



Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan

LAPORAN

PENGABDIAN MASYARAKAT

Konseling Keluhan Umum pada Menopause di Posyandu RW 6

Disusun Oleh

Nova Yulianti, SST, M.Keb



STIK BUDI KEMULIAAN
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA
PUSAT TAHUN 2023

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

- | | | |
|---|-------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Judul Kegiatan | Keluhan umum pada Menopause di RW 12 |
| 2 | Mitra Kegiatan | : Posyandu RW 12 |
| | Ketua Kegiatan | |
| | a. Nama Lengkap | ; Nova Yulianti,SST,MKeb |
| | b. Jenis kelamin | : Perempuan |
| | c. NIDN/NIDK/NUP | :0305078701 |
| | d. Disiplin ilmu | : Kebidanan |
| 3 | e. Pangkat/golongan | : Asisten Ahli |
| | f. Jabatan | :Ka Prodi |
| | g. Institusi | : STIK Budi Kemuliaan |
| | h. Alamat | :Jl Budi Kemuliaan no 25 |
| | i. No. telp/fax/email | :nuphamidcoifery@gmail.com |
| 4 | Jumlah anggota kegiatan | :3 (1 Dosen dan 2 Mahasiswa) |
| 5 | Lokasi Kegiatan | :RW12 Keb Melati |
| 6 | Jumlah biaya kegiatan | :Rp 844.000,- |
| 7 | Sumber biaya | : STIK Budi Kemuliaan |

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan



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

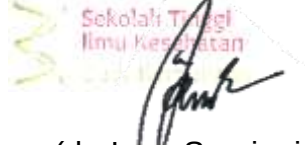
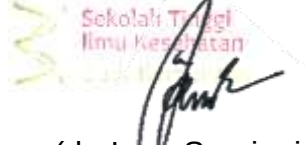
Jakarta, 15 Agustus 2023..
Pelaksana Penabmas
STIK Budi Kemuliaan



(Nova Yulianti,SST,MKeb)

Menyetujui,

Ketua STIK Budi Kemuliaan

(dr. Irma Sapriani, SpA)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan proposal pengabdian kepada masyarakat/laporan pengabdian kepada masyarakat ini dengan judul Keluhan Umum pada Lansia /Menopause di RW 12 Kebon Melati. Penulisan laporan pengabdian kepada masyarakat /laporan ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu kinerja Tridharma Perguruan Tinggi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan. penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Irma Sapriani, Sp.A selaku Ketua STIK Budi Kemuliaan
2. .Ketua PKK dan Kader Pos yandu RW 12 Kebon Melati
3. Masyarakat RW 12 khususnya ibu Lansia

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

Jakarta, 15 Agustus 2023



Penulis

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Ringkasan	v
1.1. Pendahuluan	1
1.2. Solusi Permasalahan	2
1.3. Metode Pelaksanaan	3
1.4. Luaran dan Target Capaian	3
1.5. Anggaran	4
1.6. Jadwal	4
1.7. Kesimpulan.....	4
1.8. Saran	5
Daftar Pustaka	6
Lampiran	7

RINGKASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan secara langsung di POSYANDU LANSIA Balai warga Rw 12 pada hari Selasa, 15 Agustus 2023 pukul 08.00 sampai dengan 12.00 WIB. Adapun peserta dari penyuluhan adalah lansia di Kebon Melati Rw 12 berjumlah 28 peserta, untuk mengetahui kemampuan dalam berkomunikasi dan mengetahui kesejahteraan lansia daerah binaan. Dalam penyuluhan ini disampaikan mengenai Pengertian Lansia, masalah yang terjadi pada lansia, bagaimana hidup sehat pada lansia, gizi pada lansia dan hidup sehat pada lansia. serta dibahas juga mengenai menopause serta permasalahan yang sering terjadi.

1.1. PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Pra lansia adalah seseorang yang akan memasuki usia lanjut (45-49 tahun). Pra lansia dan lansia digolongkan menjadi 3 yaitu Pra lanjut usia (45 -59 tahun), Lanjut usia (60 -70 tahun), Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun atau lansia dengan masalah kesehatan.

Menopause adalah tahap biologis dalam kehidupan seorang wanita ketika dia tidak lagi subur dan ditandai dengan berhentinya menstruasi. 90 % Mayoritas wanita mengalami menopause antara usia 45- 55 tahun, dengan hanya sekitar 5% mengalaminya antara usia 40 dan 45 dan sekitar 5% setelah usia 55 tahun.

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2012, Menopause diartikan sebagai proporsi wanita umur 30 tahun atau lebih, yang tidak dalam masa nifas, tidak sedang hamil dan tidak sedang mendapat haid selama 6 bulan atau lebih sebelum survei atau yang menyatakan bahwa mereka sudah berhenti haid. Kejadian menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur. Pada umur 30-34 tahun meningkat 11 %, umur 44-45 tahun menjadi 23 %, umur 48-49 tahun menjadi 44 %.

Meskipun menopause merupakan proses alami, masih banyak wanita mengalami gejala menopause seperti hot flashes, hilangnya kepadatan mineral tulang dan penipisan dan pengeringan kulit. Salah satu perubahan fisiologis untuk menopause adalah berhentinya periode menstruasi karena penurunan fungsi ovarium, yang dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen. Pada wanita menopause akan timbul berbagai masalah kesehatan, seperti gejala vasomotorik yaitu hot flush (rasa panas dari dada hingga wajah), night sweat (keringat di malam hari) dan mudah berkeringat, gejala psikogenik, nyeri sanggama, insomnia (susah tidur), penurunan libido, meningkatnya kejadian penyakit jantung koroner, patah tulang (osteoporosis), dementia, stroke, kanker usus besar, dan katarak serta dengan bertambahnya usia menyebabkan angka kejadian osteoporosis makin meningkat.

Semua masalah kesehatan tersebut berdampak terhadap penurunan kualitas hidup kaum perempuan. Dengan adanya keluhan tersebut, wanita usia lanjut

membutuhkan pelayanan kesehatan reproduksi agar bisa menghadapi masa menopause secara sehat, aktif dan produktif.

1.2. Solusi Permasalahan

Terdapatnya beberapa penelitian yang mendapatkan pengetahuan para lansia yang masih belum paham tentang masalah pada lansia, sehingga berisiko terhadap perilaku kesehatan yang berisiko. Adapun beberapa penyelesaian masalah yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan informasi atau penyuluhan langsung terhadap para lansia. dapat menggunakan media sosial, kampanye komunitas. Pelatihan untuk pendidik dan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi yang benar dan sensitif mengenai gizi pada lansia. Pada kegiatan ini, solusi permasalahan yang di dapat adalah melakukan penyuluhan tentang pemberian gizi pada ibu-ibu lansia.

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 para lansia di RW 12 Kelurahan Kebon Melati. tentang pengertian Lansia, masalah yang terjadi pada lansia, gizi pada lansia. Sasaran dari kegiatan ini yaitu ibu-ibu lansia yang ada di RW 12 Kebon Melati., disiapkan di Posyandu.. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa penyuluhan memakai power point *atau bias juga dengan memakai lembar balik*. Kegiatan sudah dilaksanakan pada hari Senin tgl 14 Agustus 2023 di POs Yandu RW 12.

1.4. Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta mengerti tentang pengertian Lansia.
2. Peserta memahami .masalah pada lansia
3. Peserta mampu mengelola gizi yang sehat buat lansia.

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

1.5. Anggaran

Konseling Keluhan umum pada menopause di Posyandu RW 6

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	280.000	Rp	280.000
Total (a)							Rp 430.000
Pelaksanaan							
1	Snack	2	Paket	Rp	17.000	Rp	34.000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp	280.000	Rp	280.000
Total (b)							Rp 314.000
Pelaporan dan Luaran							
1	Pelaporan	1	keg	Rp	100.000	Rp	100.000
						Rp	-
Total (c)							Rp 100.000
Jumlah (a+b+c)							Rp 844.000

1.6. Jadwal

Penyuluhan ini dilaksanakan pada ibu-ibu lansia tentang bagaimana hidup sehat pada masa lansia ,gizi pada lansia dll.Penyuluhan dengan menggunakan lembar balik . Keseluruhan Partisipan yang mengikuti kegiatan ini terdapat 28 lansia. Pada penyusunan laporan kami membahas tentang perubahan menopause dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause yang dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2023 pukul 08.00 – 12.00 WIB.

1.7. Kesimpulan

Kegiatan acara penyuluhan ini membahas Tentang masalah kesehatan yang terjadi pada Lansia dan konsumsi gizi pada lansia yang memfokuskan

kepada sasaran lansia yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pada lansia agar bisa menghadapi masa lansia dengan sehat. Acara tersebut telah terlaksana dengan baik dan lancar dan mendapatkan respon antusias yang luar biasa

1.8. Saran

Bagi peserta:

1. Diharapkan dapat mengetahui tentang lansia
2. Meningkatkan pengetahuan tentang masalah kesehatan dan keluhan yang dialami pada masa lansia
3. Diharapkan bagi lansia mengkonsumsi makanan yang bergizi khususnya buat gizi lansia

Bagi institusi

Diharapkan untuk menjadwalkan kegiatan penyuluhan ini agar lebih efektif sebagai rencana tindak lanjut nantinya dimasyarakat

DAFTAR PUSTAKA

Istighosah, Nining. 2017. Kajian Asuhan Pada Menopause; Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause. Akademik Kebidanan Dharma Husada Kediri Jawa Timur.

Direktorat Kesehatan Keluarga. 2018. Lembar balik lanjut usia

Lampiran Jadwal pelaksanaan pengabmas

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	Agustus 2023	
2	Pembagian kerja tim	Agustus 2023	
3	Presentasi proposal	10 Agustus 2023	
4	Pelaksanaan pengabmas	15 Agustus 2023	
5	Penyusunan laporan	19 Agustus 2023	
6	Desiminasi hasil pengabmas	September 2023	

Lampiran 3: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Nova Yulianti,SST MKeb	Ketua pengabmas	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
2	Entin S,SST MKM	Anggota	Bersama ketua bersama sama	
3	Shinta Fauziah dan Anissa	Anggota	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	

Lampiran

SATUAN ACARA PENYULUHAN

3.1 Hari/Tanggal : , 15 Agustus 2023

3.2 Waktu : 08.00 – selesai

3.3 Tema Kegiatan : Posyandu lansia/ penyuluhan menopause

3.4 Sasaran : Lansia

3.5 Jumlah Peserta : 28 lansia

3.6 Susunan Kepanitiaan

NO	NAMA PANITIA	URAIAN TUGAS
1	Nova Yulianti SST MKeb /Entin S, SST, M.KM	Pembawa acara serta narasumber yang menambahkan dan menjawab pertanyaan yang diajukan peserta lansia
2	Nova Yulianti SST,MKeb/Shinta Fauziah	Pemateri 1 memberikan penyuluhan terkait perubahan pada Lansia dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada Lansia.
3	Nova Yulianti SST,MKeb Shinta Fauziah	Memberikan penyuluhan secara internal kepada lansia terkait masalah umum yang terjadi pada masa lansia (Menopause) dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause dan sebagai seksi dokumentasi.
4	Nova Yulianti SST,MKeb Shinta Fauziah	Memberikan penyuluhan secara internal kepada lansia terkait perubahan menopause dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause dan sebagai pemimpin senam lansia.

3.7 Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

No.	KEGIATAN	URAIAN	Pengisi acara
1	Pembukaan dan sambutan (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.	Nova Yulianti, SST, M.Keb
2	(5 menit)	Melakukan senam lansia	Entin S , SSiT MKM
3	Materi 1 (15 menit)	Isi Materi Penyuluhan 1. Pengertian Menopause 2. Tanda dan gejala menopause 3. Cara mengatasi gejala menopause 4. Perubahan fisik pada lansia 5. Gizi pada lansia	Nova Yulianti/Shinta Fauziah
4	Diskusi (15 menit)	Berdiskusi dengan narasumber	1 Nova Yulianti, SST, M.Keb 2. Entin S

5	Evaluasi (15 Menit)	1. Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian. 2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. 3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan.	1 Nova Yulianti, SST, M.Keb 2.Entin S
6	Penutup (5 Menit)	1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup 3. Dokumentasi	1 Nova Yulianti, SST, M.KM 2 Entin S,SSiT,MKM 3 Anissa Pratiwi