

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

**(SAP)**

### **I. IDENTIFIKASI MASALAH**

Menopause merupakan proses alami, Pada wanita menopause akan timbul berbagai masalah kesehatan, 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 meningkatkan kualitas hidup menopause

**V. MATERI**

- Pengertian menopause
- Perubahan-perubahan pada menopause
- Kebutuhan meningkatkan kualitas hidup menopause

**VI. METODE**

Ceramah dan diskusi tanya jawab

**VII. MEDIA**

- PPT
- Video

**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 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

### SOAL :

1. Vitamin apa saja yang dapat dikonsumsi Menopause?

Jawab :

Dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan kaya vitamin A,D dan E untuk mencegah penyakit degeneratif, vitamin B 12, asam folat, B1 untuk mencegah resiko penyakit jantung.

2. Berapa kali menopause boleh melakukan olahraga? Prinsip atau olahraga seperti apakah yang dilakukan pada masa menopause?

Jawab:

Olahraga dilakukan dengan intensitas sedang, dilakukan 3 kali seminggu secara teratur. Dipilih olahraga yang tidak mudah menimbulkan cedera

- Menghindari olahraga yang kompetitif (bertanding)
- Memilih olahraga yang disenangi dan bervariasi
- Olahraga sebaiknya dilakukan 2 jam setelah selesai makan.
- Sebelum olahraga dianjurkan minum 2 gelas air untuk menghindari dehidrasi

Jenis olahraga ringan yang dapat dilakukan menopause adalah berjalan santai.

## MATERI

### STRATEGI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP MENOPAUSE

#### Pengertian Menopause

**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 mengalami gejala seperti 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

#### Perubahan pada Menopause

##### a. Jangka Pendek

1) Keluhan vasomotor : Gejala panas (hot flushes) terasa panas diwajah, berkeringat, dan merasa terbakar, sering disertai dengan palpitasi dan kecemasan (anxietas) atau kadang-kadang disertai rasa dingin. Hot flushes yang berat sering menimbulkan gangguan tidur. Gangguan tidur ini sering disertai dengan menurunnya semangat, perasaan riang, kehilangan tenaga, gangguan nafsu makan, meningkatnya keluhan somatik dan masalah psikis karena depresi.

gaya hidup untuk menghilangkan gejala vasomotor.

##### 1.Menjaga suhu inti tubuh sedingin mungkin

- a.Selalu pilih bahan pakaian yang berbahan dasar cotton atau lapisan cotton
- b.Gunakan kipas angin
- c.Menjaga suhu kamar tetap dingin (terutama untuk tidur)

##### 2.Menjaga berat badan

##### 3. Hindari merokok

##### 4. Berolahraga secara teratur

5. Hindari pemicu semburan panas yang dirasakan secara pribadi.Contohnya termasuk minuman panas, kafein, makanan pedas, alkohol, reaksi emosional

## b. Jangka Panjang

- Osteoporosis
- Penyakit jantung koroner
- Aterosklerosis (penyempitan dan pengerasan dinding pembuluh jantung)
- Stroke
- Pikun (dementia)
- Kanker usus besar

Keadaan ini dapat memicu kondisi yang menyebabkan gangguan metabolisme pada wanita menopause diantaranya; memicu terjadinya osteoporosis pada tulang karena meningkatkan proliferasi osteoblas, peningkatan aktifitas penuaan pada kulit karena tingginya oksidatif stress dan meningkatnya sensitifitas pada ultra violet, meningkatkan potensi penyakit jantung, keganasan seperti kanker colon dan beberapa penyakit kronis lainnya

## **Kebutuhan meningkatkan kualitas hidup menopause**

### 1.Kebutuhan Gizi

Konsumsi makanan yang cukup dan seimbang untuk perempuan perimenopause

#### -Energi

Kebutuhan energi pada perempuan perimenopause menurun sehubungan dengan penurunan metabolisme basal (sel-sel banyak yang inaktif) dan kegiatan fisik cenderung menurun

#### -Protein

Dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan protein nabati seperti susu kedelai,tempe,tahu dan hewani seperti telur,daging,susu,ikan.Hindarkan konsumsi protein berlebih karena akan memberatkan fungsi hati dan ginjal.

#### -Mineral

Dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan kaya Fe (jagung,buah jeruk,buah aprikot,roti gandum,beras merah,yoghurt), Zn (kerang,daging,susu), Selenium dan Calsium untuk mencegah anemia dan pengeroposan tulang juga produk kedelai

#### - Karbohidrat.

Penggunaan relatif menurun, karena kebutuhan kalori juga menurun. Dianjurkan mengkonsumsi karbohidrat kompleks karena mengandung vitamin, mineral dan serat.

#### -Air dan serat

Air sangat penting untuk mengeluarkan isi pembakaran energi tubuh, dan serat dianjurkan untuk memperlancar buang air besar.

## 2. Kebutuhan Aktifitas Fisik dan Olahraga

Manfaat olahraga antara lain:

- Melancarkan aliran darah, sehingga badan terasa segar
- Meningkatkan kualitas tidur
- Meningkatkan daya tahan tubuh.
- Memperkuat dan melenturkan otot dan sendi
- Menjaga keseimbangan gerak
- Pengaturan kadar gula darah menjadi lebih baik
- Memberi rasa santai

Jenis Olahraga :

-Jogging atau olah raga lari dengan kecepatan sedang dan bukan untuk perlombaan (kurang 11 km/ jam)

-Berenang

- Senam aerobik ringan

## 3. Kebersihan

Untuk menghindari terjadinya infeksi pada vagina, saluran kencing dan kulit maka kebersihan diri harus dijaga. Terutama kebersihan kulit, vulva dan vagina. Hindarkan penggunaan sabun yang mengeringkan kulit

## DAFTAR PUSTAKA

N. Istighosah, "KAJIAN ASUHAN PADA MENOPAUSE," *SEBUAH STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP MENOPAUSE*, pp. 3-6, 2015.