

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PENYULUHAN NUTRISI MENOPAUSE DI RW 08

Disusun Oleh
Entin Sutrini, SSiT, MKM



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

HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul : Penyuluhan nutrisi pada ibu menopause

1. Mitra Pengabdian Masyarakat : Posyandu Kel Kebon Melati

2. Ketua Pelaksana:

- a. Nama : Entin Sutrini, SST,MKM
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. NUP : 8896770018
- d. Disiplin Ilmu : Kebidanan
- e. Jabatan : Dosen
- f. Fakultas/Jurusan : Sarjana Kebidanan
- g. Alamat : Jl. Budi Kemuliaan no.25 JakartaPusat
- h. Telepon/e-mail : 021-3842828
- i. Jumlah Anggota : 5
- j. Jumlah Biaya Pengabdian : Rp. 1.715.000 (Dana Internal STIK BK)

Mengetahui,

Jakarta, 10 Agustus 2022

Ketua LPPM
STIK Budi Kemuliaan



Chatrine, SST,MKeb

Pelaksana Pengabdian Masyarakat



Entin S, SSiT, MKM

Menyetujui,
Ketua STIK Budi Kemuliaan



(dr. Irma Sapriani, SpA)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT. atas Rahmat dan ridhoNyalah kami dapat melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat ini dengan judul kegiatan “Nutrisi Pada Ibu Menopause”.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIK Budi Kemuliaan dr. Irma Sapriani, Sp.A dan Ibu Chaterina, SST, M.Keb selaku Ketua LPPM STIK Budi Kemuliaan 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. Tak lupa, kami juga menyampaikan terimakasih kepada pihak pimpinan, segenap pengurus di RW 08 Kebon Melati, 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, 10 Agustus 2022

TIM

RINGKASAN

Terdapatnya beberapa penelitian yang mendapatkan pengetahuan Perempuan tentang Menopause masih minimal, sehingga berisiko terhadap Kesehatan. Pada kegiatan ini, solusi permasalahan yang di dapat adalah melakukan penyuluhan tentang Ketidaknyamanan Menopause. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Perempuan tentang Menopause. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan Perempuan di RW 08 Kel Kebon Melati tentang Nutrisi ibu Menopause. Sasaran dari kegiatan ini yaitu Perempuan yang sudah Menopause, disiapkan ruangan, sebelum penyuluhan dimulai. Sebelum dan sesudah kegiatan, peserta diminta untuk sesi tanya jawab dan feedback, hasil pengukuran pengetahuan dalam bentuk skor. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa power point presentasi. Kegiatan ini akan dilakukan pada 8 Agustus 2022 di RW 08 Kel Kebon Melati. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan mengenai Menopause dan ada publikasi di repository perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

1.1 Pendahuluan

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

1.2 Solusi Permasalahan

Menopause memang bukan suatu penyakit, namun ini berdampak dalam kehidupan wanita sebagai suatu gangguan. Perubahan fisik yang dialami menyebabkan rasa cemas dan ketidaksiapan wanita untuk menghadapinya (Mulyani, 2013). Penelitian yang dilaksanakan oleh Desmita (2017) menunjukkan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada wanita yang mengalami masa menopause sangat erat hubungannya dengan perubahan psikologis. Kecemasan pada premenopause terjadi ketika perempuan merasakan adanya perubahan

dimana hal ini menjadi hal yang baru bagi wanita serta kurangnya pemahaman tentang kesehatan terutama tentang masa premenopause sehingga timbul anggapan bahwa perubahan tersebut disebabkan karena adanya penyakit yang berbahaya. Inilah yang menyebabkan munculnya kecemasan (Jannah et al.,2019). 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 olah raga teratur untuk mencegah terjadinya akibat lanjut menopause

1.3 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan Masyarakat di RW 08 Kel Kebon Melati tentang Menopause. Sasaran dari kegiatan ini yaitu Masyarakat sekitar RW 08 Kel Kebon Melati. Masyarakat ini berkumpul diarea RW 08 Kel Kebon Melati, sebelum penyuluhan dimulai. Sebelum dan sesudah kegiatan, Masyarakat diminta untuk sesi tanya jawab dan evaluasi materi penyuluhan tersebut, hasil pengukuran pengetahuan dalam bentuk skor. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa power point presentasi.

1.4 Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta mengerti tentang pengertian Nutris 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

(Terlampir)

1.6 Jadwal

Kegiatan ini akan dilakukan pada hari senin, 8 Agustus pada pukul 09.00-10.00 WIB.

1.7 Kesimpulan

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

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang menopause dihadiri oleh masyarakat sekitar Posyandu Kel Kebon Melati.
2. Melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai Nutrisi pada ibu menopause.
3. Melalui kegiatan ini peserta penyuluhan memiliki motivasi yang tinggi dalam menjaga kesehatan ibu menopause

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, Nurmasiyah 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: Realisasi Anggaran Biaya

Penyuluhan nutrisi pada ibu menopause Posyandu RW 08

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	45 Paket	Rp 23,000	Rp 1,035,000
2	Transportasi	1 Paket 1	Rp 230,000	Rp 230,000
Total (b)				Rp 1,265,000
Pelaporan dan Luaran				
1	Pelaporan	1 keg	Rp 50,000	Rp 50,000
				Rp -
Total (c)				Rp 50,000
Jumlah (a+b+c)				Rp 1,715,000

Lampiran 2: Jadwal pelaksanaan pengabmas

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	1 Agustus 2022	
2	Pembagian kerja tim	1 Agustus 2022	
3	Presentasi proposal	6 Agustus 2022	
4	Pelaksanaan PkM	8 Agustus 2022	
5	Penyusunan laporan	10 Agustus 2022	
6	Desiminasi hasil pengabmas	10 Agustus 2022	

Lampiran 3: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Entin S, SST, MKM	Ketua pengabmas	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
2	Ernawati, SST, MK M Putri Deila Siti Rahmawati Nurtina sermaf Talia Putri Adani	Anggota	Bersama ketua Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	

Lampiran 4 : Satuan Acara Penyuluhan

Masalah : Kurangnya pengetahuan tentang Menopause

Pokok Bahasan : Penyuluhan Nutrisi Menopause

Sub Pokok Bahasan : Nutrisi pada ibu Menopause

Hari / tanggal : Senin, 08 Agustus 2022

Waktu : 09.00 – 10.00 WIB

Tempat : RW 08 Kel Kebon Melati

Sasaran : Lansia

A. Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)

Setelah di berikan penyuluhan mampu memahami tentang Nutrisi Menopause

B. Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)

Setelah di lakukan penyuluhan selama 22 menit, peserta dapat :

1. Mengetahui pengertian Nutrisi Menopause
2. Mengetahui Prinsip memenuhi nutrisi menopause
3. Mengetahui asupan gizi menopause

C. Materi Penyuluhan

1. Nutrisi Menopause
2. Prinsip memenuhi nutrisi Menopause
3. Asupan gizi Menopause

D. Metode

Penyuluhan dengan sesi tanya jawab

E. Media

Power Poin, hadiah kipas pulpen dan coklat.

F. Pelaksanaan

Kegiatan	Keterangan
Pembukaan a. Salam pembuka b. Perkenalan diri c. Mengenalkan tentang profesi Bidan d. Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan konseling e. Menjelaskan jalannya penyuluhan	1 Menit
Inti (Penyampaian Materi) a. Pengertian Nutrisi Menopause b. Prinsip dasar memenuhi nutrisi Menopause c. Asupan nutrisi Menopause	15 menit
Evaluasi/Feedback a. Memberi kesempatan pada masyarakat untuk bertanya bila ada hal yang belum jelas dan belum di mengerti b. Memberikan jawaban pada masyatakat yang bertanya c. Memberikan hadiah pada masyarakat yang menjawab dan bertanya d. Mengevaluasi hasil kegiatan	10 menit
Penutup a. Memberi salam, dan meminta maaf bila ada kesalahan	1 menit

<p>b. Mengucapkan terimakasih atas perhatian dan ,mengucapkan salam penutup memperhatikan dan menjawab pertanyaan</p> <p>c. Dokumentasi</p>	
---	--

G. Evaluasi

Pertanyaan dalam google form :

1. Apakah yang dimaksud dengan nutrisi Menopause?
2. Apa saja kebutuhan dasar nutrisi Menopause ?
3. Bagaimana asupan nutrisi pada ibu Menopause ?

H. Materi Penyuluhan

1. 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 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 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.

2. 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.

3. Asupan gizi pada ibu menopause

1. Kalsium
2. Vitamin D
3. Buah dan sayur
4. Zat Besi
5. Kedelai
6. Biji-bijian utuh

7. Air