







PRODI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

















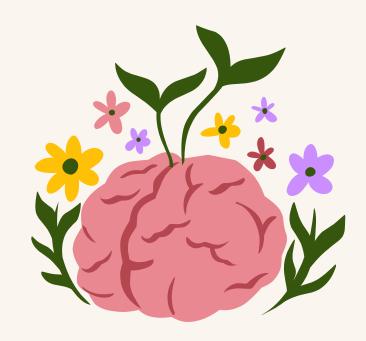
APAKAH SAYA SEHAT? JIWA DAN PIKIPAN?

Bukan semata-mata tidak ada penyakit/gangguan jiwa





APAKAH KAMU?



- merasa lebih bahagia & lebih positif dan menikmati hidup
 - dan menikmati hidup ' terlibat dalam kegiatan
- mudah Move-on dari kekesalan dan kekecewaan

- memiliki rasa pencapaian
- memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman
- bisa bersantai dan tidur nyenyak

melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat

merasa nyaman di komunitas kalian







10-20% remaja pernah mengalami masalah kesehatan jiwa, namun underdiagnosed & undertreated.





tanda Gangguan Mental



SUKA MEROKOK, MINUM ALKOHOL DAN OBAT-OBATAN UNTUK MENGATASI KEADAAN PIKIRAN YANG CENDERUNG LABIL

MENARIK DIRI DARI LINGKUNGAN

PIKIRAN NEGATIF BERKEPANJANGAN. LEBIH SERING MENGELUH KONDISI FISIK

KEMARAHAN DAN AGRESI, MISAL:
PENCURIAN DAN TIDAK MEMATUHI HUKUM.



Gejala Depressi atau ansietas pada remaja dengan gangguan emosi→ iritabilitas, frustrasi, atau marah.



Gejala psikosis dapat mencakup halusinasi (mendengar atau melihat hal-hal yang tidak ada) atau delusi (keyakinan yang kuat pada pikiran, walau sudah ada bukti yang menyatakan hal tersebut tidak benar).



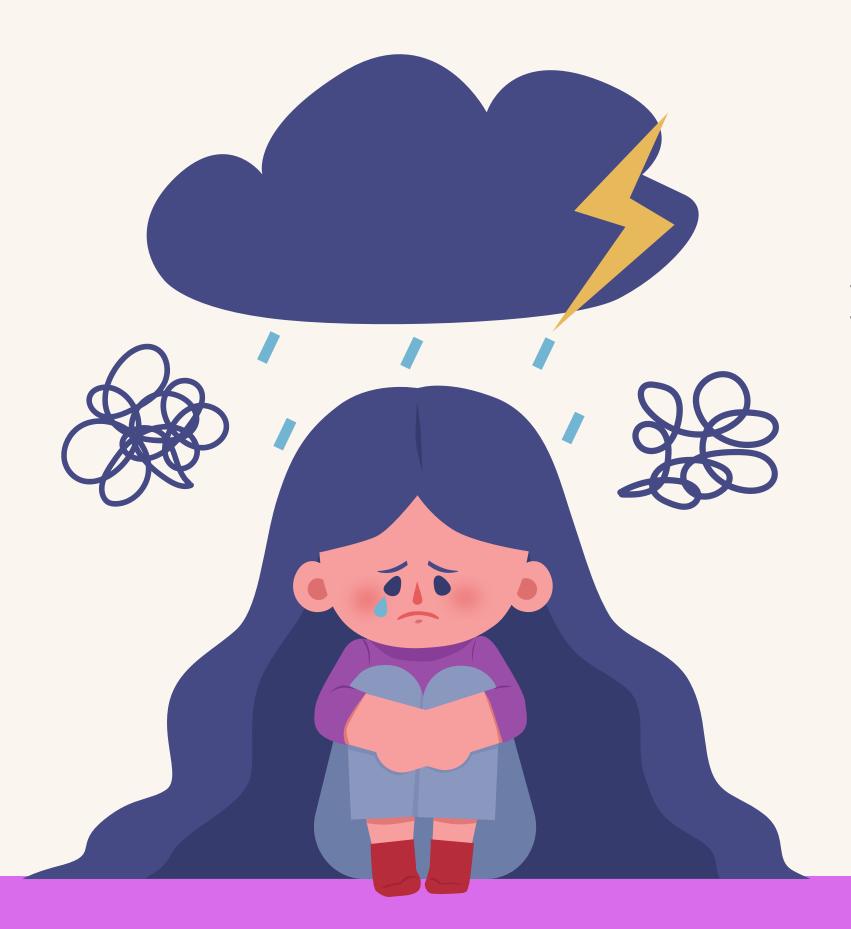
- penggunaan zat atau perilaku seksual berisiko, yang dimulai selama masa remaja.
- Pengaruh teman sebaya dan faktor seperti ekonomi dan paparan pada kekerasan meningkatkan kemungkinan keterlibatan

PERILAKU SEKSUAL BERISIKO DAPAT MENINGKATNYA RISIKO INFEKSI MENULAR SEKSUAL , HIV/AIDS DAN KEHAMILAN USIA DINI →PENYEBAB UTAMA KEMATIAN UNTUK REMAJA PUTRI DAN PEREMPUAN MUDA (TERMASUK SAAT MELAHIRKAN DAN ABORSI TIDAK AMAN)



AMIOKAY?

MAKE SURE BY YOUR SELF!



TIPS PENGELOLAAN STRES

Menurut Ketua umum Spesialis Kedokteran Jiwa, dr. Eka Viora, Sp.KJ;

- Hindari situasi yang mengancam
- ubah bagaimana anda melihat sesuatu
- Buat prioritas
- Control situasi
- Kelola bagaimana stress mempengaruhi
- Buat tujuan yang realistis
- Relaksasi
- · Cari tahu apa yang lebih penting



COPING STRATEGIES

there are lots of things you can do to feel better when you're feeling down. The next strategies can help improve your mood and make you feel happier.



PENGELOLAAN STRESS MENURUT KEMENKES RI, 2020

- Berolahraga secara teratur
- Berlatihlah untuk membiasakan perilaku sehat
- Jadilah realistis
- Merenungkan
- Kembangkan dan gunakan keterampilan perencanaan
- Kenali dan terima batasan pribadi
- Kembangkan jejaring sosial
- Fokus pada menikmati apa yang anda lakukan
- Beristirahat

PENGENDALIAN EMOSI

- Kenali situasi yang menyebabkan timbulnya emosi tersebut.
- Analisa mengapa situasi tersebut mengganggumu?
- Analisa dampak dari situasi yang sedang atau dapat dialami dalam kehidupan kamu.
- Apa arti situasi tersebut bagimu? Apa pengaruhnya pada kehidupan kamu?
- Apakah pengaruhnya serius dan berlangsung lama atau hanya mengecewakan kamu untuk sementara waktu?
- tentukan apa yang dapat dan tidak dapat diubah. Kamu selalu dapat mengubah reaksimu sekalipun situasi itu di luar kendalimu.
- Pilihlah cara yang positif untuk bereaksi.
- Pikirkanlah suatu hal g positif dari situasi tertentu dan apa yang dapat dipelajari dari situasi tersebut.





Keep safe and always take care!

Thank you for taking the time for this presentation.

CONTACT US!

- o s1bidan.almaata
- +62 856 292 227 8

+62 856 292 227 8









SURAT TUGAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama

: Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.

Jabatan

: Ketua LP2M Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama

Jabatan

1. Fatimatasari, M.Keb., Bd

Kaprodi Kebidanan Program Sarjana

2. Silvia Rizki Syah Putri, S.ST., M.Keb.

Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana

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

Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana

Untuk dapat melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema "Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental pada Siswa-Siswi MA Al-Imdad Bantul", yang akan diselenggarakan pada:

Hari/Tanggal

: Rabu, 14 Agustus 2024

Waktu

: Pukul 07.00 - 11.20

Tempat

: MA Al-Imdad, Pajangan, Bantul

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

enggarakan oleh

Yogyakarta, 7 Agustus 2024 Hormat Kami Ketua LP2M Universitas Alma Ata

aru Estiningsih, M.Sc.

UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA



Alamat: Jl. Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Telepon: (0274) 4342288

Nama Kegiatan Hari / Tanggal

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT

Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan mental palisiswi -siswi MA AL - IMDAD BANTUL

Balance Siswi -siswi MA AL - IMDAD BANTUL

Waktu

Rabu, 14 Agustus 2024 07.00 - 00.00

Tempat

BANTUL AL IMDAD

NO	NAMA	ALAMAT	Tanda Tangan
NO	NAMA		Ol m
1.	Syaldiena Zukhrufa A.	MAU Al-Imdad Bantul	Ohto
2.	Wianda Amira Rana	MAU Al-Imdad Bantul	Wlf
3.	kaunoa fairah	MAU Al-lmdad Bantul	tku ^{gty} -
4.	Suci Namira	MAU Al-IMdad bantul	High 5
5.	Mazala Rahmah Kashirana	MAU AL-IMDAD BANTUL	- Cital
6.	Aulia Afifah	MAU AL- IMDAD BANTUL	Month.
7	Naila inayati	MAU AI - IMDAD BANITUI	Allef.
8.	Salma maulidia.k	MAU AI-IMDAD BAMTUI	Salne.
9.	Iktafa Sabila	ч	Jems -
10 .	Qumi Vinal 'letah	6	Juli"
11.	Salsa Roundotul	Ći.	Alle
12	Fania Rohmaful Maula	\ 1	Jans
13.	2017 Aufanida Acabra		
14.	Aqeela Dzatul Hikmah	11	Mudo
12.	Rizka Putri	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Pul
16.	Janice Zakiya	ŭ .	70
17.	Naiyia Alifatunnisa	Čl	Jul.
હ	Marfuah	c)	Men
19.	Duwiyanti	ď	Quis
20	Rakhshandrina kaysa	u	Prof.
21.	Keisha Anindya	» Ll	11th.
22.	Fadilla Salsamaulina	II E	Jun
23		ц	Sub.

UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

Alamat: Jl. Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Telepon: (0274) 4342288

Nama Kegiatan

Hari / Tanggal

Waktu

Tempat

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT

tremuning Aulia K. MAU AL-IMDAD BANTUL Septime Latifah Byo M. Latifah Mayo Man M-Indad Bantul Rayya alifa Latifah Lungahi A. Latifah Mayo Al-IMDAD BANTUL Latifah Alifah Alifah MA U Al-IMDAD BANTUL Latifah Romanah MA U Al-IMDAD BANTUL Latifah Kurmawati Latifah Kurmawati Latifah Kurmawati Latifah Kurmawati Latifah Kuthiatin Latifah Butti desinta Latifah Butti desinta Latifah Butti desinta Latifah Aulia Pachna Latif	NO	NAMA	ALAMAT	Tanda Tangan
2. Silfianaura A. 3. Fadiya AZ-Zahra 4. Latifah RYU M. 5. Nayla ImaFaZa 6. Dzikrilia Eka 7 Varla fathin Man H-Indad Bantul 8 Rayya alif la 11 SALSAVONI KUN SYARIFAH MA U AL-IMDAD BANTUL 12 ARFIZA AULIAH ALSYUKUR MA U AL-IMDAD BANTUL 13. Pohmatul Khasanah MA U AL-IMDAD BANTUL 14. Fathin rlajiha MA U AL-IMDAD BANTUL 15. Miftah Kurmawati 16. Rachel Falma Aulia 11. Innarobul Ulya MA U AL-IMDAD BANTUL 18. Fatikak Kutxiaetan 19. Zatia Syakru 20. Airyah Butri dekinta 21. Nagla Aulia Rochna	(Kemuning Aulia K.	MAU AL-IMDAD BANTUL	afrila.
3. Fadiya Az-zahra 4. Latifah Byu M. 5. Nayla Imafaza 6. Dzikrilia Eka 7 Varla fathin Man H-Indad Pantul 8 Desti M. 9. Hani Lungatul A 11. SALSAVONI KUN SYARIFAH MA U AL-IMDAD BAHTUL 12. ARFIZA AVLIAH ALSYUKUR MA U AL-IMDAD BAHTUL 13. Pohmatul khasanah MA U AL-IMDAD BAHTUL 14. Fathin Hajiha MA U AL-IMDAD BAHTUL 16. Rachel Falma Aulia 16. Rachel Falma Aulia 17. Innarotul Ulya MA U AL-IMDAD BAHTUL 18. Fatihak Kuthiatin 19. Zatia Syahou 19. Zatia Syahou 10. Ajiyah Butri deshita 20. Ajiyah Butri deshita	2.		MAU AI- [mdad Bunhil	Siglas
4. La Li Fah Byo N. 5. Nayla ImaFa2a 6. Dzikrilia Eka 7 Varla fathin 8 Desti M. 9. Hani Lungatul A 10 Rayga alifta 11 SALSAVONI KUN SYARIFAH MA U AL-IMDAD BANTUL 12. ARFIZA AVLIAH AL SYUKUR MA U AL-IMDAD BANTUL 13. Pohmatul khasanah 14. Fathin Hajiha 15 miftah Kurmawati 16 Rachel falma Awia 14. Innarotul ulya 18. Fathah Kuthiatin 18. Fathah Kuthiatin 19. Zatia Syahru 20 Ajinah putri dekirta 21 Hagla Aulia Rochnia	3.	1	. /	Statt
4. Dzikrilia EKA 4 Valla fathin Man H-Indad Bantul 3. Desti M. 9. Hani Lungatul A 11. SALSAVONI KUN SYARIFAH MA U AL-IMDAD BANTUL 12. ARFIZA AULIAH ALSYUKUR MA U AL-IMDAD BANTUL 13. Pohmatul khasanah MA U AL-IMDAD BANTUL 14. Fathin rlajiha MA U AL-IMDAD BANTUL 15. miftan Kurmawati 16. Rachel falma Aulia 16. Rachel falma Aulia 17. Fatzhak Kutjiatin 18. Fatzhak Kutjiatin 19. Zatia Syakou 20. Ajinah putri desinta 21. Handa Aulia Pochma	٧.	•		Tp.
4 Varla Fathin Man M-Indad Banku Desti M. J. Hani Lympatol A Rayga alifta MA U AL-IMDAD BANTUL SALSAVONI KUN SYARIFAH MA U AL-IMDAD BANTUL ARFIZA AVLIAH AL SYUKUR MA U AL-IMDAD BANTUL Fohmatul khasanah MA U AL-IMDAD BANTUL MA U AL	5.	Nayla ImaFa2a		99
Desti M. J. Hani Lymngatyl A Rayya alifta NA U AL-IMDAD BANTUL RAFIZA AVLIAH ALSYVEUR MA U AL-IMDAD BANTUL ROBERT Pohmatul khasanah MA U AL-IMDAD BANTUL ARFIZA AVLIAH ALSYVEUR MA U AL-IMDAD BANTUL ARFIZA AVLIAH ALSYVEUR MA U AL-IMDAD BANTUL AL-IMDAD BANTUL MA U AL-IMDAD BANTUL Rachel Falma Ausia H. Innarobul Ulya MA U AL-IMDAD BANTUL Rachel Falma Ausia MA U AL-IMDAD BANTUL AL-IM	6.	Dzikrilia Eka		4
9. Hani Lumngatul At 10. Rayya alifta 11. SALSAVONI KUN SYARIFAH MA U AL-IMDAD BANTUL Speed 12. ARFIZA AULIAH ALSYUKUR MA U AL-IMDAD BANTUL MAY 13. Pohmatul khasanah MA U AL-IMDAD BANTUL MAY 14. Fathin Hajiha MA U AL-IMDAD BANTUL MA 15. miftan Kurmawati 16. Rachel Falma Aulia 14. Innarotul Ulya MA U AL-Imdad BANTUL 18. Fathah Kuthiatin 19. Zatia Syahou 21. Manja Aulia Rochma 21. Manja Aulia Rochma	7	Vaila Fathin	Man A-Indad Pantre	<u>h</u>
11. SALSAVONI KUN SYARIFAH MA U AL-IMDAD BANTUL Speed 12. ARFIZA AVLIAH ALSYVKUR MA U AL-IMDAD BANTUL GUGT. 13. Pohmatul khasanah MA U AL-IMDAD BANTUL Gugt. 14. Fathin Hajiha MA U kl. IMDAD BANTUL Gugt. 15. Miftah Kurmawati 16. Rachel falma Aulia 11. Innarotul Ulya MA U AL-IMDAD BANTUL Gugt. 18. Fatihah Kuthiatin 19. Zatia Syakru 20. Airyah putri desinta 21. Manda Aulia Rochma	9.	Dest M.		
11. SALSAVONI KUN SYARIFAH MA U AL-IMDAD BANTUL 12. ARFIZA AVLIAH AL SYUKUR MA U AL-IMDAD BANTUL 13. P-Ohmatul khasanah MA U AL-IMDAD BANTUL 14. Fathin rhajiha MA U KL-IMDAD BANTUL 15 miftah Kurmawati 16 Rachel falma Aulia 14. Innarotul Ulya MA U AL-IMDAD BANTUL 18. Fatihah Kuthiatin 19. Zatia Syakru 20 Airyah Butri deshita 21 Hada Aulia Pachma	g.	Hani Lungatul A		
12. ARFIZA AVLIAH ALSYVEUR MA U AL-IMDAD BANTUL 13. P-Ohmatul khasanah MA U AL-IMDAD BANTUL 14. Fathin Hajiha MA U AL-IMDAD BANTUL 15. Miftah Kurmawati 16. Rachel Falma Aulia 14. Innarotul Ulya MA U AL-IMDAD BANTUL 18. Fatihah Kutpiatin 19. Zatia Syakiu 20. Airyah putri desinta 21. Handa Aulia Rachina	10		и	July 1
13. P-ohmatul khasanah 14. Fathin Hajiha 15. MA U AL - IMDAD BAHTU 16. Rachel Falma Aulia 16. Innarotul Ulya 18. Fatihah Kuthiatin 19. Zatia Syahru 21. Mayla Aulia Rochma	11-	SALSAVONI KUN SYARIFAH		8 per
14. Fathin Hajiha MA U kl IMDAD BAHTU Ja. 15. Miftan Kurmawati 16. Rachel Falma Aulia 14. Innarotul Ulya MA U AL-Imdad BANTUI Jay 1. 18. Fatihah Lutpiaelin 19. Zatia Syahou W Ajiyah putri desinta 21. Hada Aulia Rachma	12.	ARFIZA AULIAH ALSYUFUR		Jan -
14. Fathin Hajiha MA U AL-IMBAD BAHTUI 15 Miftan Kurmawati 16 Rachel Fatma Aulia 14. Innarotul Ulya 18. Fatihah Lutfiatin 19. Zatia Syahru 21 Marja Aulia Rachna	13.	P-ohmatul khasanah		Win .
16 Rachel Falma Aulia 14. Innarotul Ulya 18. Fatihah Lutfiatin 19. Zatia Syahiru 21 Marla Aulia Rachina	14.	Fathin Hajiha	MA U AL - IMOAD BAHT	W for
14. Innarotul ulya 18. Fatihah Lutfiatin 19. Zatia Syahiru 19. Airyah putri desirta 21 Marla Aulia Rachina	15	Miftah Kurmawati		<i>K</i> .
18. Fatihah Lutfiatin 19. Zatia Syahiru 21 Hada Aulia Rachina	16	Rachel Falma Aulia		A L
18. Fatihah Lutfiatin 19. Zatia byahru W Armal putri deshita 21 Mada Aulia Rachnia	14.	Innarotus us ya	MA U ALTIMAD BANTI	1 1
20 Airyal putri desvita 21 Marla Aulsa Rachma	18,		N N	7-14
21 Marla Aulia Rachnia		Zatia Syahru		1
				9/9-11-
27. Fithri kamila				la f
	27.	Fithri kamila		



UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

Alamat: Jl. Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183 Telepon: (0274) 4342288

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT

Nama Kegiatan

Hari / Tanggal

Waktu

Tempat

NO	NAMA	ALAMAT	Tanda Tangan
24.	Azzahra Infan	MAU AL-IMDAD Bantul	Alybr ,
25.	Shifa Adzıhni	a company	Mofa
26.	Masira nut afifal	ч	
27.	becha faufikur tahman	Ŋ	New
28.	Miha Mi Matushoba	(l	HUB_
29.	Fitri Nurhasanah	-	The state of the s
30.	Riadhoh Mukhasyafal. K.	ų	Rej
31	Anusakul Makrifah	л	Fu "
32.	fariska Ayu H	ıl	- hez
33	Mey Vironika S.	E(Jul - hp
34.	Fia elma putri apida	(I	And the second
35	Arina Hurs	п	Aug
36	Happi Aulya P.	it.	Yha-
37	Rioti Indeh M	Ч	due
38.	Deva rahmawati	. u	"Allumbo
39.	Adinda Dwi Widianingrum	u .	dlul.
40.	Melda Abellia	и.	fue.
٠4١.	Wikna Wafisah	W.	Mem.
42.	Tizka mutya haq	ч	fled-
43.	FATIMAH 12HARA	University ALMA ATA	timilal
44	Eka purwanti	Universitas Alma Ata	Hunf
45.	Gantari Inggit Marena	universitzs Alma Ata	fad.
96.	Herfilea Losfar	Universitas Alma Ata	Alled.