

Nama : Imelda Oktafiani

Nim : 2110101096

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Menopause adalah berhentinya siklus menstruasi secara alami yang biasanya terjadi pada saat wanita memasuki usia 45 sehingga 55 tahun. seorang wanita dikatakan telah mengalami menopause apabila sudah tidak mengalami menstruasi lagi minimal 12 bulannya.

Menopause Merupakan berhentinya masa kesuburan dan masa reproduksi wanita yang ditandai dengan berhentinya masa menstruasi atau siklus bulanan seiring bertambahnya usia dan penurunan hormone. Menopause dalam bahasa biologis merupakan akhir dari siklus kehidupan menstruasi seorang wanita yang terjadi di pertengahan usia empat puluh tahun keatas. Selama masa transisi ini, ovarium mulai melemah sehingga tingkat gairah seksual pun semakin menurun secara alami dari hormon esterogen dan progesteron. Hormon estrogen berfungsi sebagai pengawas siklus ovulasi yakni saat indung telur mulai melepas sel telur ke dalam tuba falopi dan mengembangkan payudara wanita serta rahim. Hormon estrogen memiliki pengaruh yang cukup besar dalam tingkat kesehatan wanita baik fisik maupun psikologis (emosional). Hormon progesteron bertugas mengawasi menstruasi dan mempersiapkan rahim untuk menerima sel telur yang telah dibuahi

II. PENGANTAR

Topik	: Menopause
Subtopik	: Menopause
Sasaran	: Wanita 40-55 tahun
Jam	: 21.00
Hari/Tanggal	: 29 Mei 2022
Waktu	: 10-15 menit

Tempat : Daring (Dusun Tengke B/Sumbawa)

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah mendapatkan penjelasan tentang menopause peserta dapat : memahami pengertian dan pemahaman mengenai menopause termasuk gejala yang menyertai dan cara menghadapi menopause

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mendapatkan penjelasan tentang menopause peserta dapat :

1. Memahami pengertian menopause
2. Memahami gejala yang menyertai menopause
3. Memahami cara menghadapi menopause

V. MATERI

Terlampir

VI. METODE

Ceramah dan diskusi

VII. MEDIA

Zoom meeting dan Power Point

VIII. KEGIATAN PENYLUHAN

Waktu	Kegiatan	Kegiatan ibu
Pembukaan (4 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam pembuka 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan penyuluhan 4. Menjelaskan jalannya penyuluhan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam • Mendengarkan
Isi (8 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 5. Menjelaskan pengertian masa nifas 6. Menjelaskan tanda bahaya pada nifas 7. Menjelaskan penanganan yang harus dilakukan jika mengalami tanda bahaya pada nifas 8. Menjelaskan penanganan yang harus dilakukan jika mengalami tanda bahaya pada masa nifas 	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat • Mendengarkan • Memperhatikan
Penutup (3 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 3. Tanya jawab 4. Mengakhiri penyuluhan 5. Salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan • Menjawab • Menjawab salam

IX. EVALUASI

Metode evaluasi : Diskusi dan tanya jawab

Jenis pertanyaan : -

Jumlah pertanyaan : -

Soal : -