

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PENYULUHAN GIZI MENOPAUSE DI RW 05

Disusun Oleh

Chaterina M, SST, MKeb



STIK BUDI KEMULIAAN

JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA PUSAT TAHUN

2023

HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

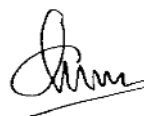
1. Judul : Penyuluhan nutrisi pada ibu menopause
2. Mitra Pengabdian Masyarakat : Posyandu Kel Kebon Melati
3. Ketua Pelaksana:
 - a. Nama : Chaterina M, SST, MKeb
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIK : 0307066903
 - d. Disiplin Ilmu : Kebidanan
 - e. Jabatan : Dosen
 - f. Fakultas/Jurusan : Kebidanan
 - g. Alamat : Jl. Budi Kemuliaan no.25 Jakarta Pusat
 - h. Telepon/e-mail : 021-3842828
 - i. Jumlah Anggota PkM : 1
 - j. Jumlah Biaya Pengabdian : Masyarakat dari STIK Budi Kemuliaan

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan



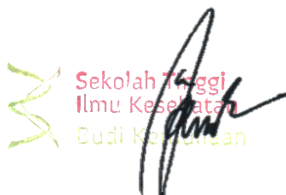
(Tiarlin Lavidia R S R, SST, M.Keb)

Jakarta, 20 Agustus 2023
Pelaksana PkM Mitra
STIK Budi Kemuliaan



(Chaterina R M, SST, M.Keb)

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 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, 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, 20 Agustus 2022

TIM

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan

Daftar Isi i

Kata Pengantar ii

1.1 Pendahuluan 1

1.2 Solusi Permasalahan 2

1.3 Metode Pelaksanaan 3

1.4 Luaran dan Target Capaian 4

1.5 Anggaran 5

1.6 Jadwal 5

1.7 Kesimpulan 5

1.8 Saran 6

Daftar Pustaka 7

Lampiran

1.1 Pendahuluan

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.

Penyebab utama menopause ini sangat ditentukan oleh usia, keadaan ini pun menyebabkan munculnya reaksi hormone yang dihasilkan oleh tubuh wanita. Kondisi hormone yang mengakibatkan sel telur melepaskan hormone estrogen dan progesteron, sampai akhirnya pelepasan sel telur juga ikut berhenti. Indung telur wanita yang telah mencapai usia 45-50 tahun biasanya mulai mengecil dan tidak lagi terangsang oleh hormone seks seperti sebelum.

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 metabolisme 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.

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.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah bahwa perlunya melakukan penyuluhan kepada Masyarakat mengenai nutrisi pada ibu menopause.

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan Masyarakat dapat menjelaskan kembali tentang menopause dan bagaimana Nutrisi pada menopause.

1.3 Jadwal

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara luring/ offline di RW 08 Kel Kebon Melati pada hari Selasa 18 Juli 2023, pukul 08.00 WIB -selesai.

1.4 Metode

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai Nutrisi pada ibu Menopause di Posyandu Kel Kebon Melati. Berikut ini adalah tahapan kegiatan penyuluhan yang dilakukan :

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan meliputi :

1. Survei.
2. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran.
3. Penyusunan bahan/materi pelatihan yang meliputi handout dan bahan penayangan power point pada saat penyuluhan.
4. Persiapan ruangan pemeriksaan dan alat-alat.

2. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

Dalam tahap ini dilakukan penyuluhan oleh nara sumber kepada masyarakat lansia dengan metode ceramah dengan menayangkan materi pada slide Power Point. Setelah penyuluhan selesai maka dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Keterlibatan Mitra

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara Instansi STIK Budi Kemuliaan selaku penyelenggara dengan Posyandu Kel Kebon Melati. Selain itu untuk berlangsungnya kegiatan penyuluhan dengan baik maka diperlukan partisipasi aktif dari pihak Posyandu Kel Kebon Melati , diantaranya :

3. Dalam penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan penyuluhan.

4. Masyarakat Posyandu Kel Kebon Melati mampu dan bersedia melakukan sosialisasi hasil dari penyuluhan ke masyarakat yang tidak mengikuti kegiatan penyuluhan

Rancangan Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan selama proses dan akhir kegiatan. Selama kegiatan evaluasi dilaksanakan langsung dengan sesi tanya jawab dengan peserta penyuluhan.

1.5 Kesimpulan

Dengan uraian laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berbentuk penyuluhan tentang Menopause di Posyandu RW 05 Kel kebon Melati, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang menopause dihadiri oleh masyarakat sekitar Posyandu RW 05 Kel Kebon Melati sebanyak 35 peserta.
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

1.6 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.

Materi :

2.1. 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 nutrisi yang terkandung dalam makanan, pengaruh metabolisme 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.

2.2. 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.

Meskipun vitamin D sendiri sebenarnya bisa diperoleh dari sinar matahari yang dapat diperoleh dengan mudah. Pada prinsipnya, kecukupan gizi pada usia menopause

sama seperti kecukupan gizi pada kelompok usia yang lebih muda. Satu satunya pengecualian adalah penurunan kebutuhan akan energi yang mengikuti penambahan usia. Makanan yang dibutuhkan dalam masa menopause ini sebenarnya tidak banyak. Pola makanannya juga tidak boleh sama seperti saat usia 30-40 tahun. Karena kebutuhan nutrisinya jelas berbeda. Makan makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan merupakan salah satu faktor pendukung untuk hidup berkualitas pada wanita menopause. Kebutuhan kalori dan zat-zat gizi pada wanita menopause yang dianjurkan adalah sesuai kebutuhan yang memperhatikan faktor-faktor seperti berat badan, tinggi badan, usia dan aktivitas. Yang jumlah umumnya lebih rendah dibandingkan kebutuhan pada usia dewasa.

Berikut ini prinsip dasar untuk memenuhi gizi seimbang pada wanita menopause, yaitu:

1. Pemberian diet yang sesuai dengan penyakit yang diderita di samping pengobatan
2. Mengonsumsi pil tambah darah, untuk mengatasi anemia
3. Mengonsumsi susu nonfat atau makanan tinggi kalsium untuk menanggulangi osteoporosis
4. Mengonsumsi cukup serat (sayuran dan buah) untuk mengatasi konstipasi
5. Olahraga dengan teratur
6. Membatasi asupan natrium atau sodium yang terdapat pada makanan kemasan biasanya camilan-camilan yang sering dikonsumsi.

2.3. Asupan gizi ibu menopause

1. Kalsium

Kadar estrogen mengalami penurunan yang signifikan selama menopause. Keadaan ini membuat kebutuhan kalsium wanita mengalami peningkatan. Jika kebutuhan tersebut tidak tercukupi, pengeroposan tulang akan lebih cepat terjadi. Karenanya, bagi wanita menopause yang tidak menggunakan pengganti estrogen, dirinya dianjurkan untuk mendapatkan 1.200 miligram kalsium per hari. Kalsium bisa didapatkan dari susu, keju, dan yoghurt.

2. Vitamin D

Vitamin D sangatlah penting untuk melindungi tulang Anda selama menopause. Susu dan turunan produknya, seperti yoghurt dan keju, juga berkhasiat dan mengandung vitamin D.

3. Buah dan Sayur

Metabolisme melambat seiring bertambahnya usia, dan wanita di usia pertengahan empat puluh cenderung menjadi lebih tidak aktif. Hal tersebut malah akan menambah berat badan, salah satu gejala menopause yang paling ditakuti. Dengan mengonsumsi buah dan sayuran yang rendah kalori, anda dapat membantu mengurangi berat badan sekaligus mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan agar tetap sehat.

4. Zat Besi

Kebutuhan zat besi Anda sebenarnya mengalami penurunan selama masa menopause. Karena itu, Anda dianjurkan untuk mengonsumsi makanan seperti potongan daging sapi, telur, atau sereal pada porsi yang sesuai. Kesemuanya mengandung kandungan zat besi, yang baik untuk menunjang kesehatan tubuh selama menopause.

5. Kedelai

Beberapa ahli berpendapat bahwa kedelai mampu mengatasi keluhan hot flash saat menopause. Ini karena kedelai mengandung senyawa isoflavon, yang mampu menjadi duplikat estrogen di dalam tubuh.

6. Biji-bijian Utuh

Beberapa biji-bijian, seperti gandum potong baja, quinoa, barley, dan beras merah, menyediakan vitamin B yang membantu meningkatkan energi, mengelola stres, dan menjaga fungsi sistem pencernaan saat menopause. Di samping itu, asam folat dan serat dalam biji-bijian juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular yang mengintai wanita menopause.

7. Air

Wanita menopause wajib mengonsumsi air putih pada jumlah yang tepat setiap hari. Hal ini bertujuan agar keluhan kulit dan vagina kering tidak bertambah parah. Di samping itu, minum air putih juga membantu mengurangi perut kembung yang terjadi akibat perubahan hormone.

Menopause merupakan masa dalam kehidupan wanita dimana dalam setahun menstruasi berhenti sebagai akibat dari tidak diproduksi lagi hormon estrogen di

ovarium sehingga masa reproduksi wanita berakhir. Pada dasarnya, kecukupan gizi pada usia menopause sama seperti kecukupan gizi pada kelompok usia yang lebih muda. Satu-satunya pengecualian adalah penurunan kebutuhan akan energi yang mengikuti penambahan usia. 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.

3.2. Organisasi Pelaksana

1. Ketua Pelaksana :

- a. Nama & Gelar : Chaterina M, SST, MKeb
- b. NIDN 0307066903

2. Anggota Pelaksana (1) :

- a. Nama & Gelar : Chaterina M, SST, MKeb
- b. NIDN :

3. Anggota Pendukung (Mahasiswa STIK Budi Kemuliaan)

- a. Meyti Sophee

3.3. Realisasi Anggaran Biaya

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

Edukasi Gizi Menopause di Posyandu RW 5

N o	Uraian	Volume		Harga	Jumlah
Bahan					
1	ATK	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 300.000	Rp 300.000
3	Kuota	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
4	Gimmick	1	Paket	Rp 170.000	Rp 170.000
Total (a)					Rp 570.000
Pelaksanaan					
1	Snack	3 5	Paket	Rp 17.000	Rp 595.000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp 170.000	Rp 170.000
Total (b)					Rp 765.000
Pelaporan dan Luaran					
1	Pelaporan	1	keg	Rp 100.000	Rp 100.000
					Rp -
Total (c)					Rp 100.000
Jumlah (a+b+c)					Rp 1.435.000

Tabel Susunan Acara

Waktu	Kegiatan	Narasumber
10.00 – 10.15	- Pembukaan - Sambutan STIK Budi Kemuliaan	Chaterina M, SST, MKeb
10.15 – 11.25	- Penyampaian materi	Meyti Sopthie
11.25 – 11.50	Evaluasi	Chaterina M, SST, MKeb
11.50 – 12.00	Foto Bersama, dan penutup	Meyti Sopthie

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, Nurmasyitah 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 I

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	Nutrisi Pada Ibu Menopause
Sub Pokok Bahasan	1. Definisi Nutrisi Menopause 2. Prinsip dasar Memenuhi Menopause 3. Asupan gizi ibu Menopause
Sasaran	Masyarakat di posyandu Kel Kebon Melati
Jumlah Peserta	
Waktu	Selasa 18 Juli 2023, Pukul 10.00- selesai WIB

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan Masyarakat Posyandu Kel Kebon Melati dapat menjelaskan kembali tentang Nutrisi Pada Ibu Menopause.

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan Masyarakat Posyandu Kel Kebon Melati, mampu:

1. Mengetahui Definisi Nutrisi Menopause
2. Mengetahui prinsip dasar memenuhi nutrisi Menopause
3. Mengetahui asupan gizi ibu Menopause

II. Materi

Terlampir

III. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi

IV. Susunan Kepanitiaan

NO	NAMA PANITIA	URAIAN TUGAS
1	Chaterina M, SST, MKeb	Ketua pelaksana dan anggota kegiatan Penyuluhan
2	Meyti Sophie	Mempresentasikan materi PPT tentang Nutrisi Pada Ibu Menopause yang telah disusun
3	Meyti Sophie	Operator mengatur jalannya penayangan PPT Nutrisi pada ibu Menopause
4	Chaterina M, SST, MKeb	Moderator dan MC/Pemandu Acara bertanggung jawab atas keberlangsungan kegiatan secara keseluruhan

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.	Chaterina M, SST, MKeb

2	Sambutan (15 menit)	1. Sambutan Ketua Pelaksana Pengabmas STIK Budi Kemuliaan	Chaterina M, SST, MKeb
3.	Proses (60 Menit)	Isi Materi Penyuluhan 1. Mengetahui Definisi Nutrisi Menopause 2. Mengetahui prinsip dasar memenuhi nutrisi Menopause 3. Mengetahui asupan gizi ibu Menopause	Meyti Sophtie
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.	Meyti Sophtie
4.	Penutup (5 Menit)	1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup	Chaterina M, SST, MKeb