

## **SURAT TUGAS**

Nomor: 019/A/ST/DPM/AA/VIII/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Muhammad Abdurrahman Munir, M. Sc.  
Jabatan : Direktur Pengabdian Masyarakat & KKN Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama	Jabatan
1. Indah Wijayanti, S.ST., M.Keb., Bdn.	Dosen Prodi S1 Kebidanan
2. Claudia Banowati S, S.ST., M.Keb.	Dosen Prodi S1 Kebidanan
3. Prasetya Lestari, S.ST., M.Kes	Dosen Prodi S1 Kebidanan
4. Siti Mawardani (190700030)	Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan
5. Rizka Utami (190700028)	Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan

Untuk dapat mengikuti kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berjudul “**Tetap Sehat di Usia Menopause**” yang diselenggarakan oleh Prodi S1 Kebidanan Universitas Alma Ata. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Minggu/13 Agustus 2023  
Waktu : Pukul 07.30 WIB s.d selesai  
Tempat : Klinik Bina Sehat

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Agustus 2023

Hormat kami,

**Direktur Pengabdian Masyarakat & KKN**

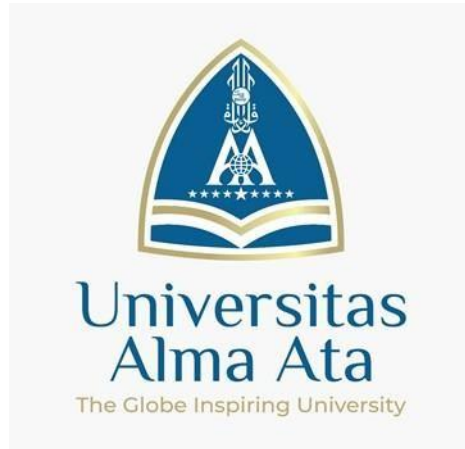


**Dr. Muhammad Abdurrahman Munir, M. Sc.**

Tembusan:

1. Ybs
2. Direktur Sumber Daya
3. Arsip Direktorat Pengabdian Masyarakat dan KKN

**LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN (LPJ)  
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**TETAP SEHAT DI USIA MENOPAUSE**

**Disusun oleh :**

Indah Wijayanti, S.S.T., M.Keb, Bdn.

Claudia Banowati, S.ST., M.Keb

Prasetya Lestari, S.ST., M.Kes.

Siti Mawardani

Rizka Utami

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM  
SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI  
BIDAN FAKULTAS ILMU-ILMU  
KESEHATAN UNIVERSITAS ALMA ATA  
2023**



## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Program Pengabdian : Tetap Sehat di Usia Menopause  
**Pelaksana**  
Nama Lengkap : Indah Wijayanti, S.ST., M.Keb., Bdn  
Perguruan Tinggi : Universitas Alma Ata  
NIDN : 0517079401  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Nomor HP : +62 82136273096  
Alamat email :  
Perguruan Tinggi : Universitas Alma Ata  
**Anggota Pelaksana**  
**Institusi Mitra (Jika Ada)** : ClaudiaBanowati, S.ST., M.Keb, Prasetya Lestari,  
S.ST., M.Kes, Siti Mawardani, Rizka Utami  
Nama Institusi Mitra :  
Alamat :  
Perum Karangjati Indah 1,  
Penanggung Jawab :  
Tahun Pelaksanaan :  
Tahun 2023  
Biaya Tahun Berjalan :  
Biaya Keseluruhan Rp 2.700.000,-

Yogyakarta, 15 Agustus 2023  
Ketua

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz.,RD, MPH.

Indah Wijayanti, S.ST., M.Keb., Bdn.

Mengetahui,  
Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Alma Ata

Prof. Dr. Hamam Hadi, MS., Sc.D, Sp., GK

## **KATA PENGANTAR**

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Alhamdulillah atas izin dan bimbingan Allah Subhanahuwata'ala, sehingga Laporan Pertanggungjawaban Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selesai. Sehingga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh peserta yang menghadiri webinar tersebut.

Laporan ini berisi penjelasan terkait dengan proses Kegiatan webinar untuk penulisan ilmiah yang baik. Sehingga mulai dari perencanaan, proses kegiatan, dan hasil evaluasi yang disajikan secara terperinci.

Atas nama Prodi S1 Kebidanan mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada Seluruh panitia, yang telah memberikan sumbangsuhnya mulai dari perencanaan hingga terlaksananya kegiatan ini. Semoga kontribusi Bapak/Ibu dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT amiin

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Yogyakarta, Agustus 20223

Kaprodi S1 Kebidanan  
Universitas Alma Ata



Fatimatasari, M.Keb., Bd

## DAFTAR ISI

### Contents

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	4
A. PENDAHULUAN .....	5
B. TUJUAN KEGIATAN .....	6
C. MANFAAT KEGIATAN.....	6
D. METODE YANG DITERAPKAN.....	6
E. RINCIAN BIAYA .....	7
F. KESIMPULAN DAN SARAN .....	7
LAMPIRAN.....	8
A. DAFTAR HADIR DAN PRESENSI PESERTA.....	8
B. MATERI.....	10
C. DOKUMENTASI.....	15

## A. PENDAHULUAN

Menopause merupakan hal yang tidak bisa dihindari terutama pada wanita sebagai proses penuaan. Menopause merupakan kondisi fisiologis atau alamiah yang akan dialami oleh seluruh wanita dan terjadi karena penurunan hormon, serta tanda siklus reproduksi berhenti. Henti haid adalah tanda yang terjadi secara perlahan dari keadaan ini. Menopause dapat terjadi pada usia antara 45-59 tahun. Menopause berawal saat menurunnya fungsi ovarium akibat dari penambahan usia (*senescence*) yang mengakibatkan *sex steroid* yaitu hormon estrogen dan progesteron perlahan akan menurun (Arini, 2020).

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara alami yang biasanya antara usia 45-55 tahun (Sukarni & Margareth, 2013). Turunnya fungsi ovarium (sel telur) mengakibatkan hormon terutama estrogen dan progesteron sangat berkurang dalam tubuh kita. Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang akan mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Marettih, 2012). Banyak wanita di seluruh dunia yang mengalami gejala tersebut, seperti di Eropa 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, Cina 18%, serta Jepang dan Indonesia 10% (Rosita, 2020)

Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makannya. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari Asia. Ketika terjadi menopause, wanita Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastis di banding wanita Asia yang kadar estrogennya moderat. Jumlah Wanita Menopause di Asia, menurut data WHO pada tahun 2025 melonjak dari

107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa (Tulung, 2014).

Sebuah studi menemukan bahwa keluhan dan gejala paling umum wanita Asia adalah masalah tulang dan persendian (somatovegetatif), 96% wanita Vietnam dan

76% wanita Korea menderitanya. Sementara itu, hanya 5% wanita Indonesia yang mengalami *hotflush* sedangkan 93% memiliki gejala dan keluhan masalah muskuloskeletal (Marethiafani et al,2013).

Keluhan menopause setiap wanita bersifat individual dan tidaklah sama (Juliana, 2021). Beberapa wanita dapat mengalami keluhan yang bersifat ringan, sedang, berat, atau tidak ada keluhan sama sekali. Hal ini disebabkan oleh perbedaan karakteristik yang dimiliki setiap wanita. Karakteristik tersebut dapat berupa tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, gaya hidup, lingkungan atau genetik. Penelitian oleh Juliana et al. (2021), mengatakan terdapat hubungan antara usia menopause dengan keluhan masa menopause. Wanita dengan usia menopause normal sebagian besar (87,4%) mengalami keluhan masa menopause yang ringan, sebaliknya wanita dengan usia menopause tidak normal (44,4%) mengalami keluhan masa menopause yang berat.

Tahun 2020 angka harapan hidup wanita di Indonesia tercatat sebesar 73,46 tahun (BPS, 2020). Sedangkan rata-rata angka menopause terjadi pada usia 51 tahun, maka menopause merupakan masalah yang serius (BBC Indonesia, 2019). Laju pertumbuhan penduduk di Kabupaten Sleman menurut kelompok umur dan jenis kelamin pada tahun 2020 sebesar 1.125.804, cukup tinggi dengan jumlah wanita usia menopause 45-55 tahun mencapai 79.608 jiwa (BPS Sleman, 2020). Masa setelah menopause yang terjadi pada sepertiga usia wanita tergolong tidak subur lagi. Angka kejadian ini cukup tinggi, sehingga penting untuk diperhatikan agar dapat melewati tanpa masalah kesehatan. Upaya pencegahan yang tepat diperlukan untuk mempersiapkan seorang wanita untuk hidup sehat, hidup mandiri selama menopause. Manajemen dari sudut pandang medis bahkan kurang berarti dalam memperbaiki masalah ini di masyarakat. Diperlukan suatu upaya pencegahan untuk menekan terjadinya masalah tersebut (Evalina, 2020).

Cara mengatasi masalah pada menopause antara lain makan makanan yang sehat,

relaksasi, tidur yang cukup, rajin berolahraga dan menjalani terapi hormon. Salah satu jenis olahraga yang dianjurkan untuk wanita menopause adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan latihan melatih semua otot terutama otot yang besar dengan gerakan yang terus menerus, berirama, maju, dan berkepanjangan (Rosita, 2020).



**B. TUJUAN KEGIATAN****1. Tujuan Umum**

Melakukan edukasi kepada masyarakat tentang tetap sehat di usia menopause.

**2. Tujuan Khusus**

- a. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang usia menopause
- b. Meningkatkan tingkat pengetahuan ibu tentang upaya penanganan dan mengenali sejak dini menopause

**C. MANFAAT KEGIATAN**

Seluruh ibu yang hadir di Klinik Bina Sehat.

## D. METODE YANG DITERAPKAN

### 1. LOKASI, WAKTU DAN SASARAN

Kegiatan dilaksanakan di Klinik Bina Sehat pada hari Minggu, 13 Agustus 2023 pukul 08.30 sampai selesai dengan sasaran ibu yang di Kecamatan Kasihan.

### 2. PELAKSANAAN

Kegiatan ini dengan metode penyuluhan dan tanya jawab melalui media yang digunakan yaitu power point dan leaflet.

## E. RINCIAN BIAYA

No	Alat	Banyak	Satuan	Harga	Total
1	Souvenir & leaflet	45	Paket	25.000	Rp 1.125.000
2	Snack dan makan siang	45	Paket	35.000	Rp 1.575.000
<b>Jumlah</b>					<b>Rp 2.700.000</b>

## F. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri oleh 30 ibu-ibu di Klinik Bina Sehat.

Secara umum ibu di Klinik Bina Sehat sangat antusias dan banyak memberikan pertanyaan terkait dengan Menopause. Kegiatan ini disambut dengan baik oleh masyarakat, oleh dosen dan mahasiswa DIII dan S1 Kebidanan Universitas Alma Ata yang berjumlah 5 orang.

### 2. Saran

Saran kegiatan ini yaitu diharapkan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat dilakukan dengan rutin sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat.



FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

Alamat: Jl. Brawijaya No.99 Taman Tirta Yogyakarta  
Telepon: (0274) 4342288

PRESENSI

HARI/TANGGAL :  
JAM :  
AGENDA :  
RUANG :

NO	NAMA	ALAMAT	NO.HP	TANDA TANGAN
1	Indah Wijayanti	Perum Villa Gardenia	082134273096	1
2	Siti Mawardani	Tam	087731394258	2
3	Tunikem.	Prabandah.		3
4	Eka Wani	Pr. Pandan Asri	085357027500	4
5	Khusolbeni	Pr Sedayu	082434918598	5
6	Lestari .R.	Pelaman Kidul	089619385890	6
7	Anik kurniyati	Karindahi J	0859153117833	7
8	Nuryanti	Karangjah	085742575064	8
9	Galih Puspitasari	Plesedan.	08969825495	9
10	Marisa Fajar A	Pandak		10
11	Nur Faido	Bangunjogo		11
12	Sulastri	Kasihah		12
13	Eri yuni ati	Kasihah		13
14	Sumirah	Jajar rt 04.	085640852411	14
15	Lanudhyka	Mgentah rt 03	08998031313	15
16	Klidi Hastuti	Kaligawe		16
17	Sarmiyati	Gelagan	085727709030	17
18	Arweni			18
19	Karmilah	ngkol		19
20	Dani Susanti	Gangin		20



FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

Alamat: Jl. Brawijaya No.99 Taman Tirto Yogyakarta  
Telepon: (0274) 4342288

PRESENSI

HARI/TANGGAL :  
JAM :  
AGENDA :  
RUANG :

NO	NAMA	ALAMAT	NO.HP	TANDA TANGAN
21	Dani karwati	Lemahdadi Rt 01	081 22729 1245	21 Ekh
22	Nur yatinim	salakan Rt 02	085926905729	22 DA
23	Suyati	Gongga Rt 02		23 N
24	Sri matwati	Karang juti		24 HSP.
25	Ernawan	Tempuran RT 05	087734002646	25 EKH
26	Jri Purwati	Trucub. Triwibeg	085747352597	26 Amp.
27	Anita Alhakiimah	Perum Kasper	085786844623	27 EKH
28	Dwi Astri	KEMBALAN RT02	0813 27203877	28 A.
29	Fiti apriana	Perum Kasper	08123299 8720	29 EKH
30	Sri Handayani	Sumberan Sedayu	08958978888 6	30 HD
31				31
32				32
33				33
34				34
35				35
36				36
37				37
38				38
39				39
40				40

Dokumentasi







# Menopause pada wanita

Ayo Lebih Mengenal Menopause !!!

Pengabdian Masyarakat  
Universitas Alma Ata Yogyakarta

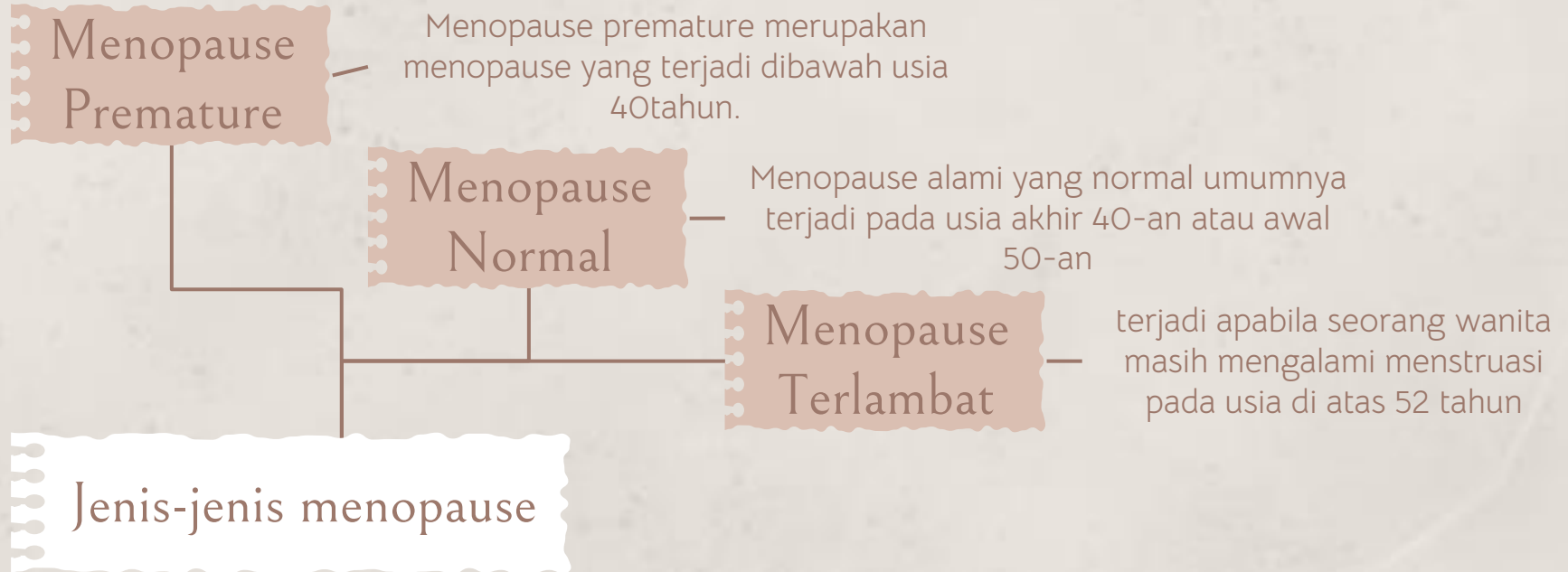
# Apa Itu Menopause??

Klimakterium adalah peralihan dari usia reproduktif ke usia senium (masa pasca-menopause). Klimakterium merupakan fase peralihan yang normal, masa ini terjadi karena penurunan fungsi reproduksi ataupun endokrinologik dari ovarium.





# Jenis-jenis menopause



# Tanda dan Gejala Menopause

Tanda dan  
Gejala  
Menopause

Perubahan Pola  
Menstruasi

Hot Flush (Rasa  
Panas)

Keluar Keringat  
Dimalam Hari

Insomnia (Susah  
Tidur)

Menarche (usia saat haid pertama kali)

Jumlah Anak (paritas)

Usia Melahirkan

faktor Psikis

sosial ekonomi

Budaya dan Lingkungan

## Faktor yang mempengaruhi menopause

Usia Melahirkan

pemakaian kontrasepsi

Penyakit

Merokok

Beban Kerja

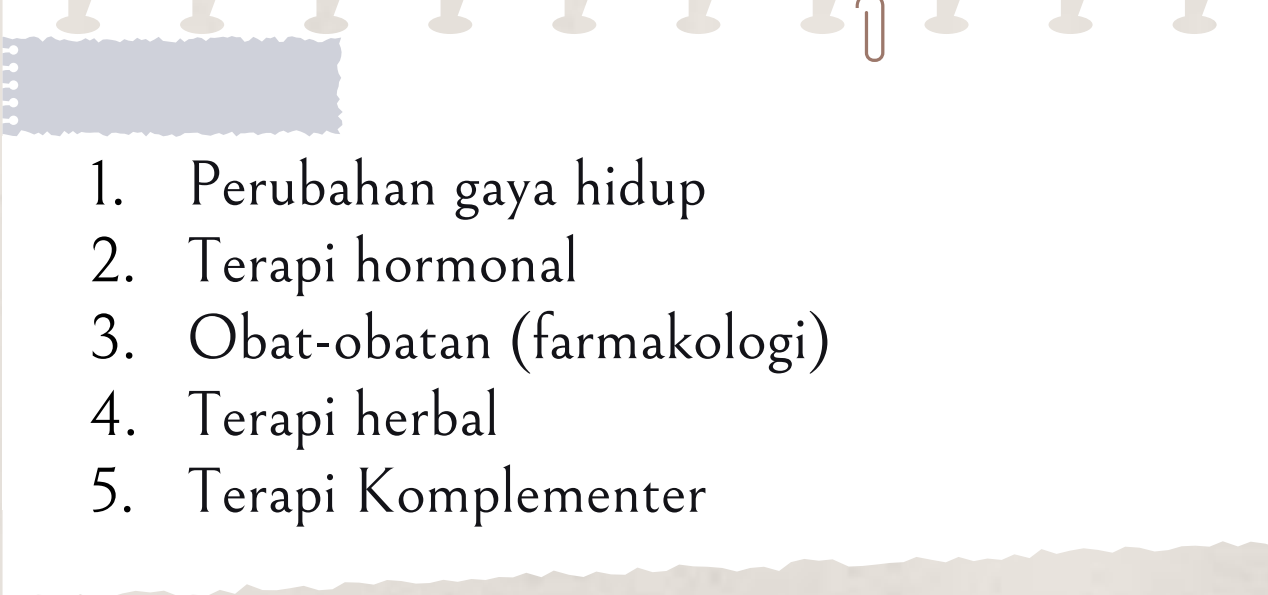
Tingkat Pendidikan

# Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Dalam Mengatasi Menopause

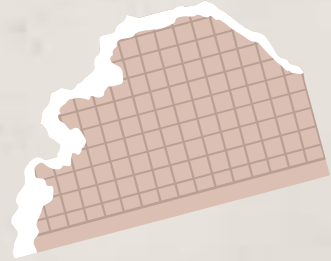


Memahami sifat dan gejala menopause dapat membantu wanita menyesuaikan diri dengan menopause dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Jika tingkat pengetahuan tentang menopause rendah hal ini berdampak pada sikap wanita. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan yang baik untuk menciptakan sikap penerimaan pada masa menopause. Pengetahuan, sikap, dan perilaku positif tentang menopause mempengaruhi kesediaan wanita menghadapi menopause.

# Upaya yang Dilakukan Dalam Menangani Gejala Menopause

- 
1. Perubahan gaya hidup
  2. Terapi hormonal
  3. Obat-obatan (farmakologi)
  4. Terapi herbal
  5. Terapi Komplementer

TERIMAKASIH



# ***Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Dalam Mengatasi Menopause***

Memahami sifat dan gejala menopause dapat membantu wanita menyesuaikan diri dengan menopause dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Jika tingkat pengetahuan tentang menopause rendah hal ini berdampak pada sikap wanita. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan yang baik untuk menciptakan sikap penerimaan pada masa menopause. Pengetahuan, sikap, dan perilaku positif tentang menopause mempengaruhi kesediaan wanita menghadapi menopause.

## ***Upaya yang Dilakukan Dalam Menangani Gejala Menopause***

1. Perubahan gaya hidup
2. Terapi hormonal
3. Obat-obatan (farmakologi)
4. Terapi herbal
5. Terapi Komplementer

## ***Daftar Pustaka***

1. Utami Intan Rahma Budi. Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause. 2017;1–14
  2. Pratiwi Suprianto, Lisda Maria. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Ibu Dalam Menghadapi Menopause. J Kesehatan dan Pembang. 2022;12(24):94–104
- sumber gambar: <https://wepik.com>



# ***Menopause pada wanita***

## ***Ayo Lebih Mengenal Menopause !!!***

***Susiana Sariyati, S.ST., M.Kes  
Sundari Mulyaningsih, S.SiT., M.Kes  
Indah Wijayanti, S.ST., M.Keb., Bdn  
Prasetya Lestari, S.ST., M.Kes  
Eka Nurhayati, S.SiT., MKM  
Dewi Pusvita Sarli Hanafi  
Rizka Utami  
Siti Mawardani***



***Universitas Alma Ata***





## ***Apa Itu Menopause??***

Klimakterium adalah peralihan dari usia reproduktif ke usia senium (masa pasca-menopause). Klimakterium merupakan fase peralihan yang normal, masa ini terjadi karena penurunan fungsi reproduksi ataupun endokrinologik dari ovarium.

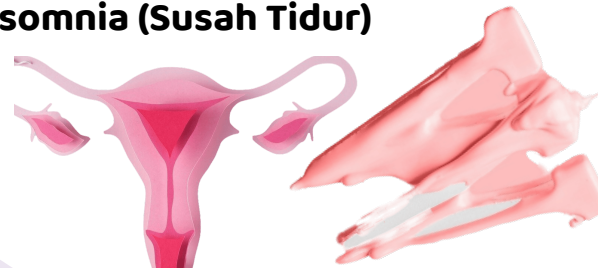
## ***Jenis-jenis menopause***

- 1. Menopause Premature**  
Menopause premature merupakan menopause yang terjadi dibawah usia 40 tahun.
- 2. Menopause Normal**  
Menopause alami yang normal umumnya terjadi pada usia akhir 40-an atau awal 50-an
- 3. Menopause Terlambat**  
terjadi apabila seorang wanita masih mengalami menstruasi pada usia di atas 52 tahun

---

## ***Tanda dan Gejala Menopause***

- 1. Perubahan Pola Menstruasi**
- 2. Hot Flush (Rasa Panas)**
- 3. Keluar Keringat Dimalam Hari**
- 4. Insomnia (Susah Tidur)**



## ***Faktor yang mempengaruhi menopause***

- 1. Menarche (usia saat haid pertama kali)**
- 2. Jumlah Anak (paritas)**
- 3. Usia Melahirkan**
- 4. Faktor Psikis**
- 5. sosial ekonomi**
- 6. Budaya dan Lingkungan**
- 7. Usia Melahirkan**
- 8. pemakaian kontrasepsi**
- 9. Penyakit**
- 10. Merokok**
- 11. Beban Kerja**
- 12. Tingkat Pendidikan**

