

**LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN (LPJ)
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
“PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI
PADA REMAJA (PUTRI) AWAL”
DI SDN TRUCUK**



Di Susun Oleh:

TIM PENGABMAS

**PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN
PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2021/2022**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Program Pengabdian : **Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja (Putri) Awal”
di sdn Trucuk**

Pelaksana

Nama Lengkap : Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr.Keb

Perguruan Tinggi : Universitas Alma Ata

NIDN : 0501109201

Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Program Studi : S1 Ilmu Kebidanan

Nomor HP : 0856 2922 278

Alamat email : liadianayuningrum@almaata.ac.id

Perguruan Tinggi : Universitas Alma Ata

Institusi Mitra (Jika Ada)

Nama Institusi Mitra : Kapanewon Triwidadi

Alamat : Jl. Sudimoro Pajangan Rt.04 Triwidadi, Pajangan, Bantul

Penanggung Jawab : Bpk Dwi Janari

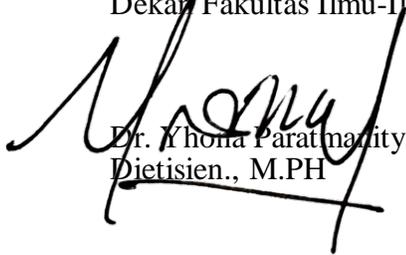
Tahun Pelaksanaan : Tahun 2022

Biaya Tahun Berjalan :

Biaya Keseluruhan : Rp 1.500.000,-

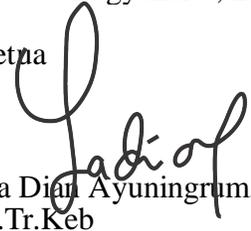
Yogyakarta, 29 Juli 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan



Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz.,
Dietisien., M.PH

Ketna



Lia Dian Ayuningrum, S.ST.,
M.Tr.Keb

Mengetahui,
Ketua
Kepala Lembaga Penelitian dan
Pengabdian Masyarakat
Universitas Alma At



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

LEMBAGA PENELITIAN
& PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS
Alma Ata



SURAT TUGAS

Nomor: 023c/A/ST/LP2M/AA/VII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Prof. Dr. Hamam Hadi, MS., Sc.D., Sp.GK.
Jabatan : Ketua LP2M Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama	Jabatan
1. Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr.Keb.	Dosen Prodi S1 Kebidanan
2. Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes.	Dosen Prodi S1 Kebidanan

Untuk dapat mengikuti kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berjudul “**Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Awal Putri**” yang diselenggarakan oleh “Prodi S1 Kebidanan”. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Jum’at / 29 Juli 2022
Waktu : Pukul 09.00 s.d 11.00 WIB
Tempat : SD N Trucuk, Triwidadi, Pajangan, Bantul, Yogyakarta

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 Juli 2022

Hormat kami,

Ketua LP2M 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 Pengabmas ini selesai. Sehingga diharapkan dapat dimanfaatkan baik oleh pihak institusi maupun peserta yang mengikuti kegiatan tersebut.

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

Atas nama Prodi Kebidanan Program Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Seluruh tim, 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, 29 Juli 2022

Kaprodi Kebidanan Program Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan
Universitas Alma Ata



Fatimatasari, M.Keb., Bd

LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN
PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI
PADA REMAJA (PUTRI) AWAL

1. PENDAHULUAN

Pubertas merupakan transisi yang dialami oleh individu dari periode kanak-kanak menuju periode remaja, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Santrock dalam Suryani 2013). Usia mulainya pubertas dan perkembangannya dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikososial dan lingkungan. Faktor terpenting tampaknya adalah kesehatan umum individu. Pubertas secara fisiologis si anak sedang mengalami sesuatu yang baru dan meresahkan dirinya, adapun faktor yang menyebabkan keresahan tersebut antara lain adalah aktifitas hormonal pada usia puber juga faktor emosional, psikologis dan sosial. Periode yang terjadi pada masa pubertas antara lain periode depresi, kecemasan, kerewelan, pembangkangan, dan prasaan ingi tampil beda.

Sebagian diantara anak remaja yang memasuki masa pubertas belum siap dan mengetahui bagaimana cara menghadapi perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Untuk itu pendidikan kesehatan tentang reproduksi pada remaja awal perlu diberikan.

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. Pokok Bahasan | : Pubertas perempuan |
| 2. Sasaran | : Remaja awal kelas 4 dan 5 |
| 3. Hari/tanggal | : 29 Juli 2022 |
| 4. Waktu | : 10:30-selesai |
| 5. Tempat | : SDN Trucuk |

2. TUJUAN KEGIATAN

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)

Setelah kegiatan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja (Putri) Awal di SDN Trucuk selama 30 menit, diharapkan siswa putri kelas 4 dan 5 dapat mengerti dan memahami tentang perubahan-perubahan yang pada masa pubertas.

B. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)

Setelah mengikuti kegiatan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja (Putri) Awal di SDN Trucuk, diharapkan siswa putri kelas 4 dan 5 dapat mengetahui tentang:

- 1) Pengertian Pubertas dan ciri-ciri pubertas pada perempuan
- 2) Cara menyikapi masa pubertas
- 3) Cara menjaga kebersihan diri
- 4) Cara memakai pembalut yang benar
- 5) Mengetahui pubertas dalam pandangan islam, meliputi : Menarche dan Istihadha, Rukun dan tatacara mandi wajib dan Niat wudhu Ketika sedang istihadhah

3. MANFAAT

Diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini, para peserta khususnya para remaja putri awal dapat menyikapi perubahan-perubahan yang terjadi dengan positif dan meningkatkan sikap perilaku hidup bersih dan sehat khususnya pada kesehatan reproduksi

4. METODE

Kegiatan ini menggunakan metode Penyuluhan dengan media power point dan diskusi tanya jawab saat pelaksanaan

5. RINCIAN BIAYA

Terlampir

6. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini diselenggarakan pada 29 Juli 2022 secara luring di SDN Trucuk. Penyampaian materi tentang kesehatan reproduksi yang didalamnya fokus kepada masa pubertas, perubahan fisik dan menstruasi disampaikan oleh Ibu Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr.Keb dan Ibu Arantika Meidya Pratiwi, S.ST., M.Kes yang diikuti oleh 6 mahasiswi semester VI. Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan dibuktikan dengan sesi Tanya jawab peserta yang sangat aktif. Peserta Sesi selanjutnya sesi dokumentasi sesi terakhir adalah pemberian kesimpulan.

7. SARAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabmas dapat dilakukan secara berkelanjutan,

8. PENUTUP

Demikian laporan pertanggungjawaban ini kami susun, atas kerjasama dan bantuan dari semua pihak kami ucapkan terima kasih.

LAMPIRAN

1. Lampiran Rencana Penyuluhan

NO	TAHAP	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN AUDIENS
1	Pembukaan	5 menit	-Memberikan salam -Memperkenalkan diri -Menjelaskan maksud dan tujuan -Menjelaskan Topik Bahasan	<ul style="list-style-type: none"> • -Menjawab salam • -Memperhatikan
2	Pelaksanaan	15 menit	Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur: 1) Pengertian Remaja dan pembagian masa remaja 2) Pengertian Pubertas dan ciri-ciri pubertas pada perempuan 3) Cara menyikapi masa pubertas pada perempuan 4) Cara memakai pembalut yang benar 5) Pubertas dalam pandangan islam	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimak dan mendengarkan
3	Evaluasi	menit	1) Menyimpulkan inti penyuluhan 2) Menyampaikan singkat Materi penyuluhan 3) Memberi kesempatan untuk siswa bertanya 4) Memberi kesempatan untuk siswa menjawab 5) Pertanyaan yang dilontarkan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimak dan mendengarkan • Menjawab
4	Penutup	5 menit	Menyampaikan terimakasih atas waktu yang telah diberikan Mengucapkan salam	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam

2. Lampiran Materi



Kesehatan Reproduksi Remaja Awal- Pubertas



MASA REMAJA

Remaja adalah Masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja : Masa transisi yang unik dan berbagai macam perubahan fisik, emosional dan psikis.

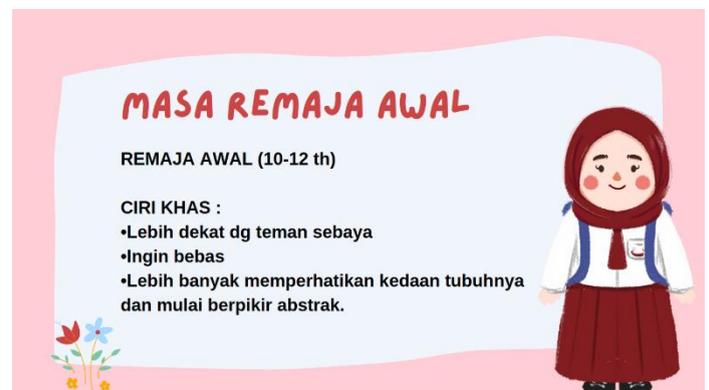


PUBERTAS PADA REMAJA PEREMPUAN

Apa itu pubertas?

Pubertas adalah proses perubahan atau perkembangan seorang dari segi fisik menjadi dewasa secara seksual

Pada dasarnya pubertas ini merupakan fase transisi dari anak menuju ke dewasa atau memang proses pendewasaan dari seseorang..



MASA REMAJA AWAL

REMAJA AWAL (10-12 th)

CIRI KHAS :

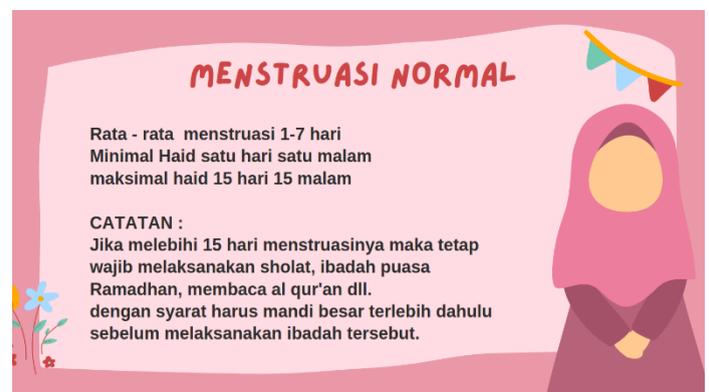
- Lebih dekat dg teman sebaya
- Ingin bebas
- Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak.



PERUBAHAN FISIK REMAJA PEREMPUAN

Remaja perempuan :

1. Suara lebih nyaring/lembut tergantung gen
2. Pertumbuhan rahim dan vagina
3. Menstruasi pertama (Menarce)
4. Pinggul lebar
5. Payudara membesar



MENSTRUASI NORMAL

Rata - rata menstruasi 1-7 hari
Minimal Haid satu hari satu malam
maksimal haid 15 hari 15 malam

CATATAN :
Jika melebihi 15 hari menstruasinya maka tetap wajib melaksanakan sholat, ibadah puasa Ramadhan, membaca al qur'an dll. dengan syarat harus mandi besar terlebih dahulu sebelum melaksanakan ibadah tersebut.



MENSTRUASI

Menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina yang terjadi sebagai dampak dari siklus bulanan. Saat pertama kali disebut Menarce

Macam-macam warna haid

Warna darah haid :

- orange
- pink pucat
- merah muda
- merah terang
- merah tua
- merah kecoklatan
- Coklat

Orange
Tanda mengalami dismenoreja (sakit saat haid), atau infeksi bakteri dan menarce seksual

Pink pucat
Kurang gizi nutrisi, kurangnya energi atau bisa sebagai tanda anemia

Merah muda
Kurang gizi estrogen dan tanda ovulasi

Merah terang
Warna darah haid normal tetapi bisa jadi tanda infeksi menarce seksual jika keluar di luar waktu haid

Merah tua
Kadar hemoglobin yang tidak seimbang dan gejala darah rendah jika darah mengental

Merah keabuan
Tanda infeksi menarce seksual atau infeksi bakteri

Coklat
Sisa darah yang mengendap di rahim dan penanda kehamilan

he^USEHAT



Niat mandi wajib

Setelah darah haid (maksimal 15 hari) tidak keluar maka diharuskan mandi wajib berikut niatnya:

تَوَيْتُ الْغُسْلَ لِرَفْعِ الْحَدَثِ الْأَكْبَرِ مِنَ الْحَيْضِ فَرَضًا لِلَّهِ تَعَالَى

Nawaitu ghusla liraf'il hadatsil akbari minal haidhi fardhan"
"Jillaahi ta'aalaa

Artinya: Sengaja aku niat mandi untuk menghilangkan hadats besar disebabkan haid karena Allah Ta

CARA MENGGUNAKAN PEMBALUT



TATA CARA BERSUCI MANDI BESAR YUKS



1. Niat mandi junub
2. Memasuh kedua tangan 3x
3. Bersihkan kemaluan dengan tangan kiri hingga bersih
4. Wudhu sebelum mandi
5. Basuh rambut dengan tangan keseluruhan permukaan kulit kepala sampai rata
6. Gosok kepala, lalu gosok keseluruhan tubuh
7. Pake sabun dik
8. Wudhu lagi, klo mau sholat



NIAT WUDHU ISTIHADHAH

Nawaitu fardhal wudhu'i lis tibahatis salati lillahi ta'ala.

Artinya: Aku berniat fardhunya wudhu untuk diperbolehkannya sholat karena Allah ta'ala.



Apa itu Istihadah ?

Contohnya: Nisa keluar darah selama 17 hari, maka yang dihitung haid hanya 15 hari, dua harinya itu dinamakan istihadhoh.

jika keluar darah kurang dari 1 hari 1 malam atau 24 jam maka tidak bisa dikatakan bahwa itu darah haid, darah itu dinamakan darah istihadhah.

Istihadhah adalah darah yang keluar dari kemaluan selain masa haid dan nifas.



3. Lampiran F

