



Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT PENYULUHAN POLA HIDUP SEHAT MENOPAUSE DI RW 09

Disusun Oleh

Nova Yulianti, SST, MKeb



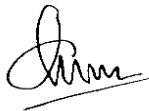
STIK BUDI KEMULIAAN
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA PUSAT
TAHUN 2022

HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

- Judul : Ketidaknyamanan Menopause
1. Mitra Pengabdian Masyarakat : RW 019 Kel Kebun Melati
2. Ketua Pelaksana:
- a. Nama : Nova Yulianti, SST, MKeb
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIK : 0305078701
 - d. Disiplin Ilmu : Kebidanan
 - e. Jabatan : Dosen
 - f. Fakultas/Jurusan : Diploma Tiga 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 1.485.000
- Masyarakat dari STIK Budi Kemuliaan

Jakarta, 05 Agustus 2022

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan



(Chaterina Manurung, SST, M.Keb)

Pelaksana Pengabdian Masyarakat



Nova Yulianti, SST, MKeb

Menyetujui:
Ketua STIK Budi Kemuliaan



Sekolah
Ilmu
Kebidanan

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 “Ketidaknyamanan 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, 05 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 Anggaran5

1.6 Jadwal5

1.7 Kesimpulan 5

1.8 Saran6

Daftar Pustaka7

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 (1).

Sindrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia. Sekitar 70%-80% wanita Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang (Baziad,2003). Dengan memahami tentang masalah yang terjadi seputar menopause, diharapkan para perempuan dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin siap memasuki masa menopause tanpa harus mengalami keluhan-keluhan yang seharusnya tidak perlu terjadi.

Berdasarkan hasil Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) di Amerika Serikat menginformasikan bahwa pada masa menopause wanita akan memiliki tekanan psikologi dimana 28,9% menunjukkan adanya stres di awal premenopause, 20,9% pada tahap premenopause, dan 22% pada tahap postmenopause (2).

Data WHO di tahun 2025 menunjukkan jumlah wanita menopause di Asia meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes Republik Indonesia memprediksikan bahwa penduduk Indonesia di tahun 2020 berada pada angka 262,6 juta jiwa dimana jumlah wanita yang mengalami usia menopause kira-kira 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Wardani et al., 2019). Perubahan fisik mulai dari rambut, mata, kulit sampai ke organ tubuh lainnya terjadi pada masa menopause. Mulai timbul masalah di organ payudara dan vagina dimana wanita mengalami hot flushes (3).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan Memberikan informasi yang jelas, lengkap dan benar tentang menopause dan penyebabnya kepada masyarakat (ibu-ibu). Meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) untuk mengenal gejala menopause pada dirinya dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala 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 olahraga teratur untuk mencegah terjadinya akibat lanjut menopause (4).

1.2 Solusi Permasalahan

Berdasarkan analisis situasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah bahwa perlunya melakukan penyuluhan kepada Masyarakat mengenai menopause. Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan Masyarakat dapat menjelaskan kembali tentang menopause dan bagaimana tanda dan gejala pada menopause.

1.3 Metode Pelaksanaan

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai Menopause di Puskesmas Pejampon. 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 siswa dengan metode ceramah dengan menayangkan materi pada slide *Power Point*. Setelah penyuluhan selesai maka dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara Instansi STIK Budi Kemuliaan selaku penyelenggara dengan Puskesmas Pejampon. Selain itu untuk berlangsungnya kegiatan penyuluhan dengan baik maka diperlukan partisipasi aktif dari pihak RW 017 Kebon Melati, diantaranya :

3. Dalam penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan penyuluhan.
4. Masyarakat Puskesmas Pejampon mampu dan bersedia melakukan sosialisasi hasil dari penyuluhan ke siswa yang tidak mengikuti kegiatan penyuluhan.

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

1.4 Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peserta mengerti tentang pengertian menopause, gejala dan penyebab Adapun target capaian luaran lainnya adalah publikasi pada repositori perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

1.5 Anggaran

Realisasi anggaran biaya untuk kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja 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	250.000	Rp	250.000
Total (a)							Rp 400.000
Pelaksanaan							
1	Snack	35	Paket	Rp	23.000	Rp	805.000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp	230.000	Rp	230.000
Total (b)							Rp 1.035.000
Pelaporan dan Luaran							
1	Pelaporan	1	keg	Rp	50.000	Rp	50.000
						Rp	-
Total (c)							Rp 50.000
Jumlah (a+b+c)							Rp 1.485.000

1.6 Jadwal

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara luring/ offline di Puskesmas Mitra pada hari Rabu, 3 Agustus 2022, pukul 10.00 WIB -selesai.

1.7 Kesimpulan

Dengan uraian laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berbentuk penyuluhan tentang Menopause diRW 09 Kebon Melati, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang menopause dihadiri oleh masyarakat sekitar RW 09 Kebon Melati.
2. Melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai menopause.
3. Melalui kegiatan ini peserta penyuluhan memiliki motivasi yang tinggi dalam menjaga kesehatan reproduksinya.

1.8 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 reproduksi dapat berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI KK. Ind b. 2017.
2. Nainggolan 2023. Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. STIK Bina Husada Palembang. 2023;8:109–20.
3. Maita L, Nurlisis N, Pitriani R. Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. J Kesehat Komunitas. 2013;2(3):128–31.
4. Zaitun, Rizkiyah D, Nurmasiyah ZAQ, Muna K. Penerapan dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 40-45 Tahun di Kemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie. J Pengabd Kpd Masy. 2020;2(1):61–8.

LAMPIRAN I

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	Menopause
Sub Pokok Bahasan	1. Definisi Menopause 2. Penyebab Menopause 3. Periode Menopause 4. Tanda dan Gejala Menopause
Sasaran	Masyarakat di RW 09 Kebon Melati
Jumlah Peserta	-
Waktu	Rabu, 3 Agustus 2022, Pukul 10.00- selesai WIB

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan Masyarakat RW 09 Kebon Melati dapat menjelaskan kembali tentang Menopause.

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan Masyarakat RW 09 Kebon Melati, mampu:

- 1) Mengetahui Definisi Menopause
- 2) Mengetahui Penyebab Menopause
- 3) Mengetahui Periode Menopause
- 4) Mengetahui Tanda dan Gejala Menopause

II. Materi

Terlampir

III. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi

IV. Susunan Kepanitiaan

NO	NAMA PANITIA	URAIAN TUGAS
1	Restu Amalia	Ketua pelaksana dan anggota kegiatan Penyuluhan
2	REstu Amalia	Mempresentasikan materi PPT tentang Kesehatan Reproduksi Remaja yang telah disusun
3	Devi Yuliana	Operator mengatur jalannya penayangan PPT Kespro
4	Dvi Yuliana	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.	Restu Amalia
2	Sambutan (15 menit)	1. Sambutan Ketua Pelaksana Pengabmas STIK Budi Kemuliaan 2. Sambutan Ketua RW 017 Kebon Melati	Devi Yuliana

3.	Proses (60 Menit)	Isi Materi Penyuluhan 1. Definisi Menopause 2. Penyebab Menopause	Devi Yuliana
		3. Periode Menopause 4. Tanda dan Gejala Menopause	
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.	Devi Yuliana
4.	Penutup (5 Menit)	1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup	Restu Amalia

Tabel Susunan Acara

Waktu	Kegiatan	Narasumber
10.00 – 10.15	- Pembukaan - Sambutan STIK Budi Kemuliaan - Sambutan Kepala Puskesmas Pejampon	Restu Amalia
10.15 – 11.25	- Penyampaian materi	Devi Yuliana
11.25 – 11.50	Evaluasi	Restu Amalia
11.50 – 12.00	Foto Bersama, dan penutup	Devi Yuliana

Materi :

1 Pengertian Menopause

Kata “Menopause” berasal dari bahasa Yunani, yaitu men yang berarti ‘bulan’ dan pausis artinya ‘penghentian sementara’ yang digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid. Sebenarnya secara linguistik yang lebih tepat adalah ‘Menocease’ yang berarti berhentinya masa menstruasi. Menopause diartikan sebagai suatu masa ketika secara fisiologis siklus menstruasi berhenti, hal ini berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan (Smart, 2010, p.17).

2 Etiologi Menopause

Penyebab menopause adalah “matinya” (burning out) ovarium. Sepanjang kehidupan seksual seorang wanita kira-kira 400 folikel primordial tubuh menjadi folikel vesikuler dan berevolusi. Sementara beratus-ratus dan ribuan ovum berdegenerasi. Pada usia sekitar 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel primordial tetap tertinggal untuk dirangsang oleh FSH dan LH, dan pembentukan estrogen oleh ovarium berkurang bila jumlah folikel primordial mendekati nol. Bila pembentukan estrogen turun sampai tingkat kritis, estrogen tidak dapat lagi menghambat pembentukan FSH dan LH yang cukup untuk menyebabkan siklus ovulasi.

3 Periode Menopause

a. Pre menopause (klimakterium)

1. Pengertian : Merupakan masa perubahan antara pramenopause dan pasca menopause. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Pada kebanyakan wanita siklus haidnya >38 hari dan sisanya <18 hari. Sebanyak 40% wanita mengalami siklus haid yang anovulatorik.
2. Tanda-tanda pre menopause : Wanita yang mengalami masa menopause, baik menopause dini, pre-menopause dan post menopause, umumnya mengalami gejala puncak (klimakterium) dan mempunyai masa transisi atau masa peralihan. Fase ini disebut dengan periode klimakterium (climacterium= tahun perubahan, pergantian tahun yang berbahaya). Periode klimakterium ini disebut pula sebagai periode kritis yang ditandai dengan rasa terbakar (hot flush), haid tidak teratur, jantung berdebar dan nyeri saat berkemih. Hal ini disebabkan karena keluarnya hormon dari ovarium (indung telur) berkurang, masa haid menjadi tidak teratur dan kemudian hilang sama sekali. Perubahan-perubahan dalam sistem hormonal ini mempengaruhi segenap konstitusi psikosomatis (rohani dan jasmani), sehingga berlangsung proses

kemunduran. Banyaknya perubahan dan kemunduran tersebut menimbulkan krisis dalam kehidupan psikis pribadi yang bersangkutan. Pada umumnya, menopause ini diawali dengan suatu proses “pengakhiran” maka munculah tanda – tanda

b. Menopause

Jumlah folikel yang mengalami atresia semakin meningkat. Hingga pada suatu ketika tidak tersedia lagi folikel yang cukup. Produksi estrogen berkurang dan haid tidak terjadi lagi. Yang berakhir dengan terjadinya menopause. Setelah memasuki usia menopause selalu ditemukan kadar FSH yang tinggi (>35 mIU/ml). Perubahan dan keluhan psikologi baik fisik makin menonjol. Terjadi pada usia 56-60 tahun

1. Pada Fisik terjadi : ketidakaturan siklus haid, gejala panas, kekeringan vagina, perubahan kulit, keringat di malam hari, sulit tidur, perubahan pada mulut, kerapuhan tulang, penyakit mulai muncul.
 2. Pada psikologis terjadi : Ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress, depresi. Terjadi pada usia 56-60 tahun. Tanda- tanda terjadinya menopause antara lain Perdarahan, Rasa panas dan keringat malam, gangguan berkemih, gejala emosional, perubahan fisik yang lain (Baziad, 2008, p.116)
- c. Pasca Menopause Adalah setelah menopause sampai senium yang dimulai setelah 12 bulan amenorea. Kadar FSH dan LH sangat tinggi (>35 mIU) dan kadar estradiol sangat rendah (65 tahun. (Ali baziad, 2008, p117).
- d. Senium Seorang wanita dikatakan senium bila telah memasuki usia pascamenopause lanjut sampai usia >65 tahun. (Ali baziad, 2008, p117).

4 Tanda dan Gejala Menopause

Menurut Ali baziad, 2003, p.7, tanda-tanda dan gejalanya adalah sebagai berikut:

- a. Gejala panas
- b. Jantung berdebar-debar
- c. Gangguan tidur
- d. Depresi
- e. Mudah tersinggung, merasa takut, gelisah dan mudah marah
- f. Sering sakit kepala
- g. Cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga
- h. Kesemutan

- i. Gangguan libido
- j. Obstipasi
- k. Berat badan bertambah
- l. Nyeri tulang dan otot

5 Cara Penatalaksanaan Menopause

- a. Menerima menopause sebagai proses alami pada semua wanita
- b. Bila ada keluhan konsultasi ke petugas kesehatan
- c. Perbanyak konsumsi sayur, buah dan kacang-kacangan terutama kacang kedelai (tempe, tahu)
- d. Konsumsi minyak ikan, bila ada minyak zaitun, minyak kanola

LAMPIRAN II

Foto Kegiatan

