

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PENYULUHAN GIZI PADA IBU MENOPASUE
DI RW 14 KELURAHAN KEBON MELATI, TANAH ABANG**



**Disusun oleh:
Dwi Ratna Prima, S.ST., M.Keb**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BUDI KEMULIAAN
2023**

HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Penyuluhan gizi pada menopause di Posyandu Rw 14
2. Mitra Pengabdian Masyarakat: Rw 16-2 Kelurahan Kebon Melati
3. Ketua Pelaksana:
 - a. Nama : Dwi Ratna Prima, S.ST, M.Keb
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0308048705
 - d. Disiplin Ilmu : Kebidanan
 - e. Jabatan : Dosen
 - f. Fakultas/Jurusan : Prodi Sarjana Kebidanan
 - g. Alamat : Jl. Budi Kemuliaan no.25 Jakarta Pusat
 - h. Telepon/e-mail : 085624126526 / daneshaaazraf@gmail.com
 - i. Jumlah Pengabdian masyarakat: 1
 - j. Jumlah Biaya Pengabdian : Rp. 1.880.000 Masyarakat dari STIK Budi Kemuliaan

Mengetahui,

Ketua LPPM
STIK Budi Kemuliaan



Tiarlin Lavida R, S.ST, M.Keb

Jakarta, 20 Juli 2023
Pelaksana Pengabdian Masyarakat



Dwi Ratna Prima, S.ST, 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 “Konseling keluhan menopause”.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIK Budi Kemuliaan dr. Irma Sapriani, Sp.A dan Ibu Tiarlin Lavidia, S.ST, 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, dan para ibu lansia posyandu RW 16-2 kebon melati 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 Juli 2023

Pelaksana PkM

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 tahap akhir proses biologi yang dialami wanita berupa penurunan produksi hormon seks wanita yaitu estrogen dan progesterone dari indung telur. Gejala-gejala menopause sangat bervariasi dari satu perempuan dengan perempuan lain, tetapi kebanyakan perempuan mengalami hot flashes atau flushing, nyeri persendian, sulit tidur (insomnia). Rasa tertekan tanpa sebab, fluktuasi suasana hati, rasa sakit berhubungan intim, vagina kering, sakit kepala, rasa lelah, dan banyak lagi. Wanita disebut mengalami menopause jika orang tidak lagi menstruasi selama 1 tahun.

Saat memasuki menopause, ada wanita yang menyambutnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada beberapa wanita menganggap masa tua itu sebagai momok yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi ketika menopause itu datang. Keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Kurang minat bekerja dan menekuni hobi. Wanita menopause memiliki ketergantungan tinggi pada orang lain. Perilaku gelisah terlihat dari gerakan yang lamban, sering mondar-mandir, mengeluh, menangis.

Kondisi emosi tidak stabil ini bisa karena pengaruh perubahan hormon dalam tubuh, atau bisa karena faktor yang sifatnya sangat individual. Selain itu, fase menopause sering bersama dengan keadaan menegangkan lain dalam kehidupan wanita seperti merawat orang tua lanjut usia, memasuki masa pensiun, melihat anak-anak tumbuh dewasa dan meninggalkan rumah serta penyesuaian- penyesuaian lain dalam kehidupan setengah baya.

Pengetahuan akan mempengaruhi sikap terhadap perilaku hidup sehat dan dalam menanggulangi masalah yang kurang mengerti tentang sikap dalam menghadapi menopause. Sikap dalam perilaku tersebut tidak akan terjadi

apabila wanita menopause mempunyai pengetahuan yang cukup bahwa periode menopause itu akan timbul gejala yang normal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah bahwa perlunya melakukan penyuluhan gizi pada ibu menopause yang dapat mengurangi gejala meopause.

1.3 Tujuan

Tujuan umum:

Setelah dilakukan konseling, diharapkan ibu dapat menjelaskan kembali tentang gizi pada ibu menopause.

Tujuan khusus:

1. Membantu ibu yang memerlukan pandangan yang lebih luas tentang menopause sehingga mampu untuk menjaga diri agar terhindar dari problema-problema pada menopause
2. Untuk memberdayakan ibu dalam aspek kesehatan pada umumnya
3. Dapat turutserta mewujudkan kesehatan ibu pada masa perimenopause, klimakterium dan senium.

1.4 Manfaat Kegiatan

1. Meningkatkan pemahaman ibu tentang gizi yang dapat mengurangi gejala menopause
2. Dapat memperluas jangkauan promosi kesehatan untuk menciptakan para ibu yang sehat

1.5 Ruang Lingkup

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara luring/ *offline* di Posyandu lansia RW 14 Kebon Melati pada hari Kamis, 20 Juli 2023, pukul 08.00 WIB – 12.00 WIB.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Menopause

Menurut WHO (World Health Organization), menopause adalah berhentinya haid atau menstruasi secara permanen pada wanita akibat hilangnya aktivitas atau tidak bekerjanya folikular ovarium yang sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seorang wanita.

2.2 Gejala Menopause dan Cara Mengatasinya

a. Hot Flushes

Hot flushes merupakan perasaan panas pada area wajah, lengan, leher dan tubuh bagian atas, Keadaan ini berlangsung selama 3-5 menit.

Diawali penurunan kadar estrogen kemudian terjadi vasodilatasi pembuluh darah akan membuat temperatur tubuh naik dan akan membuat perasaan panas, keringat berlebih.

1. Gejala Ringan
 - Mengalami kulit kemerahan dan berkeringat
 - Detak jantung yang meningkat
 - Tidur terganggu
2. Berat
 - Keringat berlebih
 - Sensasi panas yang intens
 - Menggigil
 - Gangguan kualitas hidup

Penatalaksanaan

1. Derajat ringan :
 - Gunakan pakaian tipis
 - Hindari makanan panas, pedas, dan kafein
 - Gunakan pakaian tidur dan alas tidur yang terbuat dari katun
 - Menjaga suhu rumah dan kamar tidur yang dingin
 - Mengonsumsi vitamin E, serta olahraga ringan
2. Derajat Berat :
 - Rujuk ke dokter

b. Gangguan Tidur

Gejala menopause dapat menyebabkan stress pada tubuh, sehingga dapat menyebabkan insomnia maupun gangguan tidur seperti panas diwajah dan keringat malam.

Peningkatan FSH dan penurunan estrogen, dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih besar untuk bangun beberapa kali.

Gejala :

- Kesulitan memulai atau mempertahankan tidur.
- Gelisah saat tidur, seperti sensasi tidak nyaman di tungkai
- Hot flashes, merasa keringat saat malam hari
- Bangun tidur dengan tubuh yang lelah.
- Kesulitan mengingat Sakit kepala dan kepala terasa tegang.

Penatalaksanaan :

1. Fokus pada memperbaiki tidur

- Atur waktu tidur secara rutin setiap malam
- Hindari suhu yang terlalu hangat pada saat tidur

2. Berhenti merokok

dan menghindari stimulan seperti kafein 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).

3. Terapi behavioral, seperti teknik relaksasi (pijat kaki) dan manajemen stress

4. Bila gangguan tidur berlanjut hubungi dokter.

c. Sakit Kepala

Sakit kepala disebabkan karena saraf pada pembuluh darah yang menuju ke otak dan kepala mengalami vasodilatasi atau vasokonstriksi. Sakit kepala yang dirasakan karena penurunan kadar estrogen selama menopause dapat mengganggu keseimbangan serotonin dan menyebabkan terjadinya sakit kepala.

Gejala :

- Migrain: Nyeri berdenyut di satu sisi kepala, mual, sensitivitas terhadap cahaya dan suara.
- Sakit Kepala Tegang: Nyeri tumpul di seluruh kepala, tegang di leher dan bahu.

- Sakit Kepala Hormonal: Sakit kepala berhubungan dengan fluktuasi hormon estrogen.
- Kelelahan
- Penglihatan kabur mata

Penatalaksanaan :

- Olahraga teratur.
- Diet seimbang dan hidrasi yang cukup.
- Manajemen stress Teknik relaksasi (yoga dan meditasi).
- Pijat terapi.
- Tidur yang cukup.
- Menghirup aromaterapi (peppermint dan lavender).

d. 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.

Gejala :

- Mengulangi pertanyaan atau komentar
- Mengabaikan kebersihan
- Tidak mampu memahami atau mengikuti petunjuk
- Melupakan kata-kata umum
- Tersesat di tempat yang dikenal dengan baik
- Kesulitan melakukan aktivitas dasar sehari-hari

Penatalaksanaan :

- Pertahankan hubungan sosial yang luas secara fisik dan psikologis
- Mengonsumsi makanan yang sehat
- Tidak mengonsumsi alkohol karena dapat membantu mencegah hilangnya memori
- Tidak merokok Istirahat yang cukup

- Pertahankan keadaan normal untuk kadar kolestrol, berat badan, dan tekanan darah
- Senam otak dengan latihan kebiasaan, seperti menaruh barang di tempat yang sama.

e. Vagina Kering (Atrofi Vagina)

Atrofi vagina mengacu pada perubahan permukaan vagina yang menjadi tipis, pucat dan kering. Penurunan hormon estrogen pada ibu menopause menyebabkan perubahan di area urogenital dan mengurangi pelumasan organ seksual, sehingga terjadi penipisan dan kekeringan pada vagina.

Gejala :

- Rasa kering di vagina
- Iritasi vulva
- Rasa panas
- Sakit saat BAK
- Nyeri saat berhubungan badan

Penatalaksanaan :

- Berhubungan badan rutin
- Pakai pelumas vagina
- Tidak boleh menggunakan bedak pada alat kelamin
- Hindari penggunaan pantyliner
- Terapi hormon

f. Penurunan Libido

Kekurangan estrogen dan progesteron dapat menurunkan libido wanita dengan menciptakan perubahan-perubahan fisik secara sederhana yang membuat rasa tidak nyaman saat berhubungan intim. Perubahan dalam fungsi saraf dapat mematikan rasa di bagian-bagian tubuh yang biasanya peka, dan perubahan dalam sirkulasi darah dapat menurunkan respon fisik jika timbul rangsangan, yang menjadikannya semakin sulit untuk mencapai orgasme.

Gejala :

- Tidak nyaman saat berhubungan intim
- Tidak adanya kepuasan dan hasrat
- Sulit mendapatkan klimaks saat berhubungan

Penatalaksanaan :

- Meningkatkan aktivitas fisik terutama panggul
- Konsumsi makanan bergizi seimbang dan tinggi estrogen
- Meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat
- Menggunakan pelumas vagina saat berhubungan seksual
- Mengubah kebiasaan seksual dengan pasangan

g. Penuaan Kulit

Penuaan kulit merupakan proses menurunnya fungsi dan kapasitas kulit secara progresif.

Genetika, kerusakan akibat sinar matahari, redistribusi lemak, merokok, dan penurunan estrogen saat menopause semua berkontribusi terhadap hilangnya kolagen, elastisitas, dan warna kulit yang tidak merata dari penuaan kulit. Penurunan air dan lemak pada kulit serta mengurangi keringat dan produksi minyak berkontribusi menyebabkan kekeringan pada kulit.

Gejala :

- Kulit keriput terdapat garis halus
- Kehilangan elastisitas
- Muncul flek atau bintik hitam di wajah
- Kulit terlihat kering, kusam, dan tidak segar.

Penatalaksanaan :

- Hindari merokok
- Olahraga teratur
- Minum air secukupnya
- Menggunakan tabir surya
- Penggunaan produk perawatan kulit seperti pelembab atau yang mengandung peptida, antioksidan, dan retinoid.
- Diet sehat dengan konsumsi makanan yang kaya antioksidan seperti buah-buahan dan sayuran dapat membantu melindungi kulit dari kerusakan radikal bebas.

h. Sulit Menahan Berkemih

Inkontinensia urine dapat terjadi dengan derajat yang ringan berupa keluarnya urin hanya beberapa tetes sampai dengan keadaan berat dan sangat mengganggu penderita.

Menopause menyebabkan tubuh memproduksi lebih sedikit estrogen, yaitu salah satu tanda menopause adalah menurunnya kemampuan untuk mengendalikan kandung kemih karena melemahnya otot panggul, sehingga

sering menimbulkan dorongan untuk buang air kecil secara tiba-tiba dan tidak tertahan.

Gejala :

- Buang air kecil saat mengubah posisi tubuh.
- Buang air kecil saat mendengar suara air mengalir.
- Ingin buang air kecil secara tiba-tiba di malam hari.
- Urine keluar sedikit demi sedikit.
- Anyang-anyangan atau rasa ingin buang air kecil terus-menerus

Penatalaksanaan :

- Kurangi asupan kafein dan alkohol
- Menjaga berat badan
- Terapi hormon estrogen untuk menjaga struktur kandung kemih.
- Berolahraga dan
- Melakukan program latihan dasar panggul (atau Kegel)

i. Kesulitan Menurunkan Berat Badan

Sebagian besar wanita mengalami penambahan berat badan, hal ini diduga terdapat hubungannya dengan gangguan pertukaran lemak dan turunnya hormon yang biasa digunakan untuk membentuk bokong dan paha menjadi berkurang dan hilang. Akibatnya lemak akan menumpuk di perut dan pinggul. Penurunan estrogen berperan besar dalam kenaikan berat badan. Penuaan dan transisi menopause berhubungan dengan perubahan metabolisme jaringan adiposa yang berkontribusi terhadap akumulasi lemak tubuh setelah menopause, yang memicu kenaikan berat badan.

Gejala :

Kegemukan (obesitas) terjadinya osteoarthritis. Efek obesitas terhadap perkembangan osteoarthritis yakni melalui peningkatan beban pada sendi-sendi penopang berat badan.

Penatalaksanaan :

Mempertahankan BMI normal dan menurunkan berat badan pada wanita menopause dengan diet dan olahraga.

j. Sakit Lutut

Osteoarthritis lutut itu sendiri didefinisikan sebagai peradangan yang terjadi pada sendi lutut dikarenakan faktor degenerasi yang dapat mengakibatkan keluhan berupa nyeri, kaku, hingga gangguan fungsi yang dapat mengganggu aktivitas.

Penurunan produksi estrogen selama menopause dapat memengaruhi kesehatan tulang dan sendi. Estrogen memiliki efek protektif pada tulang dan sendi, sehingga penurunannya dapat meningkatkan risiko osteoarthritis. Kelebihan berat badan dapat meningkatkan beban pada sendi lutut, menyebabkan kerusakan dan nyeri. Penurunan aktivitas dapat melemahkan otot-otot di sekitar lutut dan menurunkan fleksibilitas sendi. Hal ini dapat menyebabkan nyeri dan keterbatasan pergerakan.

Gejala :

- Nyeri dan rasa sakit di sekitar lutut
- Kekakuan sendi lutut
- Pembengkakan di sekitar lutut
- Penurunan rentang gerak
- Rasa tidak stabil atau tidak kuat pada lutut

Penatalaksanaan :

- Menjaga berat badan ideal dan berolahraga untuk menguatkan otot
- Berbagai macam terapi dan obat juga tersedia untuk mengurangi rasa sakit
- Konsultasi ke dokter untuk menyingkirkan penyakit yang lebih serius (rheumatoid arthritis).

k. Rambut Rontok

Alopesia androgenetik terjadi akibat miniaturisasi folikel rambut, yang disebabkan gangguan siklus folikel rambut. Hal ini ditandai dengan kerontokan rambut terminal yang memiliki karakteristik tebal dan berpigmen, menjadi rambut velus yang memiliki karakteristik halus dan berpigmen minimal.

Alopesia androgenetik pada wanita atau female pattern hair loss (FPHL) tidak signifikan dipengaruhi oleh hormon androgen. FPHL terjadi karena miniaturisasi folikel rambut akibat gangguan siklus rambut. Faktor gizi dan penyakit tiroid juga dapat memicu kerontokan rambut.

Gejala :

- Gejala ini dimulai dengan pelebaran bagian pusat rambut
- Kerontokan terutama terjadi di bagian atas dan mahkota (punggung atas) kepala.

Penatalaksanaan :

- Makan makanan sehat, mengurangi konsumsi daging yang dimasak dengan setengah matang, diet rendah kalori, mengkonsumsi makanan

yang kaya sumber zinc, zat besi, vitamin D, dan biotin serta mengonsumsi multivitamin harian.

- Perawatan kulit kepala dengan menggunakan shampo yang mengandung minoxidil, atau penggunaan shampo anti ketombe yang mengandung zinc atau ketoconazole.

l. Mata Gatal dan Berair

Sindrom mata kering adalah kondisi ketika mata tidak mendapatkan pelumasan yang cukup dari air mata. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman di mata, bahkan bisa merusak lapisan bening di bola mata yang berakibat pada gangguan penglihatan.

Selama menopause, hormon androgen menurun, mempengaruhi kelenjar meibom dan lakrimal di kelopak mata. Kelenjar meibom menghasilkan minyak esensial untuk air mata, sehingga pengurangan minyak menyebabkan peningkatan penguapan air mata dan mata lebih kering.

Gejala :

- Mata kering dan gatal
- Sensitivitas cahaya
- Penglihatan kabur
- Kelopak mata bengkak atau memerah

Penatalaksanaan :

1. Gejala Ringan :

- Pemberian obat tetes mata atau air mata tetes buatan
- Kompres air hangat
- Minum air putih yang banyak
- Konsumsi Suplemen omega 3

2. Gejala berat :

- Rujuk jika diperlukan tindakan medis atau spesialis mata

m. Masalah Gigi dan Gusi

Masalah gigi dan gusi pada ibu menopause mengacu pada sejumlah kondisi yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan gusi wanita selama dan setelah masa menopause. Perubahan hormonal selama menopause dapat memengaruhi jaringan oral dan meningkatkan risiko terjadinya masalah gigi dan gusi.

Terjadinya kerapuhan pada tulang menyebabkan rongga pada gigi, yang mengarah ke penyusutan gusi sehingga mengekspos bagian akar gigi yang membuat sensitif terhadap dingin.

Gejala :

- Sensitivitas gusi
- Gusi berdarah
- Mulut kering
- Risiko karies gigi meningkat
- Gigi tanggal

Penatalaksanaan :

- Lakukan pemeriksaan gigi secara teratur
- Ikuti saran dokter atau tenaga medis lainnya untuk menyikat gigi
- Bersihkan karang gigi secara teratur
- Konsultasikan kesehatan tulang dengan dokter.

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN

3.1. Bentuk Pelaksanaan Kegiatan

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai Gizi yang dapat mengurangi gejala menopause dan cara mengatasinya. 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. Penyusunan bahan/materi pelatihan yang meliputi handout dan bahan penayangan *power point* pada saat penyuluhan.
- d. Persiapan ruangan pemeriksaan dan alat-alat.

2. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

Dalam tahap ini dilakukan penyuluhan oleh nara sumber kepada ibu menopause, dengan langkah-langkah yang baik.

3.2. Keterlibatan Mitra

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara Instansi STIK Budi Kemuliaan selaku penyelenggara dengan Posyandu RW 14 Kebon Melati. Selain itu untuk berlangsungnya kegiatan penyuluhan dengan baik maka diperlukan partisipasi aktif dari pihak Posyandu Lansia RW 14 Kebon Melati, diantaranya :

1. Dalam penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan penyuluhan.
2. Ibu-ibu di Posyandu RW 14 Kebon Melati Jakarta Pusat mampu dan bersedia melakukan sosialisasi hasil dari penyuluhan ke para ibu yang tidak mengikuti kegiatan penyuluhan.

3.3.Rancangan Evaluasi

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

3.4.Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 20 Juli 2023 di Posyandu Lansia RW 14 Kebon Melati, Jakarta Pusat.

3.5.Organisasi Pelaksana

1. Ketua Pelaksana :

- a. Nama & Gelar : Dwi Ratna Prima, SST, M. Keb
- b. NIDN : 0308048705

2. Anggota Pendukung (Tendik dan Mahasiswa STIK Budi Kemuliaan)

- a. Nurul Amalia, STr.Keb
- b. Risma

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	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	50 Paket	Rp 17.000	Rp 850.000
2	Transportasi	1 Paket 1	Rp 280.000	Rp 280.000
Total (b)				Rp 1.130.000
Pelaporan dan Luaran				
1	Pelaporan	1 keg	Rp 100.000	Rp 100.000
				Rp -
Total (c)				Rp 100.000
Jumlah (a+b+c)				Rp 1.880.000

3.7. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 20 Juli 2023 di Posyandu lansia RW 14 Kebon Melati jam 08.00 WIB – 12.00 WIB. Kegiatan berlangsung dengan baik, peserta yang hadir sangat antusias mengikuti kegiatan. Kegiatan dimulai pada jam 08.00 wib diawali dengan pembukaan yang dibuka oleh Ketua pelaksana pengabdian masyarakat, setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan menopause, sebanyak 45 orang. Dalam pelaksanaannya, semua peserta hadir sesuai target yang ditentukan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jumlah peserta tercapai 100%, angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil. Pada akhir sesi konseling dilakukan evaluasi mengenai materi yang diberikan, peserta sangat antusias dalam menjawab pertanyaan yang diberikan, dan mampu menjawab dengan baik.

3.7. Keberlanjutan Program Kegiatan

Konseling tentang gejala menopause dan cara mengatasinya pada ibu di posyandu tersebut terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan konseling dapat berlanjut dengan pemberian penyuluhan dengan berbagai media lainnya. Pengurus Posyandu Lansia RW 14 Kebon Melati juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan para ibu.

3.8. Tabel Susunan Acara

Waktu	Kegiatan	Narasumber
09.00-09.15	- Pembukaan - Sambutan STIK Budi Kemuliaan	Dwi Ratna, SST. MKeb
09.15 – 11.15	-penyuluhan menopause	Dwi Ratna, SST. MKeb Risma
11.15 – 11.30	Evaluasi	Nurul Amalia, STr.Keb
11.30 – 12.00	Foto Bersama, dan penutup	

BAB IV

PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Dengan uraian laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berbentuk konseling keluhan menopause di Posyandu lansia RW 14 Kebon Melati, Jakarta Pusat, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu :

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan gizi menopause di Posyandu lansia RW 14 Kebon Melati, dilakukan pada 45 ibu menopause.
2. Melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi yang dapat mengurangi gejala menopause dan cara mengatasinya.
3. Melalui kegiatan ini peserta penyuluhan memiliki motivasi yang tinggi dalam menjaga kesehatannya.

4.2. Saran

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

1. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu yang sudah menopause dalam meningkatkan pengetahuan mengenai gejala menopause dan cara mengatasinya oleh karena itu diharapkan kegiatan seperti ini dapat ditindaklanjuti dengan terus memantau keadaan lansia di Posyandu Lansia RW 14 Kebon Melati.
2. Diharapkan konsep kegiatan penyuluhan seperti ini dirancang dengan lebih menarik, berkala dan profesional, sehingga pemantauan terhadap kesehatan reproduksi lansia dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Dr. Anwar, R., dkk. (2017). Modul Konseling Asuhan Kebidanan pada Ibu Menopause. CV. Sagung Seto

Nurrasyidah, R. (2020). Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause. Jurnal Kebidanan.

Eka, Agus., dkk. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya.

LAMPIRAN I

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	Penyuluhan tentang gizi pada Ibu Menopause
Sub Pokok Bahasan	1. Definisi Menopause 2. Fisiologi Menopause 3. Gejala Menopause dan cara mengatasinya 4. Kebutuhan gizi pada ibu menopause
Sasaran	Posyandu Lansia Rw 14 Kelurahan Kebon Melati
Jumlah Peserta	45 Orang
Waktu	Kamis, 20 Juli 2023, Pukul 08.00- 12.00 WIB

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan ibu menopause dapat menjelaskan kembali tentang gizi yang dapat memengaruhi adaptasi menopause dan gejalanya.

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan konseling diharapkan ibu menopause, mampu:

- 1) Mengetahui Definisi Menopause
- 2) Mengetahui Fisiologis Menopause
- 3) Mengetahui Gejala Menopause dan Tatalaksananya
- 4) Kebutuhan gizi pada ibu menopause

II. Materi

Terlampir

III. Metode

1. Ceramah
2. Tanaya jawab
3. diskusi

IV. Susunan Kepanitiaan

NO	NAMA PANITIA	URAIAN TUGAS
1	- Dwi Ratna, SST. MKeb	Ketua pelaksana dan anggota kegiatan
2	Dwi Ratna Prima Nurul Amalia Risma	Penyuluhan gizi ibu menopause yg dapat mengurangi gejala ketidaknyamanan pada masa menopause
3	Risma	Operator mengatur jalannya penayangan PPT
4	Dwi Ratna Prima Nurul Amalia	Moderator dan MC/Pemandu Acara bertanggung jawab atas keberlangsungan kegiatan secara keseluruhan

V. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan konseling :

No.	KEGIATAN	URAIAN	Pengisi acara
1.	Pembukaan (5 Menit)	<ol style="list-style-type: none">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.	Risma

2	Sambutan (15 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sambutan Ketua Pelaksana Pengabmas STIK Budi Kemuliaan 2. Sambutan Ketua RW 05 Ketapang 3. Sambutan Ketua Majelis Taklim Ibu-ibu Maasjid Jami' Nurul Huda, Ketapang 	Dwi Ratna, SST. Mkeb
3.	Proses (60 Menit)	<p>Isi Materi Penyuluhan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perubahan-perubahan dan Gejala pada menopause (<i>hot flushes</i>, gangguan tidur, sakit kepala, penurunan memori, vagina kering, penurunan libido, masalah penuaan kulit, sulit menahan berkemih, kesulitan menurunkan berat badan, sakit lutut, rambut rontok, mata gatal dan berair, masalah pada gigi dan gusi) 2. Penatalaksanaan gejala menopause 3. Kebutuhan gizi pada ibu menopause 	Dwi Ratna, SST. Mkeb
3.	Evaluasi (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	Nurul Amalia
4.	Penutup (5 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup 	Risma

LAMPIRAN II

Foto Kegiatan

