan gusi sehingga mengekspos bagian akar gigi yang membuat sensitif terhadap dingin.

Tatalaksana :

- a. Lakukan pemeriksaan gigi secara teratur,
- b. Menyikat gigi dan membersihkan karang gigi dengan benar
- c. Konsultasikan tentang kesehatan tulang dengan dokter.

2.2 Solusi Permasalahan

Menopause merupakan hal yang tidak bisa dihindari terutama pada wanita sebagai proses penuaan. Menopause merupakan kondisi

fisiologis atau alamiah yang akan dialami oleh seluruh wanita dan terjadi karena penurunan hormon, serta tanda siklus reproduksi berhenti. Henti haid adalah tanda yang terjadi secara perlahan dari keadaan ini. Menopause dapat terjadi pada usia antara 45-59 tahun. Menopause berawal saat menurunnya fungsi ovarium akibat dari pertambahan usia (senescence) yang mengakibatkan sex steroid yaitu hormon estrogen dan progesteron perlahan akan menurun.

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara alami yang biasanya antara usia 45-55 tahun (Sukarni & Margareth, 2013). Turunnya fungsi ovarium (sel telur) mengakibatkan hormon terutama estrogen dan progesteron sangat berkurang dalam tubuh kita. Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang akan mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Marettih, 2012). Banyak wanita di seluruh dunia yang mengalami gejala tersebut, seperti di Eropa 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, Cina 18%, serta Jepang dan Indonesia 10%.

Solusi dari permasalahan ini adalah melakukan penyuluhan kepada masyarakat mengenai gejala menopause dan penatalaksanaan awal.

1.3 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai gejala menopause dan penatalaksanaan awal, khususnya perempuan dengan rentang usia masa perimenopause, klimakterium dan senium.

1.4 Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan pemahaman gejala menopause dan bagaimana mengurangi gejala menopause yang dialami pada masa perimenopause, klimakterium dan senium
2. Dapat memperluas jangkauan promosi kesehatan

1.5 Anggaran

(Terlampir)

1.6 Jadwal

Kegiatan ini telah dilakukan pada hari Selasa, 23 Agustus 2022 pada pukul 08.00-10.00 WIB.

Daftar Pustaka

Anwar, R. J. (2017). *Modul Konseling Asuhan Kebidanan pada Ibu Menopause*. Jakarta: CV. Sagung Seto.

- Bansal, R. A. (2019). Hot Flashes Menopause: Tinjauan Singkat. *Jurnal Kesehatan Paruh Baya (PubMed Central)* Vol. 10, No. 1.
- Djusa, S. (2023). Inkontenensia Urine pada Perempuan. *eJKI*, Vol. 11, No. 3.
- Erika, N. d. (2023). Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Menopause. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* Vol. 2 No. 1.
- Hekhmawati, S. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. *Publikasi Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Lestari, A. (2020). Hubungan Kelelahan Kerja dengan Libido Seksual Pada Pekerja Wanita Sektor Formal di Magelang Tahun 2020. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Muhammad Regi Sonjaya, D. R. (2015). Karakteristik Pasien Osteoarthritis Lutut Primer di Poliklinik Ortopedi Rumah Sakit Al-Islam Bandung Tahun 2014. . *Prosiding Pendidikan Dokter*. Vol 1, No 2.
- Nurdiana, P. W. (2022). Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Pascamenopause dengan Kemajuan Kesehatan Mulut. . *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 7, No. 2.
- Sahirah, S. d. (2024). Penyuluhan Tentang Hot Flushes Pada Wanita Perimenopause. . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari* Vol. 2 No. 2.
- Sugiritama, I. W. (2017). Efektivitas Fitoestrogen Dalam Menangani Atrofi Vagina Wanita Menopause. *Bagian Histologi Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Udayana*.
- Suparman, E. R. (2008). Inkontinensia urin pada perempuan menopause. *Jurnal Maj Obstet Ginekol Indones*, Vol. 32, No. 1.
- Widjayanti, Y. (2021). Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. . *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 6, No. 1.

Lampiran 1: Realisasi Anggaran Biaya

No	Uraian	Volume	Harga	Jumlah
Bahan				

1	ATK	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
3	Kuota	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
4	Gimmick	1	Paket	Rp 250.000	Rp 250.000
Total (a)					Rp 400.000
Pelaksanaan					
1	Snack	48	Paket	Rp 23.000	Rp 1.104.000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp 230.000	Rp 230.000
Total (b)					Rp 1.334.000
Pelaporan dan Luaran					
1	Pelaporan	1	keg	Rp 50.000	Rp 50.000
					Rp -
Total (c)					Rp 50.000
Jumlah (a+b+c)					Rp 1.784.000

Lampiran 2: Jadwal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	Juli 2022 minggu III	
2	Pembagian kerja tim	Juli 2022 minggu III	
3	Pengajuan proposal	Juli 2022 minggu IV	
4	Pelaksanaan PkM	23 Agustus 2023	
5	Penyusunan laporan	24 Agustus 2023	
6	Desiminasi hasil PkM	25 Agustus 2023	

Lampiran 3: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Dwi Ratna P, SST, MKeb	Ketua pelaksana	Membuat proposal, persiapan kegiatan, izin pelaksanaan kegiatan, pembuatan laporan.	
2	Nurika Rahma, SST, M.Keb Ressa Salsabila Venny Indriani	Anggota pelaksana	Mensupport pembuatan proposal, persiapan kegiatan, pembuatan laporan.	