Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Penyuluhan Keluhan Umum Pada Menopause Kemitraan di RW 14 Kelurahan Kebon Melati Rabu, 23 Agustus 2023

Disusun Oleh :

FITRIA ENDAH P, SKM, SST, M.Keb
SITI NURSHABILAH
SITI DYAH AFIFAH
FIRZA NANDA BELRALDO
LARASATI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
STIK BUDI KEMULIAAN JAKARTA
2024

HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1.	Judul Kegiatan	
2.	Mitra Kegiatan	RW 14 Kebon Melati
3.	Ketua Kegiatan	
	a. Nama Lengkap	Fitria Endah P, SKM, SST, M.Keb
	b. Jenis Kelamin	Perempuan
	c. NIDN/NIDK/NUP	0328088002
	d. Rumpun Ilmu	Kebidanan
	e. Jabatan	Dosen Tetap
	f. Institusi	STIK Budi Kemuliaan
4.	Jumlah Anggota Kegiatan	2
5.	Lokasi Kegiatan	Posyandu RW 14 Kebon Melati
6.	Jumlah Biaya Kegiatan	
7.	Sumber Biaya	PkM Mitra STIK Budi Kemuliaan

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan

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

Jakarta, 15 Agustus 2023
Pelaksana PkM Mitra
STIK Budi Kemuliaan

(Fitria Endah P, SKM, SST, M.Keb)

Menyetujui,
Ketua STIK Budi Kemuliaan

Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan

(dr. Irma Sapriani, SpA)

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan i

Daftar Isi..... iii

Kata Pengantar iv

Ringkasan .....

Pendahuluan .....

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 berbasis mitra ini. Penulisan proposal pengabdian kepada masyarakat /laporan penelitian 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. Irma Sapriani, Sp.A selaku Ketua STIK Budi Kemuliaan
2. Ketua dan Kader RW 14 Kebon Melati
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. Semoga proposal pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 15 Agustus 2023

Penulis

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 Keluhan umum Menopause. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Perempuan tentang Menoapuse. 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 14 Kel Kebon Melati tentang 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 23 Agustus 2023 di RW 14 Kel Kebon Melati. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan mengenai Menopause dan ada publikasi di repository perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

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)].

Sindrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia. Sekitar 70%-80% wanita Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang (Baziad,2003). Dengan memahami tentang masalah yang terjadi seputar menopause, diharapkan para perempuan dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin siap memasuki masa menopause tanpa harus mengalami keluhan-keluhan yang seharusnya tidak perlu terjadi.

Berdasarkan hasil Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) di Amerika Serikat menginformasikan bahwa pada masa menopause wanita akan memiliki tekanan psikologi dimana 28,9% menunjukkan adanya stres di awal premenopause, 20,9% pada tahap premenopause, dan 22% pada tahap postmenopause [(2)].

Data WHO di tahun 2025 menunjukkan jumlah wanita menopause di Asia meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes Republik Indonesia memprediksikan bahwa penduduk Indonesia di tahun 2020 berada pada angka 262,6 juta jiwa dimana jumlah wanita yang mengalami usia menopause kira-kira 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Wardani

et al., 2019). Perubahan fisik mulai dari rambut, mata, kulit sampai ke organ tubuh lainnya terjadi pada masa menopause. Mulai timbul masalah di organ payudara dan vagina dimana wanita mengalami hot flushes [3].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan Memberikan informasi yang jelas,lengkap dan benar tentang menopausedan penyebabnya kepada masyarakat (ibu-ibu). Meningkatkan pemahaman masyarakat(ibu-ibu) untuk mengenal gejala menopause pada dirinya dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala 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 [4].

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).

Pada kegiatan ini, solusi permasalahan yang di dapat adalah melakukan penyuluhan tentang 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 14 Kel Kebon Melati tentang Menopause. Sasaran dari kegiatan ini yaitu Masyarakat sekitar RW 14 Kel Kebon Melati. Masyarakat ini berkumpul diarea RW 1 Kel Kebon Melati, sebelum penyuluhan dimulai. Sebelum dan sesudah kegiatan, Masyarakat diminta untuk sesi tanyab 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 Menopause
2. Peserta mampu menjawab dengan tepat dan benar tanda dan gejala menopause
3. Peserta mampu menjawab dengan tepat dan benar cara menyikapi menopause

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

1.5 Uraian Anggaran

Konseling Keluhan umum pada menopause di Posyandu RW 14

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 170,000	Rp 170,000
Total (a)					Rp 320,000
Pelaksanaan					
1	Snack	2	Paket	Rp 17,000	Rp 34,000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp 70,000	Rp 70,000
Total (b)					Rp 104,000
Pelaporan dan Luaran					
1	Pelaporan	1	keg	Rp 100,000	Rp 100,000
					Rp -
Total (c)					Rp 100,000
Jumlah (a+b+c)					Rp 500,000

1.6 Pelaksanaan :

Kegiatan ini akan dilakukan pada hari Rabu, 23 Agustus 2024 pada pukul 09.00-12.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta.

BAB II
TINJAUAN TEORI

2.1 Pengertian Menopause

Kata "Menopause" berasal dari bahasa Yunani, yaitu men yang berati 'bulan' dan peusis artinya 'penghentian sementara' yang digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid. Sebenarnya secara linguistik yang lebih tepat adalah 'Menocease' yang berarti berhentinya masa menstruasi Menopause diartikan sebagai suatu masa ketika secara fisiologis siklus menstruasi berhenti, hal ini berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan (Smart, 2010, p.17).

Menurut World Health Organization (WHO) menopause di artikan sebagai tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang diakibatkan ovarium secara progresif telah gagal dalam memproduksi hormon estrogen. Folikel dalam ovarium menagalami penurunan aktivitas yang dapat menyebabkan menstruasi berhenti sehingga wanita tidak mengalami menstruasi selamanya. Menopause adalah berhentinya menstruasi secara alami yang terjadi pada wanita antara 45-55 tahun (Chaturvedi, 2016).

2.2 Etiologi Menopause

Penyebab menopause adalah "matinya" (burning out) ovarium. Sepanjang kehidupan seksual seorang wanita kira kira 400 folikel primodial tubuh menjadi folikel vesikuler dan berevulasi. Sementara beratus ratus dan ribuan ovum berdegenerasi. Pada usia sekitar 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel primodial tetap tertinggal untuk dirangsang oleh FSH dan LH, dan pembentukan estrogen oleh ovarium berkurang bila jumlah folikel primodial mendekati nol. Bila pembentukan estrogen turun sampai tingkat kritis, estrogen tidak dapat lagi menghambat pembentukan FSH dan LH yang cukup untuk menyebabkan siklus ovulasi.

Tanda dan gejala

a. Lesu, sakit kepala, pusing, tidak bisa tidur, susah berkonsentrasi

b. Merasa panas diwajah, di badan dan berkeringat

c. Nyeri tulang

d. Jantung berdebar-debar

e. Selera makan tidak menentu

f. Gangguan pencernaan

g. Haid berhenti

h. Lendir saluran jalan lahir berkurang

2.3 Periode Menopause

a. Pre menopause (klimakterium)

1. Pengertian : Merupakan masa perubahan antara pramenopause dan pasca menopause. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Pada kebanyakan wanita siklus haidnya >38 hari dan sisanya <18 hari. Sebanyak 40% wanita mengalami siklus haid yang anovulatorik.
2. Tanda tanda pre menopause : Wanita yang mengalami masa menopause, baik menopause dini, pre-menopause dan post menopause, umumnya mengalami gejala puncak (klimakterium) dan mempunyai masa transisi atau masa peralihan. Fase ini disebut dengan periode klimakterium (climacterium= tahun perubahan, pergantian tahun yang berbahaya). Periode klimakterium ini disebut pula sebagai periode kritis yang ditandai dengan rasa terbakar (hot flush), haid tidak teratur, jantung berdebar dan nyeri saat berkemih. Hal ini disebabkan karena keluarnya hormon dari ovarium (indung telur) berkurang, masa haid menjadi tidak teratur dan kemudian hilang sama sekali. Perubahan-perubahan dalam system hormonal ini mempengaruhi segenap konstitusi psikosomatis (rohani dan jasmani),sehingga berlangsung proses kemunduran. Banyaknya perubahan dan kemunduran tersebut menimbulkan krisis dalam kehidupan psikis pribadi yang bersangkutan Pada umumnya, menopause ini diawali dengan suatu proses “pengakhiran” maka munculah tanda-tanda

b. Menopause

Jumlah folikel yang mengalami atresia semakin meningkat. Hingga pada suatu ketika tidak tersedia lagi folikel yang cukup. Produksi estrogen berkurang dan haid tidak terjadi lagi. Yang berakhir dengan terjadinya menopause. Setelah memasuki usia menopause selalu ditemukan kadar FSH

yang tinggi (>35 mIU/ml). Perubahan dan keluhan psikologi baik fisik makin menonjol. Terjadi pada usia 56-60 tahun

1. Pada Fisik terjadi : ketidakteraturan siklus haid, gejolak panas, kekeringan vagina, perubahan kulit, keringat dimalam hari, sulit tidur, perubahan pada mulut, kerapuhan tulang, penyakit mulai muncul.
2. Pada psikologis terjadi : Ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress, depresi. Terjadi pada usia 56-60 tahun. Tanda- tanda terjadinya menopause antara lain Perdarahan, Rasa panas dan keringat malam, gangguan berkemih, gejala emosional, perubahan fisik yang lain (Baziad, 2008, p.116)

c. Pasca Menopause Adalah setelah menopause sampai senium yang dimulai setelah 12 bulan amenorea. Kadar FSH dan LH sangat tinggi (>35mIU) dan kadar estradiol sangat rendah (65 tahun. (Ali baziad, 2008, p117).
d. Senium Seorang wanita dikatakan senium bila telah memasuki usia pascamenopause lanjut sampai usia > 65 tahun. (Ali baziad, 2008, p117).

Cara Penata laksanaan Menopause

a. Menerima menopause sebagai proses alami pada semua wanita
b. Bila ada keluhan konsultasi ke petugas kesehatan
c. Perbanyak konsumsi sayur, buah dan kacang-kacangan terutama kacang kedelai (tempe, tahu)
d. Konsumsi minyak ikan, bila ada minyak zaitun, minyak kanola

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI KK. Ind b. 2017.
2. Nainggolan 2023. Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. STIK Bina Husada Palembang. 2023;8:109–20.
3. Maita L, Nurlisis N, Pitriani R. Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. J Kesehat Komunitas. 2013;2(3):128–31.
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 Pengabdi Kpd Masy. 2020;2(1):61–8.

Lampiran 1: Jadwal pelaksanaan penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	Juli - Agustus 2023	
2	Pembagian kerja tim	Juli -Agustus 2023	
3	Presentasi proposal	Agustus 2023	
4	Pelaksanaan PkM	23 Agustus 2023	
5	Penyusunan laporan	25 Agustus 2023	
6	Desiminasi hasil pengabmas	September 2023	

Lampiran 2: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Fitria Endah P, SKM, SST, M.Keb	Ketua pengabmas	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
2	Larasati	Anggota	Bersama-sama ketua membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
3	Siti Nurshabilah	Anggota	Bersama-sama ketua membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
4	Siti Dyah Afifah	Anggota	Bersama-sama ketua membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
5	Firza Nanda Belraldo	Anggota	Bersama-sama ketua membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	

Lampiran 3 : Satuan Acara Penyuluhan

Masalah	: Kurangnya pengetahuan tentang Menopause
Pokok Bahasan	: Penyuluhan Menopause
Sub Pokok Bahasan	: Menopause
Hari / tanggal	: Rabu, 25 Agustus 2023
Waktu	: 09.00 – 12.00 WIB
Tempat	: RW 14 Kel Kebon Melati
Sasaran	: Lansia

A. Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)

Setelah di berikan penyuluhan mampu memahami tentang Menopause

B. Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)

Setelah di lakukan penyuluhan selama 22 menit, peserta dapat :

1. Mengetahui pengertian Menopause
2. Mengetahui tanda dan gejala menopause
3. Mengetahui cara menyikapi menopause

C. Materi Penyuluhan

1. Pengertian Menopause
2. Tanda dan gejala Menopause
3. Cara menyikapi 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 Menopause b. Tanda dan gejala Menopause c. Cara menyikapi 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 b. Mengucapkan terimakasih atas perhatian dan ,mengucapkan salam penutup memperhatikan dan menjawab pertanyaan c. Dokumentasi	1 menit

G. Evaluasi

Pertanyaan dalam google form :

1. Apakah yang dimaksud dengan Menopause?
2. Apa saja tanda dan gejala Menopause ?
3. Bagaimana cara menyikapi Menopause ?