



Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

KONSELING KELUHAN PADA IBU
MENOPAUSE DI POSYANDU RW 03
KELURAHAN KEBON MELATI

Disusun Oleh

INDAH YULIKA, SST, MKEB



STIK BUDI KEMULIAAN
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA
PUSAT TAHUN 2024

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Judul Kegiatan | Penyuluhan Keluhan Menopause |
| 2. Mitra Kegiatan | Posyandu RW 03 Kebon Melati |
| 3. Ketua Kegiatan | |
| a. Nama Lengkap | Indah Yulika, SST, MKeb |
| b. Jenis Kelamin | Perempuan |
| c. NIDN/NIDK/NUP | 0314018507 |
| d. Rumpun Ilmu | Kebidanan |
| e. Jabatan | Dosen Tetap |
| f. Institusi | STIK Budi Kemuliaan |
| 4. Jumlah Anggota Kegiatan | 3 |
| 5. Lokasi Kegiatan | Posyandu RW 03, Kb. Melati,
Kecamatan Tanah Abang, Kota
Jakarta Pusat, Daerah Khusus
Ibukota Jakarta |
| 6. Jumlah Biaya Kegiatan | Rp 450.000 |
| 7. Sumber Biaya | PKM Mitra STIK Budi Kemuliaan |

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan

(Tiarlin Lavidia RSR, SST,
M.Keb)



Jakarta, 19 Juni 2024
Pelaksana PKM Mitra
STIK Budi Kemuliaan

(Indah Yulika, SST, MKeb)



Menyetujui,
Ketua STIK Budi Kemuliaan

 Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan



(dr. Irma Sapriani, SpA)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN	2
DAFTAR ISI	3
KATA PENGANTAR.....	4
RINGKASAN	5
1. 1 Pendahuluan.....	6
1. 2 Solusi Permasalahan	6
1. 3 Metode Pelaksanaan	6
1. 4 Anggaran.....	7
1. 5 Ruang Lingkup	7
1. 6 Kesimpulan	7
1. 7 Saran	7
Daftar Referensi	8
LAMPIRAN	9

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra ini. Penulisan laporan 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. Afrisya, 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

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

Jakarta, 19 Juni 2024

Penulis

RINGKASAN

Menopause merupakan masa yang sangat kompleks bagi perempuan, karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Akibat dari perubahan ini, keadaan fisik seorang perempuan sangat mempengaruhi keadaan psikologisnya dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan. Menurut World Health Organization jumlah perempuan post menopause di dunia akan meningkat dari sekitar 476 juta jiwa pada tahun 1990 menjadi 1,2 miliar jiwa pada tahun 2020. Peningkatan usia harapan hidup juga terjadi di Indonesia sebagai dampak dari keberhasilan program kesehatan nasional sehingga populasi penduduk berusia lanjut, yang dikenal sebagai lansia. Peningkatan harapan hidup berakibat pada meningkatnya beban tanggung ekonomi Indonesia yaitu sekitar 48,63 % (World Health Statistics, 2019). Pendidikan kesehatan adalah sarana informasi yang sangat intensif dan efektif dalam meningkatkan aspek kesehatan di suatu tempat yang masih tertinggal. Pendidikan kesehatan bisa dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya adalah menggunakan media pendidikan seperti power poin. Media ini merupakan media file yang berisi pesan-pesan kesehatan. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling keluhan ibu menopause.

1. 1 Pendahuluan

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai akhir dari siklus menstruasi dan kemampuan reproduksi. Biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45-55 tahun, meskipun usia menopause bisa bervariasi. Proses ini ditandai dengan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium, yang mengakibatkan berbagai perubahan fisik dan emosional.

Selama fase ini, banyak wanita mengalami sejumlah keluhan yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka, seperti hot flashes (sensasi panas tiba-tiba), keringat malam, gangguan tidur, perubahan suasana hati, penurunan libido, dan masalah kesehatan jangka panjang seperti osteoporosis dan penyakit jantung. Pemahaman terhadap keluhan umum ini penting untuk memberikan dukungan yang tepat dan membantu wanita melewati masa menopause dengan lebih nyaman.

1. 2 Solusi Permasalahan

Berdasarkan analisis situasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah bahwa Bagaimana Meningkatkan pemahaman wanita tentang keluhan umum yang terjadi pada menopause. Solusi yang bisa dilakukan yaitu edukasi mengenai penanganan keluhan umum pada menopause. Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan responden dapat menjelaskan kembali tentang keluhan pada ibu menopause.

1. 3 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat serta kader di Posyandu RW 03 Kel. Kebon Melati, tentang keluhan umum pada menopause. Sesudah kegiatan, masyarakat maupun kader diminta untuk aktif dalam sesi evaluasi yaitu tanya jawab. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa power point presentasi

1.3 Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Membantu para ibu menopause yang memerlukan pandangan yang lebih luas tentang kesehatan ibu menopause sehingga mampu untuk menjaga diri agar terhindar dari gangguan rasa nyaman menopause
2. Upaya untuk mencegah keluhan yang terjadi pada ibu menopause dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu tentang keluhan menopause melalui pendidikan kesehatan.
3. Meningkatkan pemahaman ibu menopause tentang keluhan menopause

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

1.4 Anggaran

(Terlampir)

1.5 Ruang Lingkup

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di posyandu RW 03 kel Kebon Melati pada hari Rabu, 19 Juni 2024, pukul 09.00 WIB -selesai.

1.6 Kesimpulan

1. Terdapat dua orang ibu menopause yang melakukan konseling.
2. Melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan ibu menopause.

1.7 Saran

1. Diharapkan para kader dapat membina warga sekitarnya dan membantu tenaga kesehatan lain untuk dapat berperan mengenai keluhan umum pada menopause.
2. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat ditindak lanjuti dengan terus memantau keadaan ibu menopause di lingkungan sekitarnya

Daftar Referensi

1. Hartono, A. (2017). Gangguan Urogenital pada Menopause. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
2. Kusuma, R. (2019). Perubahan Kulit dan Rambut Selama Menopause. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
3. Purwanti, D. (2020). Gangguan Tidur pada Wanita Menopause. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.
4. Setyowati, A. (2021). Dukungan Psikologis pada Wanita Menopause. Malang: Universitas Brawijaya.
5. Utami, S. (2019). Penanganan Keluhan Menopause. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
6. Wulandari, T. (2018). Perubahan Mood dan Kognitif pada Menopause. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Rencana Anggaran Biaya

No	Uraian	Volume	Harga	Jumlah
Bahan				
1	ATK	1	Paket	Rp 50.000
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 50.000
3	Kuota	1	Paket	Rp 50.000
4	Gimmick	1	Paket	Rp 150.000
Total (a)				Rp 300.000
Pelaksanaan				
1	Konsumsi	2	Paket	Rp 25.000
2	Transportasi	0	Paket 1	Rp 175.000
Total (b)				Rp 50.000
Pelaporan dan Luaran				
1	Pelaporan	1	keg	Rp 100.000
Total (c)				Rp 100.000
Jumlah (a+b+c)				Rp 450.000

Lampiran 2: Jadwal pelaksanaan penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	27-31 Mei 2024	
2	Pembagian kerja tim	3-4 Juni 2024	
3	Presentasi proposal	6 Juni 2024	
4	Pelaksanaan PkM	12 Juni 2024	
5	Penyusunan laporan	13 – 18 Juni 2024	
6	Desiminasi hasil penelitian	19 Juni 2024	

Lampiran 3: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Indah Yulika, SST, MKeb	Ketua peneliti	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
2	Firyal	Mahasiswa	Mempresentasikan materi PPT tentang Kesehatan Reproduksi Remaja yang telah disusun	
3	Restu Amalia	Mahasiswa	Operator mengatur jalannya penayangan PPT Kespro	

Lampiran 4: FORMAT SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan : Menopause
Sub Pokok Bahasan : Gejala Menopause Hot Flushes dan Vagina Kering
Sasaran : Ibu menopause
Hari / Tanggal : 12 Juni 2024
Waktu : 30 menit
Tempat : Posyandu RW 03
Penyuluh / Petugas : STIK Budi Kemuliaan Prodi Profesi Kebidanan

I. Tujuan Instruksional Umum

Memberikan Pengetahuan dan Pemahaman pada ibu menopause tentang gejala yang dialami dan mengurangi rasa khawatir pada ibu menopause

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan konseling ibu menopause dapat :

- Mengetahui bahwa sudah memasuki masa menopause
- Mengetahui keluhan yang dialami normal
- Mengetahui cara mengatasi keluhan yang dialami
- Mengetahui terapi hormone

II. Materi

Berisi garis besar materi yang diberikan dalam konseling menopause

III. Metode

konseling

IV. Media

Laptop, materi konseling

V. Startegi Pelaksanaan

Berisi urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

Waktu	Acara	Sumber
08.30 - 08:35	Pembukaan	
08:35 - 08:46	Penyampain materi dalam konseling	
08:46 - 09:11	Tanya jawab	
09:11 – 09:25	Evaluasi dan penutup	

VI. Evaluasi

Memberiksn kesempatan bertanya yang berhubungan dengan menopause : Pertanyaan :

- Apakah yang saya alami ini masih normal?
- Apakah saya harus pergi ke dokter untuk melakukan pemeriksaan?
- Apakah keluhan ini bisa tidak hilang?
- Apakah saya harus konsumsi obat obatan untuk menguranginya?

VII. Sumber Pustaka

Modul Konseling Asuhan Kebidanan Pada Ibu menopause

VIII. Lampiran Materi

1. Vagina Kering

Kekeringan vagina sangat umum selama menopause. Ini hanya salah satu dari kumpulan gejala yang dikenal sebagai sindrom urogenital menopause (GSM) yang melibatkan perubahan di daerah vulvovaginal, serta uretra dan kandung kemih. Perubahan ini dapat menyebabkan kekeringan vagina, nyeri saat hubungan seksual, urgensi kemih, dan infeksi kandung kemih. Perubahan dan gejala ini terkait dengan penurunan estrogen. Namun, penurunan estrogen bukan satu-satunya penyebab kekeringan vagina. Pemeriksaan inspektori harus dilakukan untuk menyingkirkan penyebab lain dari gejala, termasuk infeksi, lesi dan trauma. Saat vagina kering berhentilah menggunakan sabun dan bedak pada vulva, berhenti menggunakan pelembut pakaian dan produk pemutih pada pakaian hindari memakai panty Liner. Karena lapisan kulit dan mukosa vagina akan mengalami atrofi seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan brhentinya produksi estrogen.

Fungsi estrogen pada vagina adalah menjaga dinding saluran urogenital wanita tetap tebal dan kaya akan kandungan glikogen sehingga dinding vagina menjadi elastis. Pada saat menopause lapisan dinding ini akan terkelupas secara terus menerus seiring menurunnya kadar estrogen dan meningkatnya koloni bakteri lactobacilli doderlein akibat gangguan pH vagina (normal 3,5-4,5) yang dipicu karena penggunaan sabun untuk membasil vagina dan

bahan - bahan kimia lainnya yang dapat mengganggu keasaman vagina normal sehingga dapat melindungi para wanita menopause dari kondisi vaginitis berulang dan infeksi saluran kemih. Pelembab vagina dan pelumas dapat membantu kekeringan vagina yang menetap dan hubungan seksual yang menyakitkan harus dievaluasi oleh penyedia layanan kesehatan. Jika vagina kering disebabkan karena gejala menopause, maka dapat diobati dengan pemberian terapi estrogen dosis rendah dengan pemantauan dokter, hal ini karena pada dinding vagina terdapat reseptor estrogen sehingga pemberian terapi ini dapat menjaga ketebalan dan elastisitas dinding vagina. Aktivitas

2. Hot flushes

gejala yang sama seperti wanita dengan menopause alami, termasuk bot flusbes, gangguan tidur, dan kekeringan vagina. Namun, dibandingkan dengan wanita yang mengalami menopause pada usia umumnya, wanita yang mengalami menopause dini baik alami atau induksi memiliki rentang waktu yang lebih lama tanpa estrogen dan berada pada risiko yang lebih besar untuk beberapa masalah kesehatan di kemudian hari, seperti osteoporosis dan penyakit jantung sehingga perlu pemeriksaan lengkap untuk mendiagnosa menopause. Hal ini dapat menjadi dasar dalam memberikan perawatan lanjutan. Ketidaknyamanan yang paling umum berhubungan dengan menopause adalah bot 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. Seksual secara teratur dapat membantu menjaga fungsi vagina dengan meningkatkan aliran darah ke daerah genital dan membantu menjaga ukuran vagina. Tanpa aktivitas seksual dan estrogen, vagina dapat menjadi lebih kecil serta mengering.

3. Kebutuhan Gizi

Perempuan yang mengalami menopause membutuhkan zat esensial dari beberapa jenis vitamin dan mineral. Ada 4 alasan vitamin dan mineral dibutuhkan yaitu: memperlambat proses penuaan, sering mengalami masalah pencernaan, berkurangnya cadangan dan simpanan vitamin dan mineral dalam tubuh dengan semakin meningkatnya usia, dapat menolong perempuan menopause dalam menghadapi sindrom menopause. Walaupun kebutuhan vitamin dan mineral meningkat tetapi kita tidak boleh mengkonsumsinya berlebihan, terutama dalam bentuk suplemen. Asupan yang berlebihan akan menyebabkan kerusakan pada sistem pembersih tubuh, yaitu menurunkan fungsi ginjal sistem deoksifikasi. Penting juga diperhatikan, penyakit gangguan yang diderita perempuan menopause dalam pemberian makanan, mulailah mengurangi makanan yang diproses seperti biskuit dan makanan kalengan serta makanan yang berlemak. Carilah makanan alam yang dapat memasok zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pentingnya asupan estrogen pada perempuan menopause membuat kita harus tahu makanan yang merupakan sumber estrogen. Manfaat utama asupan estrogen alamiah mengurangi risiko kanker payudara, mencegah osteoporosis, dan meringankan sindrom menopause. Sumber estrogen alam yang berasal dari makanan yang mengandung fitoestrogen dan boron (mengandung kedelai) harus diusahakan tersaji dalam menu hidangan setiap hari. Begitu pula kebutuhan akan vitamin dan mineral yang tinggi di masa menopause menyebabkan buah dan sayuran harus ada dalam menu sehari-hari.

Konsumsi makanan yang cukup dan seimbang untuk perempuan menopause:

4. Energi

Kebutuhan energi pada perempuan perimenopause menurun sehubungan dengan penurunan metabolisme basal (sel-sel banyak yang inaktif) dan kegiatan fisik cenderung menurun. Kebutuhan kalori akan menurun sekitar 5-6% pada usia 40-49 tahun, dan 10% pada usia 50-59 tahun.

5. Protein

Dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan protein nabati dan hewani dengan perbandingan 3:1. Hindari konsumsi protein berlebih karena akan memberatkan fungsi hati dan ginjal.

6. Lemak

Kebutuhan lemak lebih sedikit, konsumsi lemak dibatasi tidak lebih dari seperempat kebutuhan energi.

7. Karbohidrat

Penggunaan relatif menurun, karena kebutuhan kalori juga menurun. Dianjurkan mengonsumsi karbohidrat kompleks karena mengandung vitamin, mineral dan serat.

8. Vitamin

Dianjurkan untuk mengonsumsi makanan kaya vitamin A, D, dan E untuk mencegah penyakit degeneratif (sebagai antioksidan). Selain itu dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin B12, asam folat, B1 untuk mencegah risiko penyakit jantung.

9. Mineral

Dianjurkan untuk mengonsumsi makanan kaya Fe, Zn, selenium dan kalsium (untuk mencegah anemia dan pengeroposan tulang).

10. Air dan serat

Air sangat penting untuk mengeluarkan isi pembakaran energi tubuh, dan serat dianjurkan untuk memperlancar buang air besar

11. Terapi Hormon dan Menopause

Hormon pengganti merujuk kepada penggunaan hormon bio-identik yang secara kimiawi dibuat mirip dengan hormon yang diproduksi tubuh wanita. Penggantian estrogen selalu dikombinasikan dengan progesteron, dan keduanya memiliki efek yang sama dengan alami. Estrogen adalah hormon untuk mengontrol sistem reproduksi, Hormon ini juga memengaruhi bagian tubuh lainnya seperti tulang, pembuluh darah, jantung dan otak. Sebagian besar estrogen dibuat di indung telur. Sebagian kecil estrogen tambahan dihasilkan oleh jaringan perifer seperti lemak. Wanita yang terkena menopause memerlukan hormon progesteron terutama untuk mencegah hiperplasia endometrium dan kanker endometrium. Progesteron menghalangi sintesis DNA, pembelahan sel, dan mengurangi reseptor estrogen. Hasil dari hormon pengganti, antara lain: 1) Mengurangi depresi, kelelahan, menggigil dan susah tidur. 2) Meningkatkan kelembaban kulit, mengurangi peradangan pada kulit, rambut yang lebih tebal dan lebih berkilau. 3) Meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Meningkatkan kepadatan tulang saat digunakan bersamaan dengan kalsium dan olahraga teratur. Terdapat beberapa kontraindikasi penggunaan terapi hormone ada ibu menopause, yaitu perdarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya, penyakit hati akut, penyakit arteri koroner, trombosis vena dan kanker endometrium. Terapi hormon adalah obat yang paling sering digunakan untuk mengobati hot flashes dan sindrom genitourinary menopause (GSM), yang meliputi kekeringan vagina, setelah menopause. Untuk hot flashes, hormon diberikan dalam pil, patch, semprotan, gel, atau cincin vagina yang dapat memberikan hormon di seluruh tubuh lebih dikenal sebagai terapi "sistemik". Untuk gejala urogenital, hormone diberikan dalam bentuk cream, pil, atau cincin yang dimasukkan ke dalam vagina. Terapi estrogen vagina untuk GSM pada wanita menopause diberikan dalam vagina dan efektif untuk jaringan baik melembabkan dan regenerasi jaringan. Sangat sedikit masuk ke dalam sirkulasi darah, sehingga risiko yang muncul jauh lebih rendah. Efek samping hormon pengganti, antara lain: 1) Perdarahan pada vagina terjadi cukup sering dan menyebabkan beberapa wanita berhenti menggunakan program HRT. 2) Nyeri di dada muncul selang beberapa hari setelah menerima hormon pengganti. 3) Sakit kepala migren. 4 Berat badan bertambah

FOTO KEGIATAN

