

(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

		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

Soal :

1. Apa saja gejala yang terjadi saat memasuki masa menopause ?

Jawab :

Gejala atau tanda yang terjadi pada wanita saat masa menopause setiap individu berbeda – beda, namun gejala yang sering dialami wanita pada masa menopause yaitu :

- Menstruasi tidak beraturan
Menstruasi bisa lebih panjang, lebih pendek, lebih deras, atau bahkan seperti tersendat. Jika mengalami jeda haid lebih dari 60 hari, kemungkinan besar Anda sedang memasuki masa praimenopause.
 - Hot flash dan gangguan tidur
Hot flash pada masa klimakterium adalah munculnya perasaan panas di dalam tubuh secara intens dan tiba-tiba. Hot flash bisa mengakibatkan gangguan tidur, tapi sulit tidur juga dapat muncul tanpa hot flash. Kondisi ini akan makin intens saat memasuki tahap menopause.
 - Perubahan mood
Gampang marah, sering sedih tiba-tiba, dan stres bisa terjadi mulai pada masa pramenopause, karena perubahan hormonal di dalam tubuh.
 - Perubahan perilaku seksual
Cairan vagina berkurang, gairah seksual menurun, begitu pula dengan tingkat kesuburan karena merosotnya level hormon estrogen.
2. Apa saja penyebab yang akan terjadi pada wanita masa menopause ?

Jawab :

Berikut penyebab yang akan terjadi pada wanita masa menopause adalah sebagai berikut:

- Vagina kering
Berhubungan seksual tidak lagi menyenangkan, terasa sakit, bahkan bisa mengakibatkan infeksi saluran kemih maupun atrofi vaginitis.
- Penyakit jantung
Estrogen memainkan peran penting bagi dinding bagian dalam arteri jantung yang mengatur aliran darah. Namun, masalah ini tidak serta-merta bisa diatasi dengan suntik hormon estrogen di fase pascamenopause, karena itu justru bisa membahayakan kesehatan.
- Osteoporosis
Penurunan hormon estrogen juga dapat membuat tulang lebih rapuh dan keropos alias osteoporosis.
- Penurunan metabolisme
Efek klimakterium atau menopause adalah menurunkan metabolisme sehingga tubuh akan lebih rentan menyimpan lemak dan membuat Anda lebih cepat gemuk dari anak-anak muda.