

(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.
- **Ostoporosis**
Penurunan hormon estrogen juga dapat membuat tulang lebih rapuh dan keropos alias ostoporosis.
- **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.

MATERI

SAP Promosi Kesehatan Menopause

A. Pengertian Menopause

Menopause adalah kejadian biasa yang dihadapi wanita ketika tahun-tahun kesuburannya menurun, sehingga bagi sebagian wanita menimbulkan rasa cemas atau risau, namun sebagian mendatangkan rasa percaya diri. Menurut WHO menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen, sebagai akibat hilangnya aktivitas ovarium. Menopause alami dikenal, bila terjadi amenore selama 12 bulan berturut-turut, tanpa ditemukan penyebab patofisiologi atau fisiologi. Menopause adalah suatu proses peralihan dari masa produktif menuju ke masa non produktif secara perlahan, yang disebabkan kurangnya hormone esterogen maupun progesteron. (Suparmi & Astutik, 2016)

Menopause adalah haid terakhir atau saat terjadinya haid terakhir. Kebanyakan wanita mengalami menopause pada usia 56 sampai 60 tahun dengan rata-rata mengalami menopause diusia 51 tahun. Menopause bukanlah peristiwa yang terjadi mendadak.

Menopause merupakan proses yang berlangsung lama. Artinya, meskipun seorang wanita mengalami henti haid untuk selamanya pada usia 50 tahun, ia mungkin sudah merasa bahwa siklus haidnya mulai berubah sejak usia 40 tahun. (Silalahi, 2016). Menopause alami akan dilalui seorang perempuan secara bertahap selama beberapa tahun. Umumnya menopause alami terjadi pada usia diakhir 40 tahun atau diawal 50 tahun. Menopause buatan adalah menopause yang terjadi akibat prosedur medis seperti pembedahan atau penyinaran. Menopause akibat pembedahan terjadi akibat histerektomi dan ooforektomi bilateral. Pengangkatan ovarium dilakukan sebagai tindakan preventif terhadap karsinoma ovarium. (Kumolontang, Kundre, & Hamel, 2019).

B. Tahapan Menopause

Menurut Mansur (2011), periode menopause dibagi menjadi empat, yaitu:

1. Pramenopause

Fase pramenopause adalah fase antara usia 40 tahun dan dimulainya siklus haid yang tidak teratur.

2. Perimenopause

Perimenopause merupakan fase perubahan antara pramenopause dan pascamenopause yang ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dan disertai pula dengan perubahan-perubahan fisiologis termasuk juga masa 12 bulan setelah menopause.

3. Menopause

Haid terakhir yang masih dikendalikan oleh fungsi hormon ovarium. Perubahan dan keluhan psikologis dan fisik semakin menonjol.

4. Pascamenopause

Terjadi pada usia di atas 60 tahun, wanita beradaptasi terhadap perubahan psikologis dan fisik, keluhan semakin berkurang.

C. Gejala Menopause

Adapun tanda gejala pada wanita yang mengalami menopause menurut (Bong, mudayatiningsih 2019), antara lain :

1) Rasa panas (hot flushes)

Gejala ini akan dirasakan dari dada hingga ke wajah. Selain terasa panas, biasanya juga disertai dengan ada warna kemerahan pada kulit.

2) Berkeringat di malam hari (night sweat)

Kondisi ini merupakan dari rasa panas pada malam hari, sehingga seringkali menimbulkan berupa keringat yang banyak.

3) Kekeringan di vagina (dryness vagina)

Kondisi ini dikarenakan menurunnya hormone esterogen yang menyebabkan dinding vagina menjadi tipis, dan dapat membuat rasa tidak nyaman atau ssakit saat melakukan hubungan seksual.

4) Insomnia

Tingkat esterogen yang lebih rendah dapat mempengaruhi kualitas tidur. Keringat berlebih di malam hari juga dapat menimbulkan ketidak nyamanan, sehingga menimbulkan masalah insomnia.

5) Penurunan libido

Penurunan libido ini dikarenakan menurunnya hormone esterogen dan hormone seks, sehingga gairah seksual juga menrun. Serta diperparah dengan rasa tidak nyaman atau nyeri, karena vagina kering.

6) Rasa sakit ketika melakukan hubungan seksual

Kondisi ini disebabkan keringnya vagina, sehingga menimbulkan rasa nyeri atau tidak nyaman.

7) Besar (inontinene urinary)

Stress inkontinensia dapat menjadi masalah, yang disebabkan penipisan jaringan dan hilangnya elastisitas. Kondisi ini juga dapat dipengaruhi oleh berkurangnya kapasitas kandung kemih, yang berarti perlu buang air kecil lebih seering. Ada juga peningkatan resiko infeksi saluran kemih. Menurut Wahyuni & Ruswanti (2018)

8) Sakit kepala

Gejala pada seorang wanita yang akan mengalami menopause salah satunya yaitu sakit pada tubuh atau nyeri karena tingkat estrogen yang rendah.

9) Daya ingat menurun

Gejala pada seorang wanita yang akan mengalami menopause salah satunya yaitu sakit pada tubuh atau nyeri karena tingkat estrogen yang rendah.

10) Mudah tersinggung

Keadaan ini disebabkan oleh menurunnya hormone estrogen sehingga wanita akan lebih mudah marah dan tertekan.

D. Cara Menghadapi Menopause

1) Mengonsumsi susu, namun jika anda tidak menyukai susu dapat diganti dengan mengonsumsi tahu, tempe atau sayur, tentunya dengan dosis yang lebih rendah. Misalnya, 50 gram tempe atau 120 gram tahu yang mengandung fitoestrogen, cukup untuk sehari.

2) Dalam memasak jenis sayuran apapun jangan terlalu lama karena vitamin yang terdapat dalam sayuran akan larut dalam air bila dimasak terlalu lama.

3) Cobalah mengganti minyak goreng dengan minyak zaitun atau mentega rendah kalori untuk memasak makanan anda baik dalam menumis atau hanya menggoreng biasa, agar tidak terlalu banyak minyak yang masuk ke dalam tubuh.

- 4) Mengonsumsi vitamin dengan dosis yang tepat, terutama vitamin A dan D. Karena vitamin A dan D tidak dengan mudah dikeluarkan oleh tubuh, jika berlebihan dapat menimbulkan racun dalam tubuh. Jangan sembarangan mengonsumsi vitamin A dan D. Dosisnya harus tepat, karena kedua vitamin itu tak bisa dikeluarkan begitu saja dalam tubuh. Selain itu, jika terus dikonsumsi, bisa-bisa malah menimbulkan racun di dalam tubuh.
- 5) Minuman dan makanan yang harus dihindari untuk memperlambat datangnya menopause antara lain kafein, kopi, alkohol, minuman bersoda, rempah-rempah dan makanan berlemak.
- 6) Bersikap sabar dan berusaha menerima kenyataan, karena bagaimana pun, menopause pasti akan datang. Tentu saja, anggota keluarga yang lain harus lebih bijaksana menghadapi sikap wanita yang menopause.

E. Perubahan Yang Terjadi Saat Menopause

1) Perubahan Organ Reproduksi

Perubahan organ reproduksi disebabkan oleh berhentinya haid, berbagai reproduksi akan mengalami perubahan. Sel telur tidak lagi diproduksi, sehingga juga akan mempengaruhi komposisi hormon dalam organ reproduksi.

2) Perubahan Hormon

Sesuatu yang berlebihan atau kurang, tentu mengakibatkan timbulnya suatu reaksi pada kondisi menopause reaksi yang nyata adalah perubahan hormon estrogen yang menjadi berkurang. Meski perubahan terjadi juga pada hormon lainnya, seperti progesteron, tetapi perubahan yang mempengaruhi langsung kondisi fisik tubuh maupun organ reproduksi, juga psikis adalah perubahan hormon estrogen. Menurunnya kadar hormon ini menyebabkan terjadi perubahan haid menjadi sedikit, jarang, dan bahkan siklus haidnya mulai terganggu. Hal ini disebabkan tidak tumbuhnya selaput lendir rahim akibat rendahnya hormon estrogen.

3) Perubahan Fisik

Akibat perubahan organ reproduksi maupun hormon tubuh pada masa menopause mempengaruhi berbagai keadaan fisik tubuh seorang wanita. Keadaan ini berupa keluhan ketidaknyamanan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari.

4) Perubahan Emosi

Selain fisik perubahan psikis juga sangat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita dalam menjalani masa menopause sangat tergantung pada masing-masing individu, pengaruh ini sangat tergantung pada pandangan masing-masing wanita terhadap menopause, termasuk pengetahuannya tentang masa menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Suparni, I. E., & Yuli, R. (2016). *Menopause masalah dan penanganannya*. Deepublish.
- Wardani, W. (2011). *Pengaruh Pemberian Penyuluhan Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Menopause Di Dukuh Krajan Mojosongo Surakarta* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Angel, Novita. (2013). *Promosi Kesehatan Menopause*. Blogger.
- Soekidjo, Notoatmojo. 2009. *Pengantar pendidikan kesehatan imu dan perilaku*. Yogyakarta: andi offset.