



Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PENYULUHAN GIZI IBU MENOPAUSE DI
POSYANDU RW 04 KELURAHAN KEBON
MELATI

Disusun Oleh

INDAH YULIKA, SST, MKEB



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

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Judul Kegiatan | Penyuluhan Gizi Ibu Menopause |
| 2. Mitra Kegiatan | Posyandu RW 04 Kebon Melati |
| 3. Ketua Kegiatan | |
| a. Nama Lengkap | Indah Yulika, SST, MKeb |
| b. Jenis Kelamin | Perempuan |
| c. NIDN/NIDK/NUP | 1314018507 |
| d. Rumpun Ilmu | Kebidanan |
| e. Jabatan | Dosen Tetap |
| f. Institusi | STIK Budi Kemuliaan |
| 4. Jumlah Anggota Kegiatan | 3 |
| 5. Lokasi Kegiatan | Posyandu RW 04, Kb. Melati,
Kecamatan Tanah Abang, Kota
Jakarta Pusat, Daerah Khusus
Ibukota Jakarta |
| 6. Jumlah Biaya Kegiatan | Rp 1.795.000 |
| 7. Sumber Biaya | PKM Mitra STIK Budi Kemuliaan |

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan

(Tiarlin Lavidia RSR, SST,
M.Keb)



Jakarta, 24 Juli 2023
Pelaksana PKM Mitra
STIK Budi Kemuliaan

(Indah Yulika, SST, MKeb)



Menyetujui,
Ketua STIK 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 Luaran dan Target Capaian	6
1. 5 Anggaran.....	7
1. 6 Ruang Lingkup	7
1. 7 Kesimpulan.....	7
1. 8 Saran	7
Daftar Referensi	7
LAMPIRAN	8

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, 24 Juli 2023

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 kegiatan ini bertujuan untuk memberi informasi tentang gizi menopause.

1. 1 Pendahuluan

Gizi memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan wanita selama menopause. Asupan nutrisi yang tepat dapat membantu mengurangi gejala menopause seperti hot flashes, mencegah penurunan massa tulang, serta menjaga kesehatan jantung dan berat badan. Namun, banyak wanita menopause belum sepenuhnya memahami kebutuhan gizi khusus pada fase ini, sehingga asupan nutrisi mereka sering kali tidak optimal. Kekurangan pengetahuan ini menyebabkan banyak wanita mengalami masalah kesehatan yang seharusnya bisa dicegah melalui intervensi gizi yang tepat.

1. 2 Solusi Permasalahan

Berdasarkan analisis situasi masalah di atas didapatkan bahwa tingkat pengetahuan dan kesadaran wanita menopause mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan kebutuhan gizi yang kurang dapat ditingkatkan dengan pemberian edukasi mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat selama menopause, seperti peningkatan konsumsi kalsium, vitamin D, protein, serat, dan antioksidan.

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 serta kader di Posyandu RW 04, Kel. Kebon Melati, tentang keluhan umum pada menopause. Setelah 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. 4 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 meningkatkan kesehatan lansia dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu tentang gizi menopause melalui pendidikan kesehatan.

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

1. 5 Anggaran

(Terlampir)

1. 6 Ruang Lingkup

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di posyandu RW 04 kel Kebon Melati pada hari Rabu, 17 Juli 2023, pukul 09.00 WIB -selesai.

1. 7 Kesimpulan

1. Edukasi mengenai Gizi ibu menopause yang diberikan kepada Lansia meningkatkan pengetahuan dan motivasi mereka.
2. Pengetahuan dan motivasi yang dimiliki kader kesehatan meningkat lebih tinggi namun tingkat motivasi mereka lebih rendah daripada tingkat pengetahuan mereka.

1. 8 Saran

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

Daftar Referensi

1. Gizi Seimbang saat Usia Menopause - Yankes Kemkes
2. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2739/gizi-seimbang-saat-usia-menopause
3. Bobak, L. 2005. Keperawatan Maternitas, Edisi 4. Jakarta: EGC
4. Ministry of Health Indonesia. (2019). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia..

LAMPIRAN

Lampiran 1: Rencana Anggaran Biaya

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	500.000	Rp	500.000
Total (a)						Rp	650.000
Pelaksanaan							
1	Snack	45	Paket	Rp	17.000	Rp	765.000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp	280.000	Rp	280.000
Total (b)						Rp	1.045.000
Pelaporan dan Luaran							
1	Pelaporan	1	keg	Rp	100.000	Rp	100.000
						Rp	-
Total (c)						Rp	100.000
Jumlah (a+b+c)						Rp	1.795.000

Lampiran 2: Jadwal pelaksanaan penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	2-4 Juli 2023	
2	Pembagian kerja tim	5 Juli 2023	
3	Presentasi proposal	8 Juli 2023	
4	Pelaksanaan PkM	17 Juli 2023	
5	Penyusunan laporan	18-20 Juli 2023	
6	Desiminasi hasil penelitian	24 Juli 2023	

Lampiran 3: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Indah Yulika SST, Mkeb	Ketua pengabmas	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	

2	Asniatul	Anggota	Bersama-sama ketua Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
---	----------	---------	---	--

Lampiran 4: FORMAT SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan : Menopause
Sub Pokok Bahasan : Gizi pada Lansia
Sasaran : Ibu menopause
Hari / Tanggal : 17 Juli 2023
Waktu : 30 menit
Tempat : Posyandu RW 04
Penyuluh / Petugas : STIK Budi Kemuliaan Prodi Profesi Kebidanan

I. Tujuan Instruksional Umum

Memberikan Pengetahuan dan Pemahaman pada ibu menopause tentang kebutuhan gizi pada lansia

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan konseling ibu menopause dapat mengetahui:

- Kebutuhan Gizi Ibu Menopause
- Pengaruh Asupan Gizi terhadap Kesehatan Selama Menopause
- Pola Makan dan Diet yang Dianjurkan untuk Ibu Menopause
- Strategi Menghadapi Masalah Gizi Selama Menopause

II. Materi

Berisi garis besar materi yang diberikan dalam konseling menopause

III. Metode

konseling

IV. Media

Leptop, buku modul 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 gizi menopause :

1. Apa saja nutrisi penting bagi ibu menopause?
2. Bagaimana cara mengelola berat badan yang sehat selama menopause?
3. Sebutkan makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan dihindari selama menopause.

VII. Sumber Pustaka

Modul Konseling Asuhan Kebidanan Pada Ibu menopause

VIII. Lampiran Materi

Nutrisi Penting ibu Menopause

Nutrisi penting selama menopause meliputi beberapa jenis nutrisi yang dapat membantu mengurangi gejala dan mencegah komplikasi kesehatan. Berikut adalah beberapa nutrisi yang sangat penting:

1. Kalsium

Kalsium sangat penting untuk menjaga kesehatan tulang. Wanita menopause memerlukan asupan kalsium yang lebih tinggi, yaitu 1.200 miligram per hari. Makanan yang mengandung kalsium seperti susu rendah lemak, yogurt, keju, dan sayuran berdaun hijau seperti bayam sangat bermanfaat.

2. Vitamin D

Vitamin D juga sangat penting untuk melindungi tulang. Makanan yang mengandung vitamin D seperti susu dan turunan produknya (yogurt dan keju) sangat berguna.

3. Isoflavon

Isoflavon yang ditemukan dalam kedelai dan produk kedelai dapat memberikan dukungan hormonal. Isoflavon memiliki struktur mirip dengan estrogen, yang dapat membantu mengurangi gejala seperti hot flashes.

4. Zat Besi

Kebutuhan zat besi menurun selama menopause, tetapi masih diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Makanan yang mengandung zat besi seperti daging sapi, telur, dan sereal sangat bermanfaat

5. Serat

Serat yang ditemukan dalam biji-bijian utuh seperti gandum potong baja, quinoa, barley, dan beras merah dapat membantu meningkatkan energi, mengelola stres, dan menjaga fungsi sistem pencernaan.

6. Vitamin B12

Vitamin B12 penting untuk menjaga kesehatan tulang dan kesehatan saraf. Wanita menopause rentan mengalami osteoporosis, sehingga asupan vitamin B12 sangat diperlukan.

Dengan memenuhi kebutuhan nutrisi ini, wanita menopause dapat mengurangi gejala menopause dan mencegah komplikasi kesehatan jangka panjang.

Pola Makan Sehat Ibu Menopause

Pola makan sehat untuk ibu menopause melibatkan konsumsi makanan yang bervariasi dan kaya nutrisi. Berikut beberapa rekomendasi:

1. Makanan Kaya Nutrisi:

- Sayur dan Buah: Makanan ini kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan yang membantu menjaga kesehatan dan mengurangi gejala menopause
- Ikan, Telur, dan Daging: Sumber protein yang baik untuk menjaga kepadatan tulang dan kesehatan jantung.
- Biji-bijian dan Kacang-kacangan: Mengandung serat, vitamin B, dan asam folat yang membantu meningkatkan energi dan mengelola stres.
- Susu dan Produk Susu: Sumber kalsium yang penting untuk menjaga kepadatan tulang.

2. Makanan yang Mendukung Kesehatan Tulang dan Jantung:

- Ikan Berminyak: Sumber asam lemak omega-3 yang membantu menurunkan peradangan dan meningkatkan suasana hati.
- Lemak Baik (Alpukat, Minyak Zaitun): Membantu menjaga kesehatan mikrobioma usus dan produksi hormon.

3. Menghindari Makanan yang Tidak Sehat:

- Minuman Keras, Kafein, Minuman Bersoda: Bisa meningkatkan kecemasan dan membuat berat badan bertambah

4. Mengonsumsi Suplemen yang Diperlukan

- Vitamin D dan Magnesium: Bisa membantu mengatasi insomnia dan gejala lainnya.

Dengan mengikuti pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi, ibu menopause dapat mengurangi risiko penyakit kronis dan menghadapi gejala menopause dengan lebih baik.

Prinsip Diet Seimbang

Prinsip diet seimbang bagi ibu menopause meliputi beberapa aspek penting:

1. Makan Aneka Ragam Makanan: Makan berbagai jenis makanan untuk mendapatkan nutrisi yang lengkap.
2. Mengonsumsi Karbohidrat, Protein, dan Lemak yang Seimbang: Karbohidrat sekitar setengah dari kebutuhan energi, protein untuk memperbaiki gangguan perasaan, dan lemak yang tidak terlalu tinggi untuk menghindari peningkatan berat badan.
3. Menghindari Diet Rendah Lemak: Diet rendah lemak dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan gangguan siklus menstruasi.

4. Mengonsumsi Vitamin D: Makanan yang mengandung vitamin D seperti ikan tuna, salmon, minyak ikan, telur, dan susu untuk menjaga kesehatan tulang.

5. Mengonsumsi Makanan yang Bergizi: Makanan yang bergizi dapat membantu menghambat dampak negatif menopause seperti gangguan kinerja otak dan kulit kering.

6. Melakukan Latihan Fisik: Melakukan latihan fisik seperti senam lansia untuk meningkatkan kualitas hidup.

Dengan mengikuti prinsip-prinsip diet seimbang ini, ibu menopause dapat menjaga kesehatan dan mengurangi risiko penyakit kronis

Foto Kegiatan

