

(SATUAN ACARA PENYULUHAN) SAP
PROMOSI KESEHATAN MENOPAUSE

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Pada era Globalisasi sekarang ini kesehatan menjadi hal yang sangat berharga. Terutama pada kesehatan reproduksi yang sekarang ini menjadi perhatian dunia. WHO menyatakan, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. 18% di Cina dan 10% perempuan di Jepang dan Indonesia 40% merasa hot flashes saat menghadapi menopause. Menopause adalah berhentinya secara fisiologis siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan.

Wanita sehat secara normal akan mengalami suatu proses degenerasi yang dinamakan menopause. Proses ini sering menimbulkan gejala-gejala yang dirasakan tidak menyenangkan. Oleh karena itu sangatlah penting bagi setiap wanita untuk benar-benar memahaminya. Sekitar separuh dari semua wanita berhenti menstruasi antara usia 45 dan 50, sekitar seperempat berhenti sebelum umur 45 tahun, dan seperempat lainnya terus menstruasi sampai melewati umur 50 tahun. Oleh karena itu, dengan adanya penyuluhan promosi kesehatan menopause ini diharapkan dapat membantu mengetahui lebih dalam lagi mengenai menopause.

II. PENGANTAR

Topik	: Menopause
Sub Topik	: Wanita Menopause
Sasaran	: Ibu Pkk Desa Grogol
Hari/Tanggal	: 14 Mei 2022
Waktu	: 30 Menit
Tempat	: Balai Desa Grogol, Giriwetan, Grabag

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah mendapatkan penjelasan tentang menopause, diharapkan ibu pkk dapat memahami pengertian serta pemahaman mengenai menopause termasuk gejala yang menyertai, dan cara menghadapi menopause.

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mendapatkan penjelasan tentang menopause ibu - ibu pkk tersebut diharapkan dapat :

1. Menjelaskan pengertian menopause
2. Mengetahui tahapan menopause
3. Memahami gejala yang menyertai menopause
4. Memahami cara menghadapi menopause
5. Memahami perubahan yang terjadi saat menopause

V. MATERI

Terlampir

VI. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi/Tanya Jawab

VII. MEDIA

1. Ppt
2. Video

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam, membaca lafal basmallah2. Memperkenalkan diri.3. Menjelaskan maksud dan tujuan4. Kontrak waktu5. Mengkaji pengetahuan ibu pkk tentang masa menopause	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan Memperhatikan
2.	20 menit	Isi : <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan tentang :<ol style="list-style-type: none">a) Menjelaskan tentang pengertian menopauseb) Menjelaskan tentang tahap menopausec) Menjelaskan tentang gejala menopaused) Menjelaskan tentang cara menghadapi menopausee) Menjelaskan tentang perubahan yang terjadi saat menopause2. Memberikan kesempatan untuk bertanya	Mendengarkan dan memperhatikan Bertanya

		3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan 4. Memberikan penghargaan 5. Mengucapkan terimakasih	Menjawab pertanyaan
3.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

IX. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab
Jenis Pertanyaan : Lisan
Jumlah Pertanyaan : 2 soal
Soal : Terlampir