

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENYULUHAN
KONSELING MENOPAUSE
DI POSYANDU RW 15
KEL. KEBON MELATI**



Disusun Oleh

Anah Sugihanawati, AMKep, S.Pd, M.Pd

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

HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

- Judul : Penyuluhan Konseling Menopause
1. Mitra Pengabdian Masyarakat : Posyandu Rw 15 Kelurahan Kebon Melati,
Tanah Abang, Jakarta Pusat
2. Ketua Pelaksana:
- a. Nama : Anah Sugihanawati, AmKep, MPd
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0312077001
 - d. Disiplin Ilmu : Kebidanan
 - e. Jabatan : Dosen
 - f. Prodi : Sarjana Kebidanan
 - g. Alamat : Jl. Budi Kemuliaan no.25 Jakarta Pusat
 - h. Telepon/e-mail : 021-3842828
 - i. Jumlah Pengabdian masyarakat : 1
 - j. Jumlah Biaya Pengabdian : Rp. 700.000;

Mengetahui,

Jakarta, 24 Juni 2024

Ketua LPPM STIK Budi Kemuliaan  Tarlin Lavida R, SST, MKeb	Pelaksana Pengabdian Masyarakat  Anah Sugihanawati, AmKep, M.Pd
Menyetujui: Ketua STIK Budi Kemuliaan   dr. Irma Sapriani, SpA	

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT. atas Rahmat dan ridhoNyalah kami dapat melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIK Budi Kemuliaan yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kader dan warga Pos Yandu yang telah memfasilitasi serta mendukung dalam melaksanakan kegiatan ini. Tak lupa, kami juga menyampaikan terimakasih kepada pihak pimpinan, segenap pengurus, PKK Rw 15 Kelurahan Kebon Melati, Tanah Abang, Jakarta Pusat 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, 24 Juni 2024

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN TEORI	4
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN	12
BAB IV PENUTUP	15
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Menopause merupakan hal yang tidak bisa dihindari terutama pada wanita sebagai proses penuaan. Menopause merupakan kondisi fisiologis atau alamiah yang akan dialami oleh seluruh wanita dan terjadi karena penurunan hormon, serta tanda siklus reproduksi berhenti. Henti haid adalah tanda yang terjadi secara perlahan dari keadaan ini. Menopause dapat terjadi pada usia antara 45-59 tahun. Menopause berawal saat menurunnya fungsi ovarium akibat dari penambahan usia (senescence) yang mengakibatkan sex steroid yaitu hormon estrogen dan progesteron perlahan akan menurun.

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara alami yang biasanya antara usia 45-55 tahun. Turunnya fungsi ovarium (sel telur) mengakibatkan hormon terutama estrogen dan progesteron sangat berkurang dalam tubuh kita. Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang akan mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Marettih, 2012). Banyak wanita di seluruh dunia yang mengalami gejala tersebut, seperti di Eropa 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, Cina 18%, serta Jepang dan Indonesia 10%.

Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makannya. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari Asia. Ketika terjadi menopause, wanita Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastis di banding wanita Asia yang kadar estrogennya moderat. Jumlah Wanita Menopause di Asia, menurut data WHO pada tahun 2025 melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa.

Sebuah studi menemukan bahwa keluhan dan gejala paling umum wanita Asia adalah masalah tulang dan persendian (somatovegetatif), 96% wanita Vietnam dan 76% wanita Korea menderitanya. Sementara itu, hanya 5% wanita Indonesia yang mengalami hotflush sedangkan 93% memiliki gejala dan keluhan masalah musculoskeletal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah bahwa perlunya melakukan penyuluhan kepada masyarakat mengenai perubahan hormon dan gejala menopause.

1.3 Tujuan

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan masyarakat dapat menjelaskan kembali tentang perubahan hormon dan gejala menopause dan bagaimana mengurangi gejala menopause yang dialami.

1.3 Manfaat Kegiatan

1. Meningkatkan pemahaman Lansia tentang kesehatan pada usia menopause.
2. Dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam implementasi kegiatan posyandu Lansia

1.4 Ruang Lingkup

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara luring/ *offline* di Posyandu Rw 15 Kelurahan Kebon Melati, Tanah Abang, Jakarta Pusat, pada hari Senin, 22 Agustus 2024, pukul 09.00 WIB – 12.00 WIB.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Menopause

Menopause adalah tahap biologis dalam kehidupan seorang wanita ketika dia tidak lagi subur dan ditandai dengan berhentinya menstruasi. Menopause bukanlah penyakit, menopause adalah hal yang normal. Seorang wanita didefinisikan sebagai menopause dimulai dari 1 tahun setelah menstruasi terakhirnya.

2.2 Fisiologi Menopause

Pada usia ≥ 51 tahun, sel granulosa ovarium tidak lagi berfungsi menghasilkan ovulasi karena usia sel yang menua, tidak berespon dengan rangsangan hormon FSH, FSH akan naik ≥ 25 u/l menandakan masuk masa menopause.

Pada masa ini terjadi perubahan karena ada penurunan hormon estrogen, sehingga berbagai keluhan dapat dirasakan. Bagi beberapa perempuan keluhan tersebut sangat mengganggu aktivitas kegiatan sehari-hari dan keharmonisan rumah tangga. Keluhan dan ketidaknyamanan yang terjadi sering disebut sindrom klimakterik. Periode menopause ini umumnya dimulai pada usia 40 tahun.

Menopause merupakan kejadian normal dalam hidup perempuan dan ditandai dengan berakhirnya menstruasi selama 12 bulan. Beberapa hasil studi tentang kesehatan perempuan pada usia menengah (*middle-age*) menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan menyatakan menopause adalah pengalaman negatif. Pada masa ini banyak keluhan muncul yang disebabkan faktor biologis, psikologis, dan sosial budaya. Ketidaktahuan terhadap perubahan yang terjadi pada saat ini dapat menimbulkan stres yang berlebihan.

Menopause dapat terjadi secara alami maupun karena alasan medis, disebut menopause dini ketika terjadi pada usia ≤ 40 tahun. Di Amerika Serikat, terjadi pada sekitar 1% wanita. Menopause dini yang tidak diinduksi dapat terjadi karena genetik, metabolisme, dan autoimun. Menopause dini harus dievaluasi secara menyeluruh.

2.3 Gejala Menopause dan Tatalaksananya

1. Hot Flushes

Hot flashes didefinisikan sebagai sensasi panas, berkeringat, muka memerah, cemas, detak jantung cepat dan menggigil yang berlangsung selama 1-5 menit. Kebanyakan

wanita mengalami semburan panas di wajah selama 12 bulan berturut-turut dan lamanya 4 menit.

Ketidaknyamanan yang paling umum berhubungan dengan menopause adalah hot 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.

Tatalaksana :

- a. Gunakan pakaian tipis yang mudah dibuka atau dipakai kembali saat suhu tubuh tidak stabil.
- b. Hindari makanan panas, pedas, minuman berkafein, dan alkohol karena dapat menyebabkan hot flashes dan keringat.
- c. Bawalah tisu untuk mengusap wajah dan tubuh saat berkeringat.
- d. Gunakan pakaian tidur dan alas tidur yang terbuat dari katun karena lebih nyaman dan dingin daripada yang terbuat dari bahan lain.
- e. Beberapa terapi tambahan yang diberikan kepada wanita perimenopause termasuk terapi biologis, seperti konsumsi susu kedelai, tempe, tahu, yoga atau senam, konsumsi vitamin E dan konseling untuk mempersiapkan wanita untuk menopause.
- f. Menjaga suhu rumah dan kamar tetap dingin.
- g. Wanita perimenopause biasanya mengunjungi petugas kesehatan untuk mendapatkan obat untuk mengatasi keluhan mereka. Namun, tidak semua keluhan harus diobati dengan obat. Sering mengonsumsi obat dapat memiliki efek samping yang merugikan.
- h. Hot flashes dengan derajat berat harus dirujuk ke dokter.

2. Gangguan Tidur

Gangguan tidur pada masa menopause merujuk pada berbagai masalah tidur yang sering dialami oleh wanita saat mereka mengalami periode menopause. Gangguan tidur pada masa menopause bisa disebabkan oleh perubahan hormon yang signifikan, terutama penurunan kadar estrogen. Estrogen memiliki peran dalam regulasi siklus tidur, termasuk memengaruhi produksi serotonin dan melatonin.

Tatalaksana :

- a. Fokus pada memperbaiki tidur
- b. Atur waktu tidur secara rutin setiap malam.
- c. Hindari suhu yang terlalu hangat pada saat tidur
- d. Berhenti merokok dan menghindari stimulan seperti kopi dan coklat karena kafein dan kandungan nikotin pada rokok dapat meningkatkan keluhan vasomotor pada menopause (hot flushes, keringat malam, jantung berdebar-debar, serta gangguan tidur).
- e. Teknik relaksasi (pijat akupresur)
- f. Bila gangguan tidur berlanjut hubungi dokter

3. Sakit Kepala

Sakit kepala pada wanita menopause bisa disebabkan oleh perubahan hormon estrogen yang signifikan pada periode ini. Penurunan kadar estrogen dapat mempengaruhi neurotransmitter dan pembuluh darah di otak, yang pada gilirannya dapat menyebabkan sakit kepala.

Tatalaksana :

- a. Olahraga teratur.
- b. Diet seimbang dan hidrasi yang cukup.
- c. Manajemen stress
- d. Teknik relaksasi (yoga, meditasi).
- e. Pijat terapi.
- f. Tidur yang cukup.
- g. Menghirup aromaterapi (peppermint, lavender).

4. Penurunan Memori

Penurunan memori pada wanita menopause merujuk pada perubahan yang terjadi dalam fungsi kognitif dan daya ingat seiring dengan perubahan hormon yang terjadi selama periode menopause. Penurunan kadar estrogen berpengaruh terhadap neurotransmitter yang ada di otak (dopamin, serotonin, dan endorfin). Penurunan kadar endorfin, dopamin, dan serotonin tersebut dapat mengakibatkan gangguan yang berupa menurunnya daya ingat dan suasana hati yang sering berubah atau mudah tersinggung

Tatalaksana :

- a. Tidak merokok dan mengkonsumsi alcohol
- b. Makan-makanan yang sehat
- c. Olahraga
- d. Pertahankan hubungan social yang luas secara fisik dan psikologis
- e. Pertahankan keadaan normal untuk kadar kolestrol, berat badan,dan tekanan darah
- f. Senam otak
- g. Latih kebiasaan, seperti menaruh barang di tempat yang sama.
- h. Istirahat yang cukup

5. Vagina Kering

Kehilangan estrogen pada masa menopause menyebabkan vagina kehilangan kolagen, jaringan adiposa, dan kemampuan untuk menahan air, sehingga dinding vagina menyusut, vagina menjadi lebih sempit dan pendek, dan introitus mengalami kontriksi, khususnya bila tidak melakukan aktivitas seksual (penetrasi) dalam waktu yang lama. Epitel permukaan kehilangan lapisan luar dan menjadi lebih tipis, hanya terdiri dari beberapa lapisan sel saja, dan berkurangnya rasio antara sel superfisial dan sel basal, sabut elastic berkurang, rugae menghilang dan menjadi lebih halus.

Tatalaksana :

- a. Membersihkan vagina dengan air hangat dan sabun yang ringan dan tidak melakukan douching
- b. Minum banyak air agar tubuh terhindar dari dehidrasi yang bisa mengeringkan kulit di area vagina
- c. Menggunakan pelembap khusus vagina

- d. Menjauhkan diri dari produk perawatan vagina yang bisa membuatnya iritasi
- e. Berhenti menggunakan sabun dan bedak pada vulva
- f. Berhenti menggunakan pelembut pakaian dan pemutih pada saat mencuci pakaian dalam
- g. Hindari memakai panty liner

6. Penurunan Libido

Gangguan libido seksual dapat didefinisikan sebagai berkurang atau tidak adanya rasa ketertarikan terhadap hal seksual. Akibat hormon estrogen dan progesteron menurun maka menyebabkan cairan pelumas berkurang, akibatnya sensitivitas klitoris terhadap rangsangan menurun dan vagina kering sehingga timbul rasa nyeri Ketika berhubungan seksual. Hal inilah yang menyebabkan wanita enggan untuk melakukan hubungan seksual.

Tatalaksana :

- a. Mengurangi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol
- b. Makan makanan yang mengandung fitoestrogen (tempe, tahu, tauco, susu kedelai)
- c. Latihan kegel
- d. Yoga
- e. Senam
- f. Menggunakan pelumas saat berhubungan badan
- g. Melakukan foreplay terlebih dahulu

7. Masalah Penuaan Kulit

Penuaan kulit adalah suatu proses di mana kualitas kulit memburuk seiring bertambahnya usia karena efek sinergis dari penuaan kronologis, penuaan dini, defisiensi hormonal, dan faktor lingkungan.

Tatalaksana :

- a. Menggunakan tabir surya yang efektif
- b. Pelembab
- c. Minum yang cukup
- d. Tidak merokok

8. Sulit Menahan Berkemih

Inkontinensia urin (IU) merupakan kondisi pasien tidak dapat menahan keluarnya urin atau urin keluar secara involunter. Penurunan estrogen diduga ikut berperan dalam perubahan struktur dan fungsi pada dinding uretra dan kandung kemih yang dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti inkontinensia, peningkatan frekuensi berkemih, nokturia, dan kesulitan berkemih lainnya. Selain itu, penurunan estrogen menyebabkan terjadinya kelemahan pada otot-otot pengontrol proses berkemih.

Tatalaksana :

- a. Senam kegel untuk memperkuat otot dasar pelvis
- b. Mengontrol berat badan
- c. Mengandung makanan berserat
- d. Menghindari minuman dan makanan yang mengandung kafein, alkohol, coklat, makanan pedas, pemanis buatan

9. Kesulitan dalam Menurunkan Berat Badan

Kesulitan penurunan berat badan merujuk pada situasi di mana seseorang mengalami hambatan atau tantangan dalam menurunkan berat badan. Pada masa menopause terjadi penurunan kadar estrogen yang mengakibatkan perubahan komposisi lemak tubuh yaitu dari deposisi lemak subkutan menjadi lemak abdominal dan visceral. Penurunan kadar estrogen memicu peningkatan asupan makanan, massa tubuh dan massa lemak tubuh, hal ini memicu kenaikan berat badan saat masa menopause.

Tatalaksana :

- a. Olahraga
- b. Makan makanan bergizi

10. Sakit Lutut

Osteoarthritis, penyakit sendi degeneratif yang paling umum terjadi, didominasi penyakit penuaan. Biasanya, berat bantalan sendi, termasuk lutut, pinggul, dan kaki, yang terpengaruh. Gejala yang paling sering yang diderita oleh penderita osteoarthritis lutut primer adalah nyeri sendi, hambatan pada pergerakan pasien, dan pembengkakan sendi, krepitasi (rasa gemeretak pada sendi). Estrogen menyebabkan meningkatnya aktivitas osteoblas. Osteoblas berperan untuk mensintesis komponen matriks tulang. Sesudah menopause, hampir tidak ada estrogen yang diekskresikan oleh ovarium,

kekurangan ini akan menyebabkan berkurangnya osteoblas pada tulang, sehingga berkurangnya matriks tulang dan berkurangnya deposit kalsium dan fosfat tulang.

Tatalaksana :

- a. Menjaga berat badan ideal dan berolahraga untuk menguatkan otot
- b. Lakukan terapi dan pemberian obat juga tersedia untuk mengurangi rasa sakit
- c. Konsultasi ke dokter untuk menyingkirkan rheumatoid arthritis, penyakit autoimun yang lebih serius dari sendi.

11. Rambut Rontok

Bentuk umum kerontokan rambut setelah menopause adalah kerontokan yang menyebar sehingga Perempuan mengalami kehilangan pola pada rambutnya. Biasanya gejala ini dimulai dengan pelebaran bagian pusat rambut, dan kerontokan terutama terjadi di bagian atas dan mahkota (punggung atas) kepala. Penyebab pasti wanita menopause mengalami kerontokan belum diketahui, tetapi pergeseran keseimbangan antara estrogen dan androgen dapat menjadi salah satu penyebabnya.

Tatalaksana :

- a. Makan makanan sehat seperti isi piringku (karbohidrat, protein, mineral dan vitamin)
- b. Mengurangi konsumsi daging yang dimasak setengah matang
- c. Diet rendah kalori
- d. Mengonsumsi makanan yang kaya sumber zinc, zat besi, vitamin D, dan biotin
- e. Mengonsumsi multivitamin harian
- f. Perawatan kulit kepala diperlukan untuk menekan kadar hormon androgen (dengan perawatan kulit kepala menggunakan shampo yang mengandung minoxidil)
- g. Penggunaan shampo anti ketombe yang mengandung zinc atau ketoconazole.

12. Mata Gatal dan Berair

Mata sering berair juga bisa menjadi gejala. Gangguan atau kelainan pada lapisan air mata periorbital sehingga menyebabkan rusaknya lapisan permukaan mata dan keluhan berupa rasa tidak nyaman pada mata. Mata menghasilkan air mata lebih encer untuk mengkompensasi, meskipun air mata ini tidak bisa melumasi mata karena cara ini adalah cara alami mata bereaksi terhadap kondisi lingkungannya. Adanya

ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan androgen menyebabkan adanya peningkatan sel radang pada kelenjar lakrimal, meibomian, dan permukaan mata (okular) sehingga dapat mengganggu kegiatan homeostasis normal dari kelenjar lakrimal dan permukaan okular.

Tatalaksana :

- a. Obat tetes mata Serum Autologous
- b. Vitamin A
- c. Konsumsi suplemen omega 3
- d. Konsul dengan dokter mata

13. Masalah pada Gigi dan Gusi

Hormon steroid seks memiliki efek yang penting pada sistem saraf dan kardiovaskuler sebagai pengatur fungsi reproduksi, penentu utama perkembangan dan integritas tulang rangka tubuh manusia, dan rongga mulut termasuk jaringan periodontal. Terjadinya kerapuhan pada tulang menyebabkan terjadinya rongga pada gigi, yang mengarah ke penyusutan gusi sehingga mengekspos bagian akar gigi yang membuat sensitif terhadap dingin.

Tatalaksana :

- a. Lakukan pemeriksaan gigi secara teratur,
- b. Menyikat gigi dan membersihkan karang gigi dengan benar
- c. Konsultasikan tentang kesehatan tulang dengan dokter.

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN

3.1. Bentuk Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai konseling menopause di Posyandu Rw 15 Kelurahan Kebon Melati, Kecamatan Tanah Abang, Jakarta Pusat. 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. Persiapan penyuluhan menggunakan media lembar balik.
- d. Persiapan ruangan, absensi, dan alat-alat.

2. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

Dalam tahap ini dilakukan penyuluhan oleh Ketua pelaksana bekerjasama dengan anggota di bagi dalam beberapa sesi, menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, dengan peserta Lansia. Setelah penyuluhan selesai maka dilanjutkan dengan evaluasi tanya jawab.

3.2. Keterlibatan Mitra

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara Institusi STIK Budi Kemuliaan selaku penyelenggara dengan Rw 15 Kelurahan Kebon Melati, Tanah Abang, Jakarta Pusat. Berlangsungnya kegiatan penyuluhan ini, mitra ikut partisipasi aktif dari pihak Rw 15 Kelurahan Kebon Melati, diantaranya :

1. Dalam penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan penyuluhan.
2. Masyarakat bersedia dilakukan edukasi/penyuluhan.

3.3. Rancangan Evaluasi

Evaluasi kegiatan akan dilaksanakan selama proses dan akhir kegiatan. Dengan metode diskusi dan tanya jawab langsung dengan peserta penyuluhan Lansia.

3.4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Agustus 2024, di Posyandu Rw 15 Kelurahan Kebon Melati, Tanah Abang, Jakarta Pusat.

3.5. Organisasi Pelaksana

1. **Ketua Pelaksana :**

- a. Nama & Gelar : Anah Sugihanawati, AmKep, M.Pd
- b. NIDK : 7238734635230023

2. **Anggota Pelaksana (1) :**

- a. Nama & Gelar : Entin Strini, SSiT, MKM
- b. NIDK : 7238734635230023

3. **Anggota Pendukung (Mahasiswa STIK Budi Kemuliaan)**

Arvi

3.6. Realisasi Anggaran Biaya

Realisasi anggaran biaya untuk kegiatan penyuluhan menopause dapat dijabarkan dalam berbagai komponen-komponen pembiayaan yang sangat menunjang keberhasilan penyuluhan.

NO	Uraian	Jumlah	Harga Satuan	Total
1.	Gimmic	50 buah	Rp. 4.000	Rp.200.000
2.	Snack	50 orang	@Rp. 10.000	Rp. 500.000
			Jumlah	Rp. 700.000

3.7. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Agustus 2024 di Rw 15 Kelurahan Kebon Melati jam 09.00 sampai dengan jam 12.00 WIB. Kegiatan berlangsung dengan baik, peserta yang hadir sangat antusias mengikuti kegiatan. Kegiatan dimulai pada jam 09.00 diawali dengan pembukaan yang dibuka oleh Ketua pelaksana pengabdian masyarakat, setelah itu dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai menopause. Metode penyampaian materi dengan menggunakan lembar balik di bagi dalam beberapa sesi secara bergantian antara ketua pelaksana dan anggota, mengikutsertakan peserta

penyuluhan dalam sesi tanya jawab. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah sebanyak 50 orang Lansia. Dalam pelaksanaannya, semua peserta hadir sesuai target yang ditentukan. Dengan demikian dapat dikatakan jumlah peserta tercapai 100%, angka tersebut menunjukkan kegiatan berhasil dilihat dari jumlah peserta yang hadir.

Pada akhir sesi penyuluhan dilakukan evaluasi mengenai materi yang diberikan, peserta sangat antusias dalam menjawab pertanyaan yang diberikan, dan mampu menjawab dengan baik..

3.7. Keberlanjutan Program Kegiatan

Pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang menopause terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya. Kader Posyandu mengharapkan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan Lansia.

3.8. Tabel Susunan Acara

Waktu	Kegiatan	Narasumber
10.00 – 10.15	- Pembukaan - Sambutan Ketua pelaksana - Sambutan Ketua Kader RW 15	- Mahasiswa Arvi (MC) - Anah Sugihanawati, AmKep, M.Pd - Ibu Rifa (ketua Kader)
10.15 – 11.25	- Penyampaian materi	- Anah Sugihanawati, AmKep, M.Pd
11.25 – 11.50	Evaluasi	- Entin Sutirni, SSiT, MKM
11.50– 12.00	Foto Bersama, dan penutup	- Mahasiswa Arvi (MC)

BAB IV

PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Dengan uraian laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berbentuk penyuluhan tentang menopause kepada masyarakat Rw 15 Kelurahan Kebon Melati, Tanah Abang, Jakarta Pusat, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu :

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang menopause dihadiri oleh 50 orang Lansia.
2. Melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai menopause dan gejalanya.
3. Melalui kegiatan ini peserta penyuluhan memiliki motivasi untuk mengurangi gejala menopause.

B. SARAN

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

1. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat ditindaklanjuti dengan terus memantau kondisi kesehatan Lansia.
2. Diharapkan kegiatan penyuluhan seperti ini ada tindaklanjut home visite, sehingga pemantauan gejala terhadap kesehatan menopause dapat di deteksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R. J. (2017). *Modul Konseling Asuhan Kebidanan pada Ibu Menopause*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Bansal, R. A. (2019). Hot Flashes Menopause: Tinjauan Singkat. *Jurnal Kesehatan Paruh Baya (PubMed Central)* Vol. 10, No. 1.
- Djusa, S. (2023). Inkontenensia Urine pada Perempuan. *eJKI*, Vol. 11, No. 3.
- Erika, N. d. (2023). Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Menopause. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* Vol. 2 No. 1.
- Hekhmawati, S. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. *Publikasi Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Lestari, A. (2020). Hubungan Kelelahan Kerja dengan Libido Seksual Pada Pekerja Wanita Sektor Formal di Magelang Tahun 2020. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Muhammad Regi Sonjaya, D. R. (2015). Karakteristik Pasien Osteoarthritis Lutut Primer di Poliklinik Ortopedi Rumah Sakit Al-Islam Bandung Tahun 2014. . *Prosiding Pendidikan Dokter*. Vol 1, No 2.
- Nurdiana, P. W. (2022). Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Pascamenopause dengan Kemajuan Kesehatan Mulut. . *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 7, No. 2.
- Sahirah, S. d. (2024). Penyuluhan Tentang Hot Flushes Pada Wanita Perimenopause. . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari* Vol. 2 No. 2.
- Sugiritama, I. W. (2017). Efektivitas Fitoestrogen Dalam Menangani Atrofi Vagina Wanita Menopause. *Bagian Histologi Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Udayana*.
- Suparman, E. R. (2008). Inkontinensia urin pada perempuan menopause. *Jurnal Maj Obstet Ginekol Indones*, Vol. 32, No. 1.
- Widjayanti, Y. (2021). Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. . *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 6, No. 1

LAMPIRAN I

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	Penyuluhan Konseling Menopause
Sub Pokok Bahasan	1. Definisi Menopause 2. Fisiologi Menopause 3. Gejala Menopause dan Tatalaksana
Sasaran	Masyarakat di Rw 15 Kelurahan Kebon Melati
Jumlah Peserta	50 orang
Waktu	Kamis, 22 Agustus 2024, Pukul 09.00- 12.00 WIB

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan masyarakat Rw 15 Kelurahan Kebon Melati dapat menjelaskan kembali tentang menopause dan gejalanya.

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan masyarakat Rw 05 Kelurahan Kebon Melati, mampu:

- 1) Mengetahui Definisi Menopause
- 2) Mengetahui Fisiologis Menopause
- 3) Mengetahui Gejala Menopause dan Tatalaksananya

II. Materi

Terlampir

III. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi

IV. Susunan Kepanitiaan

NO	NAMA PANITIA	URAIAN TUGAS
1	Anah Sugihanawati, AmKep, MPd	Ketua pelaksana dan anggota kegiatan Penyuluhan
2	Anah Sugihanawati	Menjelaskan materi Menopause dengan lembar balik
3	Arvia	MC dan pendukung
4	Entin Sutirini	Evaluasi/Tanya Jawab

V. 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.	Arvi (MC)
2	Sambutan (15 menit)	1. Sambutan Ketua Pelaksana Pengabmas STIK Budi Kemuliaan 2. Sambutan Ketua Kader Posyandu RW 15 Kebon Melati	Anah Sugihanawati, AmKep, MPd Ibu Rifa
3.	Proses (60 Menit)	Isi Materi Penyuluhan ➤ Kesehatan Menopause 1. Menjelaskan Definisi Menopause 2. Menjelaskan Pentingnya mengenal kesehatan pada usia menopause 3. Menjelaskan Cara memelihara kesehatan pada usia menapuse 4. Menjelaskan Hal-hal penting dalam menjaga kesehatan 5. Menjelaskan tentang gangguan hormon	Anah Sugihanawati, AmKep, MPd

No.	KEGIATAN	URAIAN	Pengisi acara
		pada usia lanjut 6. Menginformasikan tentang gejala dan tatalaksana keluhan pada usia lanjut	
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.	Entin Sutrini, SSiT, MKM
4.	Penutup (5 Menit)	1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup	Arvi (MC)



