

**LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

DOSEN INTERNAL



**PENYULUHAN KESEHATAN KIAMAT MENJAGA KESEHATAN MENTAL
PRE MENOPAUSE DAN PENINGKATAN KAPASITAS ANGGOTA
DHARMA WANITA PERSATUAN – DWP KEMENAG BANTUL**

Oleh :

1. Prihastuti, S.SiT.,M.Keb

NIDN 0502127901

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN 2025**

LEMBAR PENGESAHAN

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|
| 1 | Judul Pengabdian | : | Penyuluhan Kesehatan Kiat Menjaga Kesehatan Mental Pre Menopause Dan Peningkatan Kapasitas Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP KEMENAG BANTUL |
| 2 | Nama Mitra | : | Rumah Sehat Bunda ATHAHIRA |
| 3 | Ketua Pengabdian | | |
| | a. Nama | : | Pri Hastuti, S.SiT.,M.Keb. |
| | b. NIDN | : | 0502127901 |
| | c. Jabatan Fungsional/Golongan | : | Asisten Ahli |
| | d. Program Studi/Falkutas | : | Kebidanan |
| | e. Bidang Keahlian | : | Kebidanan |
| | f. Alamat Tim Pengusul | : | Glugo RT 06 Sewon Bantul |
| | g. Alamat Kantor/ Telp/ Surel | : | Jl. Cerme No 24 Sidonegara, Cilacap, Jateng/
081215649033/ prihas2018@gmail.com |
| 4 | Anggota Tim Pengusul | | |
| | a. Jumlah Anggota | : | - |
| | b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian | : | - |
| | c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian | : | - |
| | d. Jumlah Mahasiswa | : | - |
| 5 | Lokasi Kegiatan/Mitra | | |
| | a. Wilayah Mitra (Desa) | : | Bangmalang RT 006 Pendowoharjo Sewon Bantul |
| | b. Kabupaten/Propinsi | : | DIY |
| | c. Jarak PT ke lokasi mitra (km) | : | ± 170 km |
| 6 | Luaran yang dihasilkan | : | Publikasi |
| 7 | Jangka Waktu Pelaksanaan | : | 1 Tahun |
| 8 | Biaya Total | : | 10.000.000 |

Cilacap, 1 Februari 2025

Ketua Penelitian



Pri Hastuti, S.SiT.,M.Keb.
NIDN. 0502127901

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Sohmah, S.ST,Bdn.,M.Keb
NIP. 1031003469

Menyetujui,
Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNAIC


Sohmah, S.ST.,M.Keb
NIP. 1031003438

RINGKASAN

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi (haid) secara permanen dan diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi (Northrup, 2021). Sebesar 58.3% wanita yang memasuki masa menopause mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis seperti gelisah, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, cemas dan gangguan fisik. Rendahnya status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, umur, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan kualitas hidup (vasomotor, psikologis dan somatik sindrom wanita menopause) (Koeryaman & Ermianti, 2018).

Dalam kategori wanita tersebut 18 % wanita Indonesia telah mengalami premenopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya. Sebagian besar perempuan di Indonesia tidak mengetahui dampak yang bisa timbul saat akan memasuki masa menopause. Ketidaktahuan itu didasari pandangan yang menganggap menopause itu gejala alami. Padahal saat memasuki masa tidak haid itu lagi, perempuan mengalami gejala-gejala seperti gelombang panas (hot flushes) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah.

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah Ibu-ibu anggota Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis dalam Kiat Menjaga Kesehatan Mental Pre Menopause dan Peningkatan Kapasitas Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul.

PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik. Jurnal ini disusun sebagai bagian dari upaya untuk mengembangkan pemahaman dan pengetahuan dalam bidang [sebutkan bidang atau topik]. Proses penulisan ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan kerja keras berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

Kami mengucapkan terima kasih kepada [sebutkan nama atau lembaga yang memberikan kontribusi] atas bimbingan, masukan, dan dukungannya selama proses penyusunan jurnal ini. Semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, serta menambah wawasan dalam bidang yang kami bahas. Kami menyadari bahwa jurnal ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan di masa yang akan datang.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, Oktober 2024

Penyusun



Pri Hastuti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
RINGKASAN	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
BAB 2. TARGET dan LUARAN	2
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	2
BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI/FAKULTAS	7
BAB 6. KESIMPULAN dan SARAN	14
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Foto penyuluhan bersama peserta	12
Gambar 2. Foto bersama pimpinan kemenag Bantul	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

Lampiran 2 Justifikasi Anggaran

Lampiran 3. Roadmap Pengabdian

Lampiran 4. Surat Keterangan Narsum

Lampiran 5. Peta Lokasi

Lampiran 6. Daftar hadir peserta (Siswa)

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

BAB I PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi (haid) secara permanen dan diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi (Northrup, 2021). Sebesar 58.3% wanita yang memasuki masa menopause mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis seperti gelisah, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, cemas dan gangguan fisik. Rendahnya status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, umur, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan kualitas hidup (vasomotor, psikologis dan somatik sindrom wanita menopause) (Koeryaman & Ermianti, 2018).

Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak (Sebtalesty & Irmawati Mathar, 2019). Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Intan, 2017; Noervadila et al., 2020). Saat memasuki menopause, ada wanita yang menyambutnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada beberapa wanita menganggap masa tua itu sebagai momok yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi ketika menopause itu datang (Indrawati et al., 2022). Keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Kurang minat bekerja dan menekuni hobi. Wanita menopause memiliki ketergantungan tinggi pada orang lain. Perilaku gelisah terlihat dari Gerakan yang lamban, sering mondar-mandir, mengalah, menangis (Manuaba, 1999; Yuneta et al., 2020).

Berdasarkan jumlah penduduk dan derajat kesehatan masyarakat Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause adalah 30,3 juta orang. Dengan semakin meningkatnya wanita menopause

maka akan meningkat pula jumlah wanita pasca menopause. Perubahan yang banyak terjadi pada saat menopause ialah perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai keorgan-organ fisik lainnya. Target organ fisik seperti masalah di payudara dan vagina, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (Hot Flashes). Tidak hanya perubahan fisik yang terjadi pada menopause, perubahan psikis pun muncul pada saat ini. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita. Kecemasan yang menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita. (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Dalam kategori wanita tersebut 18 % wanita Indonesia telah mengalami premenopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya. Sebagian besar perempuan di Indonesia tidak mengetahui dampak yang bisa timbul saat akan memasuki masa menopause. Ketidaktahuan itu didasari pandangan yang menganggap menopause itu gejala alami. Padahal saat memasuki masa tidak haid itu lagi, perempuan mengalami gejala-gejala seperti gejolak panas (hot flushes) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah.

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah Ibu-ibu anggota Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis dalam Kiat Menjaga Kesehatan Mental Pre Menopause dan Peningkatan Kapasitas Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul.

BAB 2. TARGET dan LUARAN

Luaran dan target capaian yang diharapkan pada kegiatan ini adalah:

1. Meningkatnya pengetahuan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis dalam kiat menjaga kesehatan mental Pre Menopause.
2. Meningkatnya pengetahuan kapasitas anggota Dharma Wanita Persatuan-DWP Kemenag Bantul

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kedung, Guwosari, Kec. Pajangan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, pada Selasa, 03 Desember 2024. Adapun yang menjadi sasaran dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah Wanita Pre-Menopause Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul, pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan diskusi, ceramah dan tanya jawab melalui tahapan:

1. Persiapan Kegiatan

Persiapan pertama adalah melaksanakan survey anggota DWP Kemenag Bantul kemudian dilakukan persiapan materi penyuluhan serta persiapan media kegiatan yang digunakan berupa ppt materi tentang Kiat Menjaga Kesehatan Mental Pre Menopause laptop dan power point.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Di awal pelaksanaan dilakukan pengenalan diri kepada masyarakat yang mengikuti acara pengabdian kepada anggota DWP Kemenag Bantul. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada para peserta penyuluhan mengenai menopause. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan materi penyuluhan kepada para peserta. Kemudian Sesi Tanya Jawab dan Evaluasi terkait pemahaman peserta yang hadir setelah diberikan pemaparan.

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI/FAKULTAS

Universitas Al-Irsyad Cilacap merupakan perguruan tinggi kesehatan terbesar di Kabupaten Cilacap, yang selama ini sudah sering melakukan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pemberdayaan masyarakat dalam kesehatan. Universitas Al-Irsyad Cilacap juga telah banyak berkoordinasi dengan pihak terkait dalam melakukan Tri Dharma Perguruan Tinggi selama ini. Hal ini akan mempermudah tim dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat, khususnya masyarakat di sekitar kampus dan luar kampus.

Tim pelaksana kegiatan terdiri dari tiga orang, satu dosen bergelar Magister dan dua orang mahasiswa sarjana kebidanan. Magister Kebidanan gelar tersebut diperoleh dari Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran Bandung sebagai Ketua Tim Pengusul dan Anggota pembantu pengabdian mahasiswa semester 3.

BAB 5. HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 03 Desember 2024 bertempat di Kedung, Guwosari, Kec. Pajangan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 50 orang. Peserta mengisi daftar kehadiran terlebih dahulu sebelum kegiatan penyuluhan. Di awal pelaksanaan disampaikan beberapa pertanyaan terkait menopause yang kemudian dilanjutkan dengan materi penyuluhan. Setelah penyuluhan dilakukan juga sesi tanya jawab mengenai materi penyuluhan dan didapati adanya peningkatan pengetahuan pada peserta penyuluhan. Para peserta mulai memahami apa yang dimaksud dengan pre menopause, mengetahui periode menopause, serta tanda-tanda dan gejala menopause, pentingnya perawatan diri secara holistik serta dukungan emosional agar perempuan lebih siap saat menghadapi menopause.

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

a. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan sangat lancar, lansia yang hadir di acara DWP Kemenag Bantul pada edukasi kesehatan ini sangat senang dan antusias, karena bisa mendapatkan informasi yang sangat bermanfaat dengan pengetahuan yang sudah diberikan utamanya pengetahuan tentang pengertian menopause, kapan menopause itu akan terjadi, tahap-tahap menopause, gejala, perubahan yang terjadi pada menopause serta bagaimana cara mengatasinya. Setelah dilaksanakannya seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan peserta Wanita pre-menopause anggota DWP Lemenag Bantul yang merupakan sasaran dari penyuluhan. Peserta penyuluhan memahami apa yang dimaksud dengan pre-menopause, mengetahui periode menopause, serta tanda-tanda dan gejala menopause pada Wanita.

b. SARAN

Perlu adanya pemberian informasi (edukasi) yang berkaitan dengan upaya meningkatkan kesiapan menghadapi masa menopause guna menjadi tindakan maintenance terhadap informasi dan edukasi menopause

DAFTAR PUSTAKA

- Cheng-Hsiang Chou et al. Taiwan J Obstet Gynecol. 2015 Aug. Effect of previous diagnoses of depression, menopause status, vasomotor symptoms, and neuroticism on depressive symptoms among climacteric women: A 30-month follow-up. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26384055/>
- Kemenkes RI, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta, 2021.
- Koeryaman, M. T., & Ermianti, E. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. MEDISAINS, 16(1), 21. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2411>
- Northrup, C. (2021). The Wisdom of Menopause: Creating Physical and Emotional Health During The Change (4th Ed). Hay House, Inc
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 49–62.
- Indrawati, N. D., Mustika, D. N., Dewi, M. U. K., Puspitaningrum, D., Sabila, A., & Rifina, S. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Menopause. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan, 4(2), 37–42.
- Pasaribu. S.(2018). Determinan yang Memengaruhi Kejadian Menopause Terlambat pada Wanita Umur 55-65 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. Tonline] Available at:<http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/6479/157032179.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Sebtalesy, C. Y., & Irmawati Mathar, S. K. M. (2019). Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Titin Apriyani, Tiara Fatrin (2022). PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI PERUBAHAN FISIOLOGIS MENJELANG DAN SAAT MENOPAUSE UNTUK MENJADIKAN LANSIA PRODUKTIF DI KELURAHAN PLAJU PALEMBANG. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya, 8(2), 77–80.

Lampiran 1 : Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

BIODATA KETUA

1. Nama : Pri Hastuti, S.SiT.,M.Keb.
2. NIDN : 0502127901
3. Status Dosen (tetap/tidak tetap) : Dosen Tetap
4. Institusi : Universitas Al-Irsyad Cilacap
5. Kelamin : Perempuan
6. Tempat Lahir : Bantul
7. Tanggal Lahir : 2 Desember 1979
8. Alamat rumah : Glugo, Panggungharjo, Sewon,
Bantul Yogyakarta
9. Nomor Hp Aktif : 081215649033
10. Alamat Email Aktif : prihas2018@gmail.com
11. Pangkat : III/A
12. Jabatan Akademik : Asisten Ahli
13. NIP/Nomor Induk Kepegawaian : 01.085

RIWAYAT PENDIDIKAN

NO	TAHUN LULUS	JENJANG	NAMA PERGURUAN TINGGI/PRODI
1	2001	D-3	Poltekkes Depkes Yogyakarta
2	2004	S-1	STIKIP CATUR SAKTI Bantul
3	2008	D-4	Bidan Pendidik Poltekkes Depkes Yogyakarta
4	2013	S-2	Universitas Padjajaran (UNPAD) / Pasca Sarjana Magister Kebidanan

PENGALAMAN KERJA

NO	URAIAN PEKERJAAN	TAHUN
1	Bidan RS Ummi Khasanah Bantul	2001-2003
2	Dosen Akper Al-Islam Bantul	2002-2008
3	Dosen Akper KBH Bantul	2008-2010
4	Bidan RS Heppy Land Yogyakarta	2006 -2007
5	Dosen Akbidyo Yogyakarta	2011-2023
6	Dosen Universitas Al-Irsyad Cilacap	2023-Sekarang

KARYA ILMIAH

PENGALAMAN PENELITIAN Tahun	Judul Penelitian	Ketua/Anggota Tim	Sumber Dana
2008	Efektivitas menggunakan modul dan Ceramah Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi	Ketua tim	Pribadi

2011	Pengaruh Konseling Menyusui Pada Pasutri Terhadap Pengetahuan , dukungan, dan Keterampilan Teknik Menyusui di Kota yogyakarta	Ketua tim	Pribadi
2014	Pendidikan Kesehatan Melalui ceramah Disertai leaflet Tentang Proses menyusui Dan Teknik Menyusui Yang benar Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kader Posyandu Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi 2014	Ketua tim	Institusi
2014	Pengaruh Pendidikan kesehatan Melalui Ceramah Tentang Kehamilan Beresiko Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Di Wilayah Kecamatan Sewon kabupaten Bantul 2014	Ketua Tim	DIKTI
2015	Ceramah dan Diskusi di SDN Keputran A Yogyakarta tentang Menarche	Ketua Tim	Kopertis V
2016	Efektivitas Ceramah dan Diskusi tentang Metode Operatif Pria (MOP) dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Para Pria dalam Ber-KB di Wilayah Panggungharjo Sewon Bantul	Ketua Tim	Kopertis V
2020	PENGARUH PENYULUHAN TENTANG SADARI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA IBU-IBU KADER KESEHATAN DI DUSUN BANGMALANG PENDOWOHARJO SEWON BANTUL	Ketua Tim	Institusi

2021	PENGARUH KECEMASAN PANDEMI COVID 19 TERHADAP PENGELUARAN ASI IBU MENYUSUI DI RUMAH SEHAT BUNDA ATHAHIRA	Ketua Tim	Institusi
2022	PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP TUMBUH KEMBANG ANAK (STUNTING) DI TPA ATHAHIRA PENDOWOHARJO	Ketua Tim	Institusi
2025	PENGARUH PENKES MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN MOTIVASI IBU HAMIL DI RUMAH SEHAT BUNDA ATHAHIRA	Ketua TIM	Institusi

PENGABDIAN MASYARAKAT

PENGALAMAN PENGABDIAN MASYARAKAT TAHUN	Judul Pengabdian Masyarakat	Ketua/Anggota Tim	Sumber Dana
2019	GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) MENCUCI TANGAN MENGGUNAKAN SABUN DAN AIR MENGALIR SEBAGAI UPAYA UNTUK MENERAPKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SEJAK DINI	Anggota Tim	Pribadi
2021	SDIDTK PADA POSYANDU BALITA DI DUSUN CEPIT PENDOWOHARJO SEWON BANTUL YOGYAKARTA	Ketua Tim	Pribadi

2025	ENYULUHAN KESEHATAN KIAMAT MENJAGA KESEHATAN MENTAL PRE MENOPAUSE DAN PENINGKATAN KAPASITAS ANGGOTA DHARMA WANITA PERSATUAN – DWP KEMENAG BANTUL	Ketua Tim	Pribadi
------	--	-----------	---------

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi persyaratan pengajuan proposal penelitian.

Cilacap, 1 Februari 2025
Ketua Penelitian

Pri Hastuti,M.Keb

Lampiran 2 Justifikasi Anggaran

a. Honorarium : 35 % = 1.200.000

No	Pelaksana Kegiatan	Jumlah Personil	Jumlah jam/bulan	Upah (Rp)/jam	Jumlah Bulan	Total Biaya
1	Ketua Pelaksana	1 orang	8	25.000	2	400.000
3	Anggota Mhs	4 orang	4	25.000	2	800.000
	Jumlah	5 orang				1.200.000

b. Bahan Habis Pakai : 35 % : 1.000.000

No	Uraian	Volume	Biaya Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
2	Pembuatan Spanduk	1	50.000	50.000
3	Konsumsi (Nasi dan snack)	50 Paket	19.000	950.000
	Jumlah			1.000.000

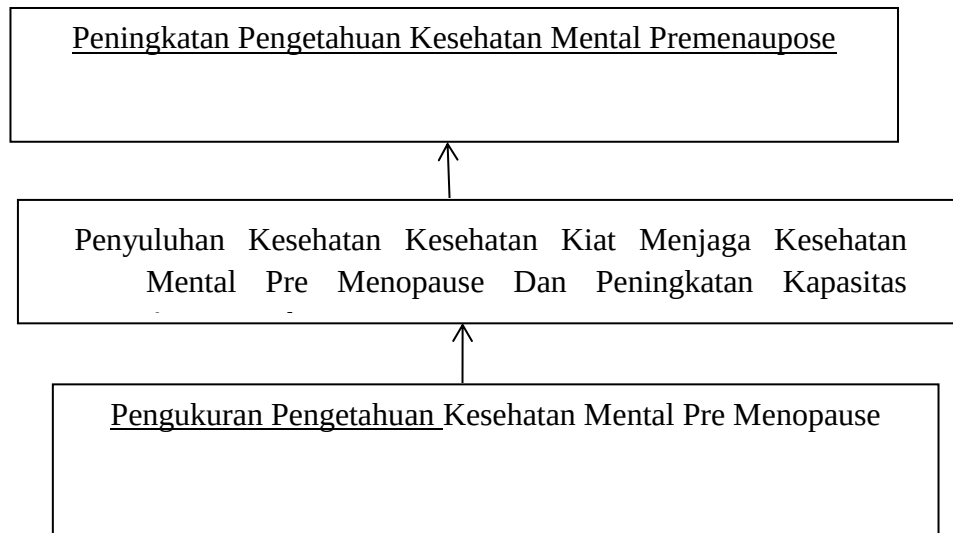
c. Perjalanan : 10 % = 100.000

No	Uraian	Volume	Biaya Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
1	Perjalanan Survey dan kordinasi	1	50.000	50.000
2	Perjalanan Pengabdian	1	50.000	50.000
	Jumlah			100.000

d. ATK dan Laporan : 20 % = 700.000

No	Uraian	Volume	Biaya Satuan	Biaya
1	Penggandaan Proposal	2	12.500	25.000
2	Penggandaan Laporan	2	12.500	25.000
3	Subsidi Publish	1	350.000	350.000
3	Administrasi money	1	500.000	300.000
	Jumlah			700.000

Lampiran 3. Roadmap Pengabdian Masyarakat



Lampiran 4. Sertifikat Narasumber



DHARMA WANITA PERSATUAN
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANTUL
Jalan Dr. Wahidin Sudirohusodo 16 Bantul 55714, Telepon/ Faksimile (0274) 367411
situs : www.bantul.kemenag.go.id

Nomor : 013 /SEK.DWP.Ag/XI/2024
Sifat : Biasa
Hal : Permohonan Narasumber

26 November 2024

Yth.
Rektor Universitas Al Irsyad Cilacap Jateng
di Cilacap Jateng

Assalamu'alaikum wr. wb.

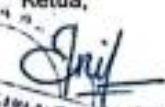
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya agenda Pertemuan Rutin Dharmawanita, yang akan kami selenggarakan pada:

hari/tanggal : Selasa, 3 Desember 2024
waktu : 09:30-10:30 WIB
tempat : Kopi Puncak Rindu
acara : Workshop Kiat Menjaga Kesehatan Mental Pra Menopause dan Peningkatan Kapasitas Anggota Dharmawanita Persatuan Kemenag Bantul

Maka kami memohon dengan hormat dosen atas nama Pri Hastuti, S.SIT,S.Pd,M.Keb,CHE. Prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Univ. Al Irsyad Cilacap Jateng untuk menjadi narasumber pada kegiatan tersebut.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

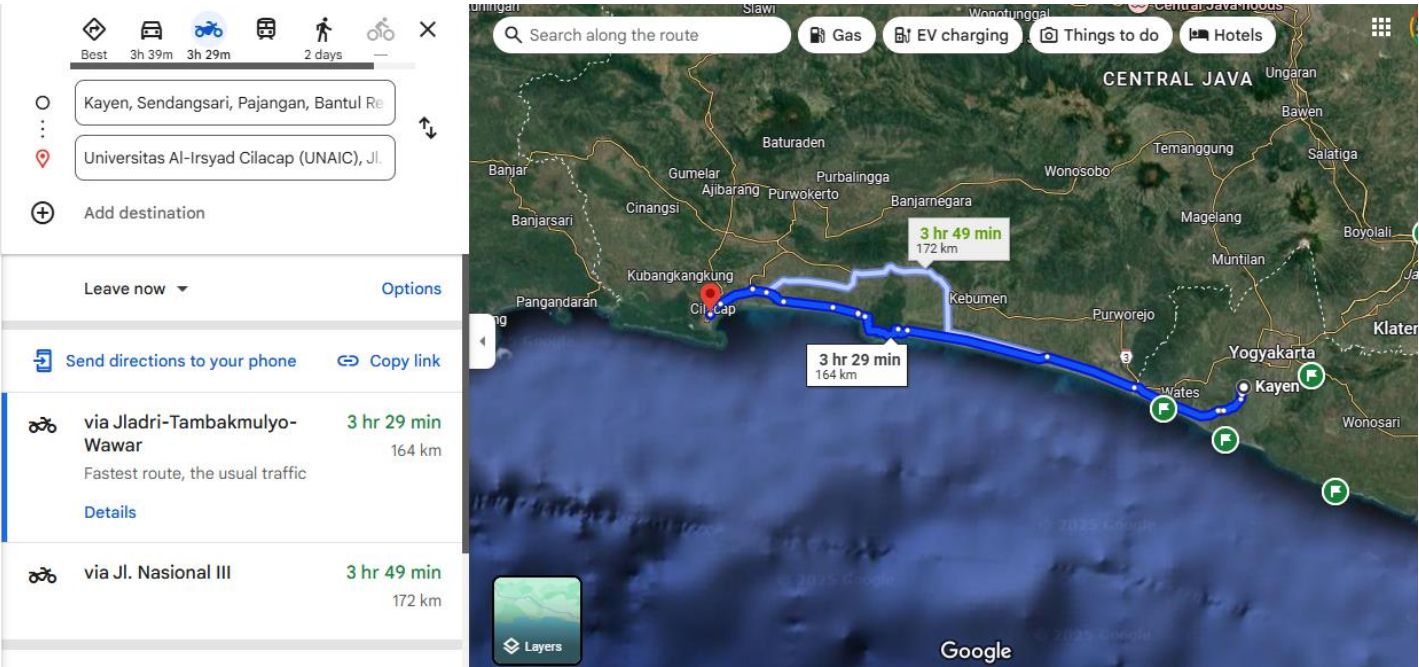
Wassalamu'alaikum wr. wb.

Ketua,

Eny Kartika Ahmad Shidqi, M.Sc

Mengetahui,
Kepala Kantor

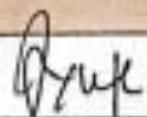
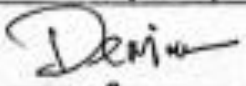
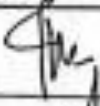
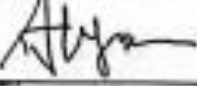
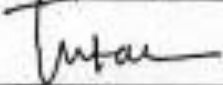
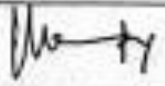
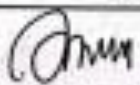
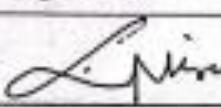
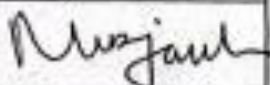
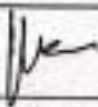
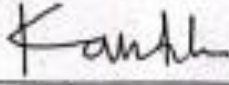
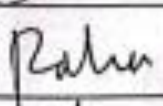
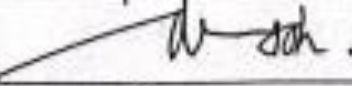
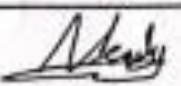
Ahmad Shidqi

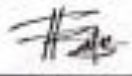
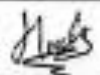
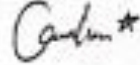
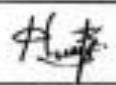
Lampiran 5. Peta Lokasi



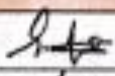
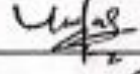
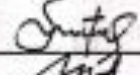
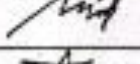
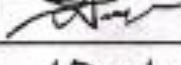
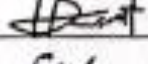
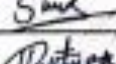
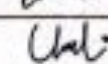
Lampiran 6. Daftar hadir peserta

**ABSENSI PENYULUHAN KESEHATAN KIAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL
PRE MENOPAUSE DAN PENINGKATAN KAPASITAS ANGGOTA DHARMA
WANITA PERSATUAN – DWP KEMENAG BANTUL**

NO	NAMA	TTD
1	Sari Ayu Wulandari	
2	Rina Kusuma Dewi	
3	Dewi Lestari Putri	
4	Ayu Puspita Sari	
5	Intan Pratiwi Nugraheni	
6	Larasati Citra Maharani	
7	Rahayu Widya Pertiwi	
8	Anisa Cahya Ningrum	
9	Siti Nurjanah Wibowo	
10	Mega Ayuningtyas	
11	Dewi Kartika Sari	
12	Yuni Prameswari Astuti	
13	Fitria Rahmawati Kusuma	
14	Ratna Indah Permatasari	
15	Putri Melati Purnamasari	
16	Nindya Cahyaningrum	

17	Sulastri Widyaningsih	
18	Tri Wahyuningsih	
19	Fitri Handayani Rahmawati	
20	Novita Sari Pratiwi	
21	Novi Andriani Lestari	
22	Rizka Maharani Wulandari	
23	Cindy Paramitha Kartika	
24	Hesti Dwi Puspitasari	

**ABSENSI PENYULUHAN KESEHATAN K1AT MENJAGA KESEHATAN MENTAL
PRE MENOPAUSE DAN PENINGKATAN KAPASITAS ANGGOTA DHARMA
WANITA PERSATUAN – DWP KEMENAG BANTUL**

NO	NAMA	TTD
25	Lestari Widyaningrum	
26	Yulia Anggraini Setyaningsih	
27	Purnama Ayu Handayani	
28	Siti Rohmatun Kurniasih	
29	Maya Widlastuti Putri	
30	Aisyah Rahayu Pratiwi	
31	Dian Kurniawati Wibisono	
32	Sri Rahayu Purnamasari	
33	Retno Wahyuningsih	
34	Heni Nurhayati Kusuma	
35	Dewi Ambarwati Prameswari	
36	Umi Latifah Ningsih	

37	Isna Cahyaningtyas	<i>Isna</i>
38	Yenny Purnamasari Widodo	<i>Yenny</i>
39	Nadia Puspa Indriani	<i>Nadia</i>
40	Kartika Anindya Lestari	<i>Kartika</i>
41	Mei Rahayu Setyaningsih	<i>Mei</i>
42	Diana Wulandari Setiawati	<i>Diana</i>
43	Tari Maharani Wijayanti	<i>Tari</i>
44	Eka Susilowati Pratiwi	<i>Eka</i>
45	Riana Cahyani Kusuma	<i>Riana</i>
45	Sinta Amelia Rahmadani	<i>Sinta</i>
46	Tasya Pertiwi Handayani	<i>Tasya</i>
47	Lestari Widyaningrum	<i>Lestari</i>

**ABSENSI PENYULUHAN KESEHATAN KIAMAT MENJAGA KESEHATAN MENTAL
PRE MENOPAUSE DAN PENINGKATAN KAPASITAS ANGGOTA DHARMA
WANITA PERSATUAN – DWP KEMENAG BANTUL**

NO	NAMA	TTD
48	Lisa Anggraini Purnama	<i>Lisa</i>
49	Elsa Dewi Pramesti	<i>Elsa</i>
50	Farah Indriani Kuswandi	<i>Farah</i>

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Foto bersama para peserta



Foto bersama pemimpin DWP Kemenag Bantul

Kegiatan ini diberitakan melalui berapa laman:

"Pentingnya Mengelola Menopause Dengan Baik. Begini Caranya ! - Berita Jogja"

<https://www.beritajogja.com/news/amp/185386594/pentingnya-mengelola-menopause-dengan-baik-begini-caranya>

<https://www.harianmerapi.com/news/4014083696/pentingnya-mengelola-menopause-dengan-baik-ini-alasannya>

<https://portaljogja.pikiran-rakyat.com/lifestyle/pr-258845038/kelola-menopause-dengan-baik-untuk-kesehatan-fisik-dan-mental>