

SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Menopause berasal dari kata meno (menstruasi) dan pause (stop) yang berarti surutnya perdarahan (withdrawal bleeding) fisiologis yang terakhir dalam sepanjang hidup seorang wanita, yang menunjukkan berakhirnya kemampuan bereproduksi. 90 % Mayoritas wanita mengalami menopause antara usia 45- 55 tahun, dengan hanya sekitar 5% mengalaminya antara usia 40 dan 45 dan sekitar 5% setelah usia 55 tahun. Menopause merupakan proses alami, masih banyak wanita seperti berhentinya periode menstruasi,gejala vasomotorik yaitu hot flush (rasa panas dari dada hingga wajah), night sweat (keringat di malam hari) dan mudah berkeringat, nyeri sanggama, insomnia (susah tidur), penurunan libido, meningkatnya kejadian penyakit jantung koroner, patah tulang (osteoporosis), dementia, stroke, kanker usus besar, dan katarak. Semua masalah kesehatan tersebut berdampak terhadap penurunan kualitas hidup kaum perempuan. Dengan adanya keluhan tersebut, wanita usia lanjut membutuhkan pelayanan kesehatan reproduksi agar bisa menghadapi masa menopause secara sehat, aktif dan produktif

II. PENGANTAR

Topik : Asuhan KB WUS dan Menopause
Sub topik : Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause
Sasaran : Wanita Menopause
Jam : 09.00
Hari/Tanggal : 5 Mei
Waktu : 30 Menit
Tempat : Puskesmas Cidahu

III. TUJUAN INTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan wanita lansia dapat memahami pentingnya meningkatkan kualitas hidup serta kesehatan reproduksi agar masa menopause secara sehat dan produktif

IV. TUJUAN INTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan wanita lansia dapat :

1. Mengetahui pengertian menopause
2. Mengetahui perubahan-perubahan pada menopause
3. Mengetahui kebutuhan serta cara meningkatkan kualitas hidup menopause

V. MATERI

Terlampir

VI. METODE

Ceramah dan diskusi tanya jawab

VII. MEDIA

PPT

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam,membaca lafal basmallah 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu 5. Mengkaji pengetahuan wanita lansia tentang kualitas hidup Menopause	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan Memperhatikan
2.	20 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang : a. Pengertian menopause b. Perubahan-perubahan pada menopause c. Kebutuhan serta cara meningkatkan kualitas hidup menopause 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya 3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan 4. Memberikan penghargaan 5. Mengucapkan terimakasih	Mendengarkan dan memperhatikan Bertanya 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 : 2 soal
 Soal : Terlampir