

Lampiran 1

LAMPIRAN
SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik	: Kesehatan Reproduksi
Sub Topik	: Kesehatan Reproduksi Premenopause
Sasaran	: Ibu Usia Premenopause
Hari/Tanggal	: Senin, 8 April 2023
Waktu	: 10.00 – 10.23 WIB
Penyuluh/Petugas	: Rizka Salsabila Alifah
Tempat	: Rumah Klien

I. Tujuan Instruksional Umum

1. Tujuan Intruksional

Memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang gejala dan tanda
– tanda ibu usia premenopause

2. Tujuan Intruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dapat menjelaskan tentang :

1. Pengertian premenopause
2. Penyebab premenopause
3. Tanda – tanda dan gejala terjadinya premenopasue
4. Upaya pencegahan premenopause

II. Materi

Terlampir

III. Metode

Penyuluhan dan Tanya jawab

IV. Media

Leaflet

V. Kegiatan Pembelajaran

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	3 menit	Pembukaan 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Menyebutkan materi yang akan dibahas atau disampaikan	Menjawab salam, mendengarkan dan memperhatikan
2.	15 menit	Pelaksanaan menjelaskan materi penyuluhan secara berturutan dan teratur materi : 1. Pengertian Premenopause 2. Penyebab Premenopause 3. Tanda dan gejala terjadinya premenopause 4. Upaya pencegahan premenopause	Menyimak dan memperhatikan
3.	5 menit	Evaluasi 1. Menyimpulkan penyuluhan 2. Menyampaikan secara singkat materi penyuluhan 3. Memberikan kesempatan untuk bertanya 4. Melakukan menjawab pertanyaan yang dilontarkan	Menyimak, sesi Tanya jawab, mendengarkan
4.	5 menit	Penutup 1. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan 2. Menyampaikan terimakasih atas perhatiannya dan waktu yang telah diberikan kepada peserta 3. Mengucap salam	Menjawab salam

Memberikan penjelasan dan pertanyaan teori yang mengubungkan dengan premenopause dan tanda – tanda premenopause

1. Pengertian premenopause
2. Penyebab premenopause
3. Tanda – tanda dan gejala premenopause
4. Upaya pencegahan dan mengatasi premenopause

Materi

A. Pengertian Premenopause

Premenopause adalah suatu fase transisi yang dialami para perempuan dalam menuju pada fase menopause dan fase ini adalah fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses peneuaan, ditandai dengan menurunnya kadar hormonal dari ovarium. Fase premenopause terjadinya peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (anovulator), sebagian besar wanita mengalami gejala premenopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun, (masa menopause) dimana wanita tidak mengalami haid lagi.

Namun demikian umur terjadinya menopause masing – masing individu tidaklah sama. Hal ini dikarenakan perempuan menyesuaikan diri dengan penurunnya produksi hormon yang dihasilkan oleh ovarium yang dampaknya sangat bervariasi.

Pada perempuan yang memasuki premenopause yaitu memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen dari ovarium. Dan hormone ini sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas, terjadinya masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak subur. Gejala premenopause pada usia 40an dan puncaknya umur 50 an.

Tahap premenopause merupakan tahap awal terjadi antara 3 sampai 5 tahun sebelum masa menopause, pada tahap ini terjadi ketidakteraturan siklus haid, pendarahan atau haid memanjang yang banyak.

B. Penyebab Premenopause

1. Mengonsumsi Alkohol
2. Stress
3. Faktor genetic dari keluarga yang terlalu cepat premenopause
4. Tidak pernah melahirkan
5. Kondisi jantung
6. Terapi kanker sejak dini
7. Histerektomi

C. Tanda – tanda dan gejala premenopause

Ada beberapa tanda – tanda gejala saat ibu mengalami pada fase Premenopause, sebagai berikut :

1. Menstruasi tidak teratur dan haid memanjang dan siklusnya panjang dan banyak
2. Ganggua tidur atau insomnia
3. Perasaan panas ditubuh sampai diwajah atau muka (hot flushes)
4. Depresi dan mudah lelah
5. Organ intim mengering
6. Pengeroposan atau fraktur pada tulang
7. Penurunan libido
8. Penurunan daya ingat
9. Nafsu muka berkurang
10. Keringnya vagina
11. Sering BAK/Beser

D. Resiko Terjadi Premenopause

3. Kanker Payudara
4. Kanker Rahim
5. Resiko Osteoporosis
6. Penyakit jantung
7. Dimensia

E. Cara mengatasi pada premenopause

Ada beberapa cara mengatasi premenopause yaitu sebagai berikut :

1. Selalu berdiri, duduk, dan berjalan dengan tegak
2. Menugurangi pemakaian garam untuk menghindari penumpukan air oleh jaringan
3. Melakukan berolahraga
4. Mengonsumsi beberapa jenis vitamin (A,B,C, Complex, D, Bioflavonold) dan kalsium atau jenis makanan dan buah yang mengandung keduanya.
5. Jangan merokok, jangan meminum alcohol, dan perbanyak minum dengan air putih atau mineral

6. Melakukan senam menguatkan otot panggu (senam kagel)
7. Rasanya dan tidak nyaman pada saat berhubungan seksual karena kurangnya cairan vagina bisa diatasi dengan pemberian jelly atau lubricant yang dijual apotik
8. Aktivitas seksual tetap dilakukan dan gunakan air hangat untuk membasuh vagia, setelah melakuan hubungan seksual.

APA ITU PREMENOPAUSE ?

pada perempuan yang memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen dari ovarium. Hormon ini sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas. Terjadinya masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak subur. Gejala pre menopause pada usia 40 an dan puncaknya pada saat usia 50 an.

Tahap pramenopause merupakan tahap awal terjadi antara 3 sampai 5 tahun sebelum masa menopause.

Pada tahap ini, terjadi ketidakteraturan siklus haid, pendarahan saat haid lebih banyak dan periode lebih lama



Apa saja penyebab?

1. Mengonsumsi Alkohol
2. Stress
3. Faktor genetik dari keluarga yang terlalu cepat menuju menopause
4. Tidak pernah melahirkan
5. Kondisi Jantung
6. Terapi kanker sejak dini
7. Histerektomi



Tanda & Gejala Pada Premenopause

1. Menstruasi tidak teratur
2. Gangguan tidur atau insomnia
3. Perasaan panas ditubuh sampai kemuka (Hot Flushes)
4. Depresi dan mudah lelah
5. Organ Intim mengering
6. Pengeroposan atau fraktur pada tulang
7. Penurunan Libido
8. Penurunan daya ingat
9. Nafsu maka berkurang
10. Keringnya pada vagina
11. Sering BAK / Besar

Resiko Yang Terjadi Pada Premenopause

1. Kanker Payudara
2. Kanker Rahim
3. Resiko Osteoporosis
4. Penyakit Jantung
4. Dimensia



Cara mengatasi Pada Premenopause

- Selalu berdiri, duduk dan berjalan dengan tegak.
- Mengurangi pemakaian garam untuk menghindari penumpukan air oleh jaringan.
- Berolahraga
- Mengonsumsi beberapa jenis vitamin (A, B, C, E complex, D, Bioflavonoid) dan kalsium atau jenis makanan dan buah yang mengandung keduanya.
- Jangan merokok, jangan minum alkohol dan minum banyak air putih.
- Senam untuk menguatkan otot panggul (Senam Kagel)
- Rasa tidak nyaman atau nyeri pada saat berhubungan intim karena kurangnya cairan vagina bisa diatasi dengan pemberian jelly atau lubricant dijual di apotek.
- Aktivitas seksual tetap dilakukan dan gunakan air hangat untuk membasuh vagina setelah melakukan hubungan seksual



Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NY. W
Umur : 43 tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Kp Gembong Rt. 1/7

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi klien dalam Asuhan Kebidanan yang diberikan oleh mahasiswi Program Studi Kebidanan Bogor, sesuai dengan prosedur yang telah di tentukan.

Demikian lembar persetujuan ini saya tanda tangani setelah memperoleh penjelasan yang lengkap dan tanpa paksaan oleh pihak menapun.

Bogor, 03 - April - 2024

Yang membuat pernyataan

(NY. W)

Lampiran 3

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Santi Susanti STr. Ke.
 NIP : 19751030 200701 2004
 Jabatan : Pktan.
 Institusi : PKM Caringsin

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Rizka Salsabila Alifah.
 NIM : P17324221031

Unuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dri penyusunan Laporan Tugas Akhir kepada pasien berikut:

Nama Pasien : Ny. W
 Alamat : Kr. Cembong Rt. 01/07.
 Diagnosa : Ny. W Usia 43 tahun dengan
 Premenopause.

Demikian persetujuan ini saya berikan untk dapat digunakn sebagaimana mesinya.

Bogor, 30 April 2024


 (.....)

Lampiran 4

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

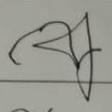
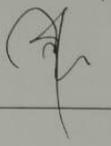
Nama Mahasiswa : Rizka Salsabila Alifah

Nim : P17324221031

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Pada Ny. W
Usia 43 Tahun Dengan Premenopause di Puskesmas Caringin

Dosen Pembimbing : Fuadah Ashri Nurfurqoni, M.Keb

No	Hari/Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1.	Selasa, 19 Maret 2024	Bimbingan persiapan LTA	Sistematika pembuatan LTA	R. Alifah	Fuadah Ashri Nurfurqoni
2.	Rabu, 3 April 2024	Konsultasi Judul LTA	ACC Judul dan lanjutkan	R. Alifah	Fuadah Ashri Nurfurqoni
3.	Kamis, 4 april 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi data subjektif dan objektif	R. Alifah	Fuadah Ashri Nurfurqoni
4.	Sabtu, 6 April 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi data dan perbaiki	R. Alifah	Fuadah Ashri Nurfurqoni
5.	Selasa, 21 Mei 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Perbaiki dan lengkapi data	R. Alifah	Fuadah Ashri Nurfurqoni
6.	Senin, 3 juni 2024	Kosultasi BAB I,II,II,IV	Perbaiki BAB I Dan II	R. Alifah	Fuadah Ashri Nurfurqoni
7.	Selasa, 4 juni 2024	Konsultasi BAB I,II,III	Perbaiki BAB I,II,III	R. Alifah	Fuadah Ashri Nurfurqoni
8.	Senin, 10 Juni 2024	Konsultasi Keseluruhan LTA	Perbaiki Konsultasi LTA	R. Alifah	Fuadah Ashri Nurfurqoni
9.	Rabu, 12 Juni 2024	Konsultasi keseluruhan LTA	Perbaiki Abstrak	R. Alifah	Fuadah Ashri Nurfurqoni
10.	Kamis, 13 Juni 2024	Konsultasi Keseluruhan LTA	Perbaiki	R. Alifah	Fuadah Ashri Nurfurqoni

11.	Rabu, 19 Juni 2024	Konsultasi keseluruhan LTA	Perbaiki	R F	
12.	Kamis, 20 Juni 2024	Konsultasi LTA	Acc	R F	

Lampiran 5

LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA UJIAN SIDANG

Nama Mahasiswa : Rizka Salsabila Alifah

NIM : P17324221031

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny. W Usia 43 Tahun Dengan Premenopause

Di Puskesmas Carimgin

Tanggal Ujian LTA : Selasa, 25 Juni 2024

Penguji LTA : 1. Ina Handayani, S.ST.,M.Keb

2. Novita Dewi Pramanik, S.ST., M.Keb

3. Fuadah Ashri Nurfurqoni, S.ST., M.Keb

No	Hari/ Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	TTD Mahasiswa	Nama Penguji	TTD Penguji
1.	Senin, 01 Juli 2024	Konsul revisi pasca sidang	Lengkapi abstrak, dan lengkapi BAB 4 dan 5, dan perbaiki daftar pustaka		Fuadah Ashri Nurfurqoni, S.ST., M.Keb	
2.	Selasa, 02 Juli 2024	Konsul revisi pasca sidang	ACC Lanjutan		Fuadah Ashri Nurfurqoni, S.ST., M.Keb	
3.	Selasa, 02 Juli 2024	Konsul revisi pasca sidang	Acc		Ina Handayani, S.ST.,M.Keb	
4.	Selasa, 02 Juli 2024	Konsul revisi pasca sidang	ACC		Novita Dewi Pramanik, S.ST., M.Keb	