

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PENYULUHAN MENOPAUSE DI RW 05 KELURAHAN KETAPANG
CIPONDOH KOTA TANGERANG**



Disusun oleh:

Dwi Ratna Prima, S.ST. M.Keb

Ernawati, S.ST, M.KM

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BUDI KEMULIAAN

2024

**HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : Penyuluhan pada Ibu Menopause
2. Mitra Pengabdian Masyarakat: Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh
3. Ketua Pelaksana:
 - a. Nama : Dwi Ratna Prima, SST, 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 /
daneshazrafb@gmail.com
 - i. Jumlah Pengabdian masyarakat: 1
 - j. Jumlah Biaya Pengabdian : Rp. 2.025.000
Masyarakat dari STIK Budi Kemuliaan

Mengetahui,
Ketua LPPM
STIK Budi Kemuliaan



Tiarlin Lavidia R, S.ST, M.Keb

Jakarta, 1 Januari 2024
Pelaksana Pengabdian Masyarakat



Dwi Ratna Prima, S.ST, M.Keb

Menyetujui:
Ketua STIK Budi Kemuliaan



Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan

dr. Irma Sapriani, SpA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT. atas Rahmat dan ridhoNyalah kami dapat melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat ini dengan judul kegiatan “Penyuluhan pada Ibu Menopause”.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIK Budi Kemuliaan dr. Irma Sapriani, Sp.A dan Ibu Tiarlin Lavidia R, 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, PKK Rw 05 Kelurahan Ketapang, Kec. Cipondoh Kota Tangerang 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, 1 Januari 2024

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 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 (Sukarni & Margareth, 2013). 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 muskuloskeletal.

1.2 Rumusan Masalah

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

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 gejala menopause dan bagaimana mengurangi gejala menopause yang dialami.
2. Dapat memperluas jangkauan promosi kesehatan

1.4 Ruang Lingkup

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara luring/ *offline* di Masjid Jami' Nurul Huda Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh pada hari Senin, 1 Januari 2024, pukul 10.00 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 mengalamikonstriksi, 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 viseral. 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 periorcular 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

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai menopause di Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh. 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 masyarakat dengan metode ceramah dengan menayangkan materi pada slide *Power Point*. Setelah penyuluhan selesai maka dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

3.2. Keterlibatan Mitra

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara Instansi STIK Budi Kemuliaan selaku penyelenggara dengan Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh. Selain itu untuk berlangsungnya kegiatan penyuluhan dengan baik maka diperlukan partisipasi aktif dari pihak Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh, diantaranya :

1. Dalam penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan penyuluhan.
2. Masyarakat mampu dan bersedia melakukan sosialisasi hasil dari penyuluhan ke masyarakat 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 Senin, 1 Januari 2024 di Masjid Jami' Nurul Huda Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh, Kota Tangerang.

3.5. Organisasi Pelaksana

1. **Ketua Pelaksana :**

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

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

- a. Nama & Gelar : Ernawati, SST, MKM
- b. NIDN : 0328046805

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

- a. Nur Indah Safitri, AMd. Keb
- b. Deka Sasi Fauziyah Ahmad, AMd. Keb

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 100.000	Rp 100.000
Total (a)					Rp 250.000
Pelaksanaan					
1	Konsumsi	60	Paket	Rp 25.000	Rp 1.500.000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp 175.000	Rp 175.000
Total (b)					Rp 1.675.000
Pelaporan dan Luaran					

1	Pelaporan	1	keg	Rp 100.000	Rp 100.000
					Rp -
Total (c)					Rp 100.000
Jumlah (a+b+c)					Rp 2.025.000

3.7. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 1 Januari 2024 di Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh jam 10.00 sampai dengan jam 12.00 WIB. Kegiatan berlangsung dengan baik, peserta yang hadir sangat antusias mengikuti kegiatan. Kegiatan dimulai pada jam 10.00 diawali dengan pembukaan yang dibuka oleh Ketua pelaksana pengabdian masyarakat, setelah itu dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai menopause. Metode penyampaian materi dengan menggunakan slide *power point* dan mengikutsertakan peserta penyuluhan dalam sesi tanya jawab. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah sebanyak 55 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 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. Pengurus sekolah juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan siswa.

3.8. Tabel Susunan Acara

Waktu	Kegiatan	Narasumber
10.00 – 10.15	- Pembukaan - Sambutan STIK Budi Kemuliaan - Sambutan Ketua RW Dan sambutan Ketua Majelis Taklim Masjid Nurul Huda Ketapang	- Nur Indah Safitri, AMd. Keb (MC) - Dwi Ratna, SST. MKeb - Ernawati, SST. MKM - Bapak Ibnu RW 05 - Ibu Ustazah Hj. Tuti
10.15 – 11.25	- Penyampaian materi	- Nur Indah Safitri, AMd. Keb - Deka Sasi Fauziyah Ahmad, AMd. Keb
11.25 – 11.50	Evaluasi	- Dwi Ratna, SST. MKeb - Ernawati, SST. MKM
11.50 – 12.00	Foto Bersama, dan penutup	- Nur Indah Safitri, AMd. Keb (MC)

BAB IV

PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Dengan uraian laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berbentuk penyuluhan tentang menopause kepada masyarakat Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu :

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang gejala-gejala ketidaknyamanan yang timbul dan penatalaksanaan awal pada ibu menopause, dihadiri oleh 55 orang peserta.
2. Melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai menopause dan gejalanya.
3. Melalui kegiatan ini peserta penyuluhan memiliki motivasi yang untuk mengurangi gejala menopause.

4.2. Saran

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

1. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan mengenai menopause dan gejalanya 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 menopause dan gejalanya dapat berjalan dengan baik.

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 pada Ibu Menopause
Sub Pokok Bahasan	1. Definisi Menopause 2. Fisiologi Menopause 3. Gejala Menopause dan Tatalaksana awal
Sasaran	Masyarakat di Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh
Jumlah Peserta	55 Orang
Waktu	Senin, 1 Januari 2024, Pukul 10.00- 12.00 WIB

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan masyarakat Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh dapat menjelaskan kembali tentang menopause dan gejalanya.

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan masyarakat Rw 05 Kelurahan Ketapang Cipondoh, 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	- Dwi Ratna, SST. MKeb - Ernawati, SST. MKM	Ketua pelaksana dan anggota kegiatan Penyuluhan
2	- Nur Indah Safitri, AMd. Keb - Deka Sasi Fauziyah Ahmad, AMd. Keb	Mempresentasikan materi PPT tentang gejala-gejala ketidaknyamanan yang timbul dan penatalaksanaan awal pada ibu menopause
3	Deka Sasi Fauziyah Ahmad, AMd. Keb	Operator mengatur jalannya penayangan PPT
4	Nur Indah Safitri, AMd. Keb	Moderator dan MC/Pemandu Acara bertanggung jawab atas keberlangsungan kegiatan secara keseluruhan

V. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan-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.	Nur Indah Safitri, AMd. Keb

		3. Menyampaikan waktu dan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya.	
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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dwi Ratna, SST. MKeb 2. Ernawati, SST. MKM
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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nur Indah Safitri, AMd. Keb 2. Deka Sasi Fauziyah Ahmad, AMd. Keb
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. 	<p>Nur Indah Safitri, AMd. Keb</p> <p>Deka Sasi Fauziyah</p>

		4. Memberikan hadiah kepada peserta yang telah bertanya dan dapat menjawab pertanyaan.	Ahmad, AMd. Keb
4.	Penutup (5 Menit)	1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup	Nur Indah Safitri, AMd. Keb

LAMPIRAN II

Foto Kegiatan

