

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Penyuluhan Nutrisi Pada Ibu Menopause
Posyandu RW 02 Kebon Melati

Disusun Oleh

**TIARLIN LAVIDA R, SST,
MKEB**



STIK BUDI KEMULIAAN
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA PUSAT
TAHUN 2022

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Judul Kegiatan | Penyuluhan Nutrisi Pada Ibu Menopause RW 02 |
| 2. Mitra Kegiatan | Posyandu RW 02 Kel. Kebon Melati |
| 3. Ketua Kegiatan | |
| a. Nama Lengkap | Tiarlin Lavida R S R, SST, MKeb |
| b. Jenis Kelamin | Perempuan |
| c. NIDN/NIDK/NUP | 0329058801 |
| d. Rumpun Ilmu | Kebidanan |
| e. Jabatan | Dosen Tetap |
| f. Institusi | STIK Budi Kemuliaan |
| 4. Jumlah Anggota Kegiatan | 5 |
| 5. Lokasi Kegiatan | Posyandu RW 02 Kebon Melati |
| 6. Biaya Kegiatan | 1.830.000 |
| 7. Sumber Biaya | STIK Budi Kemuliaan |

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan



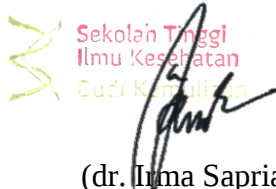
(Chaterina R M, SST, M.Keb)

Jakarta, 25 Agustus 2022
Pelaksana PkM Mitra
STIK Budi Kemuliaan



(Tiarlin Lavida R S R, SST, M.Keb)

Menyetujui,
Ketua STIK Budi Kemuliaan



(dr. Irma Sapriani, SpA)

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan

Daftar Isi i

Kata Pengantar ii

1.1 Pendahuluan 1

1.2 Solusi Permasalahan 2

1.3 Metode Pelaksanaan 3

1.4 Luaran dan Target Capaian 4

1.5 Anggaran5

1.6 Jadwal5

1.7 Kesimpulan 5

1.8 Saran6

Daftar Pustaka7

Lampiran

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan BerkatNya kami dapat melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat ini dengan judul kegiatan “Penyuluhan Nutrisi Pada Ibu Menopause”. Saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Fahrul W. Arbi, Sp.A, MARS selaku Direktur Utama Lembaga Kesehatan Budi Kemuliaan
2. dr. Irma Sapriani, Sp.A selaku Ketua STIK Budi Kemuliaan
3. Staf tenaga kependidikan selalu support sistem
4. dan seluruh pihak yang telah membantu penyelenggaraan kegiatan ini, yang telah memberikan dukungan kebijakan dan pengarahan dalam penyusunan laporan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada STIK Budi Kemuliaan yang telah memfasilitasi serta mendukung dalam melaksanakan kegiatan ini. Kami juga menyampaikan terimakasih kepada pihak pimpinan, segenap pengurus sebagai tempat pelaksanaan kegiatan serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Kami menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kendala yang dijumpai di lapangan. Oleh karena itu, kegiatan-kegiatan sebagai tindak lanjut program ini sangat kami harapkan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh seluruh lapisan masyarakat.

Jakarta, 25 Agustus 2022

TIM

1.1 Pendahuluan

Menopause merupakan fase terakhir dimana perdarahan haid seorang wanita berhenti sama sekali (Yatim, 2001). Pada usia 50 tahun, perempuan memasuki masa menopause sehingga terjadi penurunan atau hilangnya hormon estrogen yang menyebabkan perempuan mengalami keluhan atau gangguan yang seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan dapat menurunkan kualitas hidupnya (1).

Penyebab utama menopause ini sangat ditentukan oleh usia, keadaan ini pun menyebabkan munculnya reaksi hormone yang dihasilkan oleh tubuh wanita. Kondisi hormonal yang mengakibatkan sel telur melepaskan hormon estrogen dan progesteron, sampai akhirnya pelepasan sel telur juga ikut berhenti. Indung telur wanita yang telah mencapai usia 45-50 tahun biasanya mulai mengecil dan tidak lagi terangsang oleh hormone seks seperti sebelumnya (2).

Gizi atau Nutrisi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan. Nutrisi didapatkan dari makanan dan cairan yang selanjutnya diasimilasi oleh tubuh. Gizi atau nutrisi merupakan ilmu yang mempelajari tentang makanan serta hubungannya dengan kesehatan, ilmu pengetahuan tentang gizi (nutrisi) membahas sifat-sifat nutrien yang terkandung dalam makanan, pengaruh metaboliknya serta akibat yang timbul bila terjadi kekurangan gizi, zat-zat gizi tidak lain adalah senyawa-senyawa kimia yang terkandung dalam makanan yang akan diserap dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Menopause juga termasuk dalam kelompok yang rentan gizi meskipun tidak ada hubungannya dengan pertumbuhan badan, bahkan sebaiknya sudah terjadi involusi dan degenerasi jaringan dan sel-selnya. Timbulnya kerentanan terhadap kondisi gizi disebabkan kondisi fisik, baik

anatomi maupun fungsionalnya. Fungsi alat pencernaan dan kelenjar-kelenjarnya juga sudah menurun, sehingga makanan yang mudah dicerna dan tidak memberatkan fungsi kelenjar pencernaan. Makanan yang tidak banyak mengandung lemak, pada umumnya lebih mudah dicerna, tetapi harus cukup mengandung protein dan karbohidrat. (3).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan informasi yang jelas, lengkap dan benar tentang nutrisi pada ibu menopause dan penyebabnya kepada masyarakat (ibu-ibu). Meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) untuk mengenal nutrisi pada ibu menopause pada dirinya dan gizi seimbang pada ibu menopause tersebut. Meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) tentang pencegahan menopause dini. Meningkatkan pemahaman dan mengajak masyarakat (ibu-ibu) untuk mengatur pola hidup sehat, gizi seimbang dan olahraga teratur untuk mencegah terjadinya akibat lanjut menopause (4).

1.2 Solusi Permasalahan

Berdasarkan analisis situasi masalah di atas, dengan kurangnya pengetahuan mengenai pemenuhan nutrisi pada ibu menopause sering kali menjadi tantangan yang signifikan dalam menjaga kesehatan mereka. Untuk mengatasi permasalahan ini, penting untuk menyelenggarakan program edukasi yang dirancang khusus bagi wanita yang mengalami menopause. Program ini dapat mencakup seminar, lokakarya, dan sesi informasi yang dipandu oleh ahli gizi dan dokter, membahas pentingnya asupan nutrisi yang tepat untuk mengelola gejala menopause dan mendukung kesehatan jangka panjang. Materi edukasi harus mencakup pemahaman tentang kebutuhan gizi yang berubah, seperti peningkatan kebutuhan kalsium dan vitamin D, serta pentingnya serat dan protein dalam diet. Selain itu,

penyebaran informasi melalui media sosial dan platform digital dapat membantu menjangkau ibu-ibu menopause yang mungkin kesulitan untuk hadir di acara tatap muka. Dukungan dari komunitas, baik melalui kelompok diskusi atau forum online, juga bisa mendorong mereka untuk saling berbagi pengalaman dan tips, sehingga membangun pemahaman yang lebih baik tentang pola makan yang sehat dan seimbang. Dengan pendekatan yang menyeluruh ini, diharapkan ibu menopause dapat memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk membuat pilihan nutrisi yang lebih baik dan menjaga kesehatan mereka. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, telah dilakukan penyuluhan tentang nutrisi pada ibu menopause.

1.3 Metode Pelaksanaan

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai Nutrisi pada ibu Menopause di Posyandu Kel Kebon Melati. Berikut ini adalah tahapan kegiatan penyuluhan yang dilakukan :

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan meliputi :

- a. Survei.
- b. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran.
- c. Penyusunan bahan/materi pelatihan yang meliputi handout dan bahan penayangan *power point* pada saat penyuluhan.
- d. Persiapan ruangan pemeriksaan dan alat-alat.

2. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

Dalam tahap ini dilakukan penyuluhan oleh narasumber kepada sasaran dengan metode ceramah dengan menayangkan materi pada slide *Power Point* dan media

lembar balik. Setelah penyuluhan selesai maka dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

3. Tahap Evaluasi

Dalam tahap ini narasumber memberikan pertanyaan secara lisan untuk mengevaluasi pemahaman materi yang diberikan. Dipilih 3 ibu menopause secara acak.

1.4 Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta mengerti tentang pengertian Nutrisi Menopause
2. Peserta mampu menjawab dengan tepat dan benar asupan gizi menopause
3. Peserta mampu menjawab dengan tepat dan benar cara menyikapi makanan yang baik untuk ibu menopause

Adapun target capaian luaran lainnya adalah publikasi pada repositori perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

1.5 Anggaran

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	50	Paket	Rp	23.000	Rp 1.150.000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp	230.000	Rp 230.000
Total (b)						Rp 1.380.000
Pelaporan dan Luaran						
1	Pelaporan	1	keg	Rp	50.000	Rp 50.000
						Rp -
Total (c)						Rp 50.000
Jumlah (a+b+c)						Rp 1.830.000

1.6 Jadwal

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara luring/ *offline* di Posyandu lansia RW 02 Kel Kebun Melati pada hari Senin, 22 Agustus 2022, pukul 08.00 WIB - selesai.

1.7 Kesimpulan

Dengan uraian laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berbentuk penyuluhan tentang Menopause di RW 02 Kel kebon Melati, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang menopause dihadiri oleh ibu pra menopause dan ibu menopause masyarakat sekitar RW 02 Kel Kebon Melati diikuti oleh 45 peserta.

2. Melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai Nutrisi pada ibu menopause dengan topik Definisi Nutrisi Menopause, Mengetahui prinsip dasar memenuhi nutrisi Menopause dan asupan gizi ibu Menopause
3. Saat penyuluhan berlangsung peserta tampak antusias dalam menyimak dan bertanya. Adapun beberapa pertanyaannya adalah :
 - a. Bagaimana menyiapkan menu sehat untuk ibu menopause dengan nyeri pada sendi dan mood swing ?
 - b. Bagaimana cara mengolah makanan yang tepat supaya nutrisi tetap terjaga ?
 - c. Apakah ada makanan tertentu yang mengandung estrogen dan tidak menyebabkan asam urat ?

1.8 Saran

Ada beberapa saran dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu:

1. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan mengenai menopause oleh karena itu diharapkan kegiatan seperti ini dapat ditindaklanjuti dengan terus memantau keadaan masyarakat.
2. Diharapkan konsep kegiatan penyuluhan seperti ini dirancang dengan lebih menarik, berkala dan profesional, sehingga pemantauan terhadap kesehatan nutrisi pada ibu menopause dapat berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI KK. Ind b. 2017.
2. Prathita, Y. A., Syahredi, S., & Lipoeto, N. I. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 104-109. Diakses pada tanggal 24 Maret 2020.
3. Hastuti SN. Dkk (2018) *Jurnal Of Nutrition Collage*. Hubungan asupan protein ibu menopause.
4. Zaitun, Rizkiyah D, Nurmasyitah ZAQ, Muna K. Penerapan dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 40-45 Tahun di Kemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie. *J Pengabdian Kpd Masy*. 2020;2(1):61–8.

Lampiran 1: Jadwal pelaksanaan PkM

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	Juni 2022	
2	Pembagian kerja tim	Juni 2022	
3	Presentasi proposal	Juni 2022	
4	Pelaksanaan PkM	22 Agustus 2022	
5	Penyusunan laporan	25 Agustus 2022	
6	Desiminasi hasil PkM	Konfirmasi jadwal monev	

Lampiran 2: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Tiarlin Lavidia R S R, SST, MKeb	Ketua Pelaksana PkM	1. Membuat rencana kegiatan, termasuk tujuan, sasaran, dan metode pelaksanaan. 2. Koordinasi Tim: Mengorganisir dan memimpin rapat untuk memastikan semua anggota memahami tugas dan peran masing-masing. 3. Evaluasi Kegiatan: Mengawasi pelaksanaan kegiatan dan melakukan evaluasi hasil untuk perbaikan di masa mendatang. 4. Menyusun laporan kegiatan untuk dipresentasikan kepada LPPM dan Dosen STIK Budi Kemuliaan.	
2	Indah Yulika, SST, MKeb	Anggota I	1. Mengelola anggaran kegiatan dan memastikan penggunaan dana sesuai rencana. 2. Komunikasi dengan Stakeholder Posyandu Lansia RW 02	
3	Gita Nur Fitri	Anggota II	1. Membuat media penyuluhan, SAP 2. Mengatur transportasi 3. Membantu menyusun laporan	
4	Nurul Lailatus S	Anggota III		
5	Siti Nursabila	Anggota IV		

Lampiran 3

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	Nutrisi Pada Ibu Menopause
Sub Pokok Bahasan	1. Definisi Nutrisi Menopause 2. Prinsip dasar Memenuhi Menopause 3. Asupan gizi ibu Menopause
Sasaran	Masyarakat di Posyandu Kel Kebon Melati
Jumlah Peserta	45
Waktu	Senin, 22 Agustus 2022, Pukul 08.30- selesai WIB

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan Masyarakat Posyandu Kel Kebon Melati dapat menjelaskan kembali tentang Nutrisi Pada Ibu Menopause.

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan Masyarakat Posyandu Kel Kebon Melati, mampu:

- 1) Mengetahui Definisi Nutrisi Menopause
- 2) Mengetahui prinsip dasar memenuhi nutrisi Menopause
- 3) Mengetahui asupan gizi ibu Menopause

II. Materi

Terlampir

III. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi Interaktif

IV. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

No.	KEGIATAN	URAIAN	Pengisi acara
1.	Pembukaan (5 Menit)	1. Menjelaskan pertemuan dan mengucapkan salam. 2. Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus pertemuan ini. 3. Menyampaikan waktu dan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya.	Siti Nursabila
2	Sambutan (15 menit)	1. Sambutan Ketua Pelaksana Pengabmas STIK Budi Kemuliaan 2. Sambutan Ketua Posyandu Kel kebon Melati	Tiarlin Lavida R, S, R, SST, MKeb
3.	Proses (60 Menit)	Isi Materi Penyuluhan 1. Definisi Nutrisi Menopause 2. Prinsip dasar memenuhi nutrisi Menopause 3. Asupan gizi ibu Menopause	Tiarlin Lavida R, SST, MKeb
3.	Evaluasi (20 Menit)	1. Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian. 2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. 3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan. 4. Memberikan hadiah kepada peserta yang telah bertanya dan dapat menjawab pertanyaan.	Fasilitator : Indah Yulika, SST, MKeb, Gita Nur Fitri, Nurul L S

4.	Penutup (5 Menit)	1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup	Siti Nursabila
----	----------------------	--	----------------

Materi :

a. Pengertian Nutrisi Menopause

Nutrisi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan. Nutrisi didapatkan dari makanan dan cairan yang selanjutnya diasimilasi oleh tubuh. Gizi atau nutrisi merupakan ilmu yang mempelajari tentang makanan serta hubungannya dengan kesehatan, ilmu pengetahuan tentang gizi (nutrisi) membahas sifat-sifat nutrien yang terkandung dalam makanan, pengaruh metabolisme serta akibat yang timbul bila terjadi kekurangan gizi, zat-zat gizi tidak lain adalah senyawa-senyawa kimia yang terkandung dalam makanan yang akan diserap dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Menopause juga termasuk dalam kelompok yang rentan gizi meskipun tidak ada hubungannya dengan pertumbuhan badan, bahkan sebaiknya sudah terjadi involusi dan degenerasi jaringan dan sel-selnya. Timbulnya kerentanan terhadap kondisi gizi disebabkan kondisi fisik, baik anatomis maupun fungsionalnya. Fungsi alat pencernaan dan kelenjar-kelenjarnya juga sudah menurun, sehingga makanan yang mudah dicerna dan tidak memberatkan fungsi kelenjar pencernaan. Makanan yang tidak banyak mengandung lemak, pada umumnya lebih mudah dicerna, tetapi harus cukup mengandung protein dan karbohidrat.

b. Prinsip Dasar Memenuhi Nutrisi

Nutrisi dan Gizi seimbang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan gizi per harinya dengan asupan zat-zat gizi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan gizi orang dewasa dengan berat normal adalah sekitar 2000-2200 Kkal per hari. Dengan pemenuhan gizi secara seimbang ini diharapkan individu tidak kelebihan atau kekurangan berat badan, yang dapat mengakibatkan terkena suatu penyakit seperti diabetes mellitus atau anemia. Apabila

cukup mengkonsumsi gizi seimbang, tidak diperlukan asupan gizi tertentu untuk mencegah gangguan. Namun, tidak ada salahnya untuk mengantisipasi kebutuhan makanan yang diperlukan pada masa menopause atau berhentinya hormon estrogen dalam tubuh. Terutama, jika memiliki resiko kena gangguan tubuh tertentu yang mungkin akan terjadi di masa yang akan datang. Jenis makanan tersebut diantaranya mengandung phytohormon estrogen, seperti kacang kedelai atau pepaya. Selain itu, jangan lupa mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin D, seperti ikan tuna, salmon, minyak ikan, telur, dan susu.

Meskipun vitamin D sendiri sebenarnya bisa diperoleh dari sinar matahari yang dapat diperoleh dengan mudah. Pada prinsipnya, kecukupan gizi pada usia menopause sama seperti kecukupan gizi pada kelompok usia yang lebih muda. Satu satunya pengecualian adalah penurunan kebutuhan akan energi yang mengikuti penambahan usia. Makanan yang dibutuhkan dalam masa menopause ini sebenarnya tidak banyak. Pola makanannya juga tidak boleh sama seperti saat usia 30-40 tahun. Karena kebutuhan nutrisinya jelas berbeda. Makan makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan merupakan salah satu faktor pendukung untuk hidup berkualitas pada wanita menopause. Kebutuhan kalori dan zat-zat gizi pada wanita menopause yang dianjurkan adalah sesuai kebutuhan yang memperhatikan faktor-faktor seperti berat badan, tinggi badan, usia dan aktivitas. Yang jumlah umumnya lebih rendah dibandingkan kebutuhan pada usia dewasa.

Berikut ini prinsip dasar untuk memenuhi gizi seimbang pada wanita menopause, yaitu:

- a) Pemberian diet yang sesuai dengan penyakit yang diderita di samping pengobatan
- b) Mengkonsumsi pil tambah darah, untuk mengatasi anemia
- c) Mengkonsumsi susu non fat atau makanan tinggi kalsium untuk menanggulangi osteoporosis
- d) Mengkonsumsi cukup serat (sayuran dan buah) untuk mengatasi konstipasi
- e) Olahraga dengan teratur
- f) Membatasi asupan natrium atau sodium yang terdapat pada makanan kemasan biasanya camilan-camilan yang sering dikonsumsi.

c. Asupan gizi ibu menopause

a. Kalsium

Kadar estrogen mengalami penurunan yang signifikan selama menopause. Keadaan ini membuat kebutuhan kalsium wanita mengalami peningkatan. Jika kebutuhan tersebut tidak tercukupi, pengeroposan tulang akan lebih cepat terjadi. Karenanya, bagi wanita menopause yang tidak menggunakan pengganti estrogen, dirinya dianjurkan untuk mendapatkan 1.200 miligram kalsium per hari. Kalsium bisa didapatkan dari susu, keju, dan yoghurt.

b. Vitamin D

Vitamin D sangatlah penting untuk melindungi tulang Anda selama menopause. Susu dan turunan produknya, seperti yoghurt dan keju, juga berkhasiat dan mengandung vitamin D.

c. Buah dan Sayur

Metabolisme melambat seiring bertambahnya usia, dan wanita di usia pertengahan empat puluh cenderung menjadi lebih tidak aktif. Hal tersebut malah akan menambah berat badan, salah satu gejala menopause yang paling ditakuti. Dengan mengonsumsi buah dan sayuran yang rendah kalori, anda dapat membantu mengurangi berat badan sekaligus mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan agar tetap sehat.

d. Zat Besi

Kebutuhan zat besi Anda sebenarnya mengalami penurunan selama masa menopause. Karena itu, Anda dianjurkan untuk mengonsumsi makanan seperti potongan daging sapi, telur, atau sereal pada porsi yang sesuai. Kesemuanya mengandung kandungan zat besi, yang baik untuk menunjang kesehatan tubuh selama menopause.

e. Kedelai

Beberapa ahli berpendapat bahwa kedelai mampu mengatasi keluhan hot flash saat menopause. Ini karena kedelai mengandung senyawa isoflavon, yang mampu menjadi duplikat estrogen di dalam tubuh.

f. Biji-bijian Utuh

Beberapa biji-bijian, seperti gandum potong baja, quinoa, barley, dan beras merah, menyediakan vitamin B yang membantu meningkatkan energi, mengelola

stres, dan menjaga fungsi sistem pencernaan saat menopause. Di samping itu, asam folat dan serat dalam biji-bijian juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular yang mengintai wanita menopause.

g. Air

Wanita menopause wajib mengonsumsi air putih pada jumlah yang tepat setiap hari. Hal ini bertujuan agar keluhan kulit dan vagina kering tidak bertambah parah. Di samping itu, minum air putih juga membantu mengurangi perut kembung yang terjadi akibat perubahan hormone.

Menopause merupakan masa dalam kehidupan wanita dimana dalam setahun menstruasi berhenti sebagai akibat dari tidak diproduksi lagi hormon estrogen di ovarium sehingga masa reproduksi wanita berakhir. Pada dasarnya, kecukupan gizi pada usia menopause sama seperti kecukupan gizi pada kelompok usia yang lebih muda. Satu-satunya pengecualian adalah penurunan kebutuhan akan energi yang mengikuti penambahan usia. Namun, tidak ada salahnya untuk mengantisipasi kebutuhan makanan yang diperlukan pada masa menopause atau berhentinya hormon estrogen dalam tubuh. Terutama, jika memiliki resiko kena gangguan tubuh tertentu yang mungkin akan terjadi di masa yang akan datang.