

**LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
DI SMAN 1 SEDAYU**

**Oleh:
Tim PkM**

**PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA Yogyakarta
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Sedayu
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr.Keb
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0501109201
 - d. Program Studi : Prodi Pendidikan Profesi Bidan
 - e. Bidang Keahlian : Kebidanan
3. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : 2 orang
 - b. Nama Anggota : Indah Wijayanti, S.ST., M.Keb., Bdn , Silvia Rizky Syah Putri, S.ST., M.Keb
 - c. Mahasiswa yang terlibat : Dewi Humairo, Ramadini Agusti, Elis Sutriani, Eka Wulandari, Tiurna, Tazkia Adinda, Siti May Syarah, Maghfiratul, Melanda, Ilmi Choirul
4. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan
5. Lokasi Kegiatan : Yogyakarta
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 hari
7. Sumber dana : Mandiri (Rp. 4.050.000,-)

Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Fatmatasari, M.Keb., Bd

Ketua Pelaksana



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

Mengetahui

Ketua LPPM Universitas Alma Ata




Dr. Daru Estiningsih, M.Sc., Apt

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran ALLAH SWT, karena atas rahmat-NYA laporan pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Sedayu dapat diselesaikan. Tujuan dari pembuatan laporan ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan kegiatan serta sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada pihak-pihak terkait mengenai pelaksanaan kegiatan ini.

Pelaksanaan Kegiatan ini diuraikan secara jelas pada laporan kegiatan ini, diantaranya: tujuan yang hendak dicapai, sasaran pelaksanaan kegiatan, waktu dan tempat pelaksanaan serta output dari pelaksanaan kegiatan.

Laporan kegiatan ini semoga dapat menjadi bahan evaluasi dan tolak ukur dalam pelaksanaan kegiatan serupa untuk masa yang akan datang.

Penulis

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

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

KATA PENGANTAR

ISI LAPORAN

a. PENDAHULUAN	5
b. TUJUAN KEGIATAN	6
c. MANFAAT KEGIATAN	6
d. METODE YANG DITERAPKAN	6
e. KENDALA PELAKSANAAN	7
f. RINCIAN BIAYA	7
g. KESIMPULAN DAN SARAN	7

LAMPIRAN

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat krusial dalam kehidupan seseorang. Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi kehidupan remaja secara keseluruhan. Salah satu aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus adalah kesehatan reproduksi dan kesehatan mental remaja. Sayangnya, masih banyak remaja yang memiliki pemahaman yang kurang tentang kedua aspek ini, sehingga rentan terhadap berbagai permasalahan seperti kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual, gangguan kecemasan, stres, dan bahkan depresi.

Kesehatan reproduksi remaja mencakup pemahaman mengenai sistem reproduksi, fungsi organ reproduksi, serta risiko dan cara pencegahan penyakit menular seksual. Penyuluhan kesehatan reproduksi menjadi penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja agar mereka dapat membuat keputusan yang tepat terkait dengan kesehatan dan kehidupan seksualnya.

Di sisi lain, kesehatan mental remaja juga tidak kalah pentingnya. Tekanan akademik, masalah keluarga, pergaulan, serta perubahan hormon dapat menjadi pemicu gangguan kesehatan mental pada remaja. Kurangnya edukasi dan stigma sosial terkait kesehatan mental sering kali membuat remaja enggan untuk mencari bantuan, sehingga berdampak pada kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penyuluhan tentang kesehatan mental bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja mengenai pentingnya menjaga keseimbangan emosional, mengenali gejala gangguan mental, serta cara mengatasi stres dan kecemasan.

Melalui penyuluhan kesehatan reproduksi dan kesehatan mental remaja, diharapkan para remaja dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menjaga kesehatannya. Penyuluhan ini juga bertujuan untuk mengurangi risiko permasalahan kesehatan reproduksi dan mental yang dapat berdampak jangka panjang. Dengan adanya informasi yang akurat dan edukasi yang tepat, remaja dapat

lebih siap menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih sehat dan percaya diri.

2. TUJUAN KEGIATAN

Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Sedayu ini bertujuan untuk:

- a. Meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi dan kesehatan mental agar mereka dapat mengambil keputusan yang bijak dalam menjaga kesehatannya.
- b. Memberikan edukasi mengenai pencegahan penyakit menular seksual, kehamilan tidak diinginkan, serta cara mengelola stres dan kecemasan secara efektif.
- c. Mendorong remaja untuk lebih terbuka dalam berbicara tentang kesehatan reproduksi dan mental, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan

3. MANFAAT KEGIATAN

Manfaat kegiatan ini adalah upaya peningkatan edukasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental Remaja

4. METODE YANG DITERAPKAN

- a. Penyuluhan ini dilakukan melalui ceramah dan media power point.

- b. Sasaran**

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 45 Siswa kelas XI SMAN 1 Sedayu

- c. Waktu dan Tempat**

Hari, tanggal : Selasa, 10 Desember 2024

Waktu : 08.30-12.00

Tempat : SMAN 1 Sedayu

5. KENDALA PELAKSANAAN

-

6. RINCIAN BIAYA ANGGARAN

Terlampir

7. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Penyuluhan kesehatan reproduksi dan kesehatan mental remaja merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja terhadap kesehatan mereka. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan remaja dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan mental, serta mampu mengambil keputusan yang bijak terkait dengan kesejahteraan mereka. Selain itu, kegiatan ini juga berperan dalam mengurangi risiko permasalahan kesehatan yang dapat berdampak jangka panjang. Dengan informasi yang akurat dan edukasi yang tepat, remaja dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih sehat, percaya diri, dan memiliki kualitas.

b. Saran

1. Perlu adanya keberlanjutan dalam penyuluhan ini agar remaja mendapatkan informasi yang lebih mendalam dan konsisten terkait kesehatan reproduksi dan mental.
2. Menggunakan metode penyuluhan yang interaktif dan menarik agar materi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Mengadakan evaluasi terhadap efektivitas penyuluhan untuk

meningkatkan kualitas dan dampak kegiatan di masa yang akan datang.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Susunan Acara

SUSUNAN ACARA

Waktu	Kegiatan
07.30 – 08.00	Registrasi Dan Presensi Peserta
08.05-08.20	Pembukaan dan sambutan oleh kepala sekolah dan Dosen
08.30-09.00	Pengenalan materi kesehatan reproduksi oleh narasumber
09.05-09.35	Pengenalan materi kesehatan mental oleh narasumber
09.40-11.00	Sesi diskusi dan tanya jawab seputar kesehatan
11.05– 11.15	Penyerahan Reward
11.15 – 11.20	Penutup
11.25 – 11.35	Foto Bersama

Lampiran 2. Rincian Anggaran

ANGGARAN

No	Uraian	Qty	Harga Satuan	Total
1	Persiapan (rapat-rapat dan surat menyurat)	10	10.000	100.000
2	Penyusunan laporan	2	25.000	50.000
3	Souvenir untuk peserta	1 paket	500.000	400.000
4	Snack dan makan Panitia dan peserta	1 paket	2.500.000	2.500.000
5	Uang Transport panitia	1 paket	1.000.000	1.000.000
Total				4.050.000,-

Lampiran 3. Dokumentasi

Dokumentasi Kegiatan



Foto 1. Pemaparan Materi



Foto 2. Foto Bersama Tim PKM dengan Pihak Sekolah



SURAT TUGAS

Nomor: 074/A/ST/LPPM/AA/XII/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.
Jabatan : Kepala LP2M Universitas Alma Ata

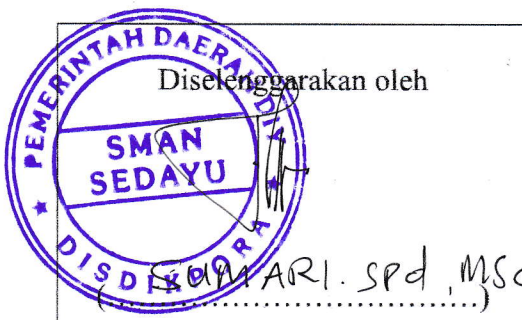
Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama	Jabatan
1. Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr.Keb.	Dosen Pendidikan Profesi Bidan
2. Indah Wijayanti, S.ST., M.Keb., Bdn	Dosen Pendidikan Profesi Bidan
3. Silvia Rizki Syah Putri S.Tr.Keb., M.Keb	Dosen Prodi S1 Kebidanan
4. Dewi Humairo Nailatul Izzah	Mahasiswa (220700112)
5. Ramadini Agusti Fajriyani	Mahasiswa (220700106)
6. Elis Sutriani	Mahasiswa (220700100)
7. Eka Wulandari	Mahasiswa (220700099)
8. Tiurna Risnauli Desliantiza	Mahasiswa (220700120)
9. Tazkia Adinda Humayrani	Mahasiswa (220700119)
10. Siti May Syarah	Mahasiswa (220700118)
11. Mahgfiratul Alya	Mahasiswa (220700103)
12. Melanda Choirul Arofani	Mahasiswa (220700121)
13. Ilmi Hikmatul Mawadah	Mahasiswa (220700116)

Untuk dapat melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema **“Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Sedayu”**, yang akan diselenggarakan pada:

Hari/Tanggal : Selasa, 10 Desember 2024
Waktu : Pukul 08.30 – 12.00
Tempat : SMA Negeri 1 Sedayu

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 9 Desember 2024
Hormat Kami,
Kepala LP2M Universitas Alma Ata

Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.

Waka Kurikulum SMA Negeri Sedayu



UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

Alamat: Jl. Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Bantul,

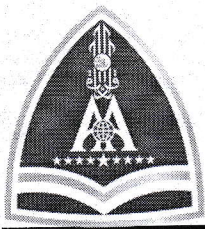
Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Telepon: (0274) 4342288

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT

Nama Kegiatan : Penyuluhan Kespro & Kesehatan Mental
Hari / Tanggal : 10 Desember 2024 -
Waktu :
Tempat : SMA N 1 Sedayu.

NO	NAMA	KELAS	Tanda Tangan
1	Asyatul Karimah	XI 5	
2.	Nayla Farhani 2	XI - 1	
3.	Azizatul Latifah	XI - 6	
4.	Maria Angeline D. C-1	X - 2	
5.	Grandyssa Kiany P.N	X - 2	
6.	Yumnaz Nur I	X - 2	
7.	Veronika Wahyu Dewi H	X - 2	
8.	Wardah Nur Hanifah	X - 3	
9.	Septiana Eka R.	X - 5	
10.	Haya Najma D.	X - 6	
11.	Alia Dee Malika	X-6	
12	Erlinda Ramadanti	XI-1	
13.	Adinda Mutiara F	XI-7	
14	Fika Nurmalita Sari	XI-7	
15.	Rizba Nur Azizah	X - 7	

**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	KELAS	Tanda Tangan
16.	Chandrika Afrienna K.	X - 8	
17.	Christina Issabelita Okta A.	X - 4	
18.	Rukmashara Anindya	X - 7	
19.	Aisyah Mukaromah	X - 7	
20.	Maulida Gita P.	X - 4	
21.	Dinda Oktavia Abriyanti	XI - 9	
22.	I Nurani Fathika Sari	XI - 3	
23.	Latifah Novalina	XI - 9	
24.	Moverika Dwi Nurani	XI - 9	
25.	Melani Fatmawati	X - 8	
26.	Zahra Afifah Kurnia	X - 1	
27.	Aprilia Senja Claudia	XI - 2	
28.	Rayza Ray Vitalita R.	XI - 4	
29.	Nasywa Lathifah Hanum	XI - 4	
30.	Safira Ika Putri	X - 1	



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	KELAS	Tanda Tangan
31.	Alya Rachman	X1-1	
32.	Calista Brovanti S	X1-2	
33.	Djenar K. Ayu	X1-9	
34.	Mutiara Fitri Artika S.	X1-1	
35.	Dennisa Az Zahra R.	X1-9	
36	34 36. Haidar Yusuf Al Agsha	X-5	
37	35 37. Paulus Agastya	X-9	
38	36 38. Adyaksa Krishea Sakei	X1-6	
39	37 39. Ahmad Zaki	X1-3	
40	38 40. Alif. Muhammad Adzlan	X-3	
41	39 41. Sheva Muhammad M. Y	X-9	
42	40 42. Galang Andhika Daris	X1-1	
43	41 43. Dimas Arrozaqi	X1-6	



Kesehatan Mental Remaja



PRODI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

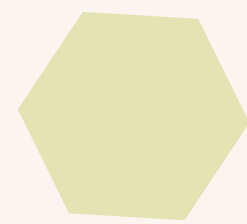
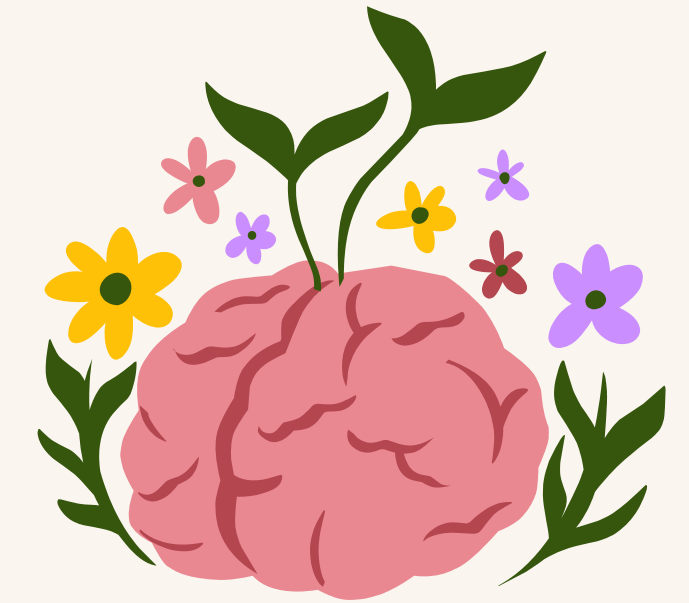
* You are worthy *

APAKAH SAYA SEHAT? JIWA DAN PIKIRAN?

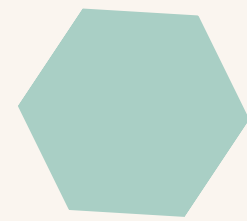
Bukan semata-mata tidak ada penyakit/gangguan jiwa



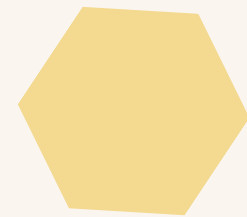
APAKAH KAMU?



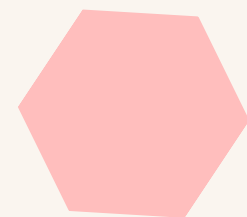
merasa lebih bahagia & lebih positif
dan menikmati hidup



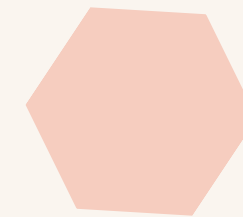
mudah Move-on dari
kekesalan dan kekecewaan



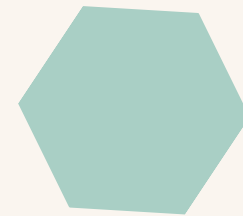
memiliki hubungan yang lebih sehat
dengan keluarga dan teman



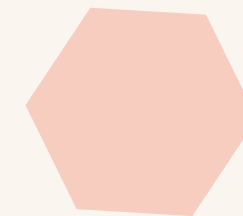
melakukan aktivitas fisik dan
makan makanan yang sehat



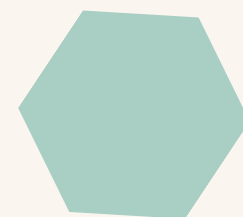
terlibat dalam kegiatan



memiliki rasa pencapaian

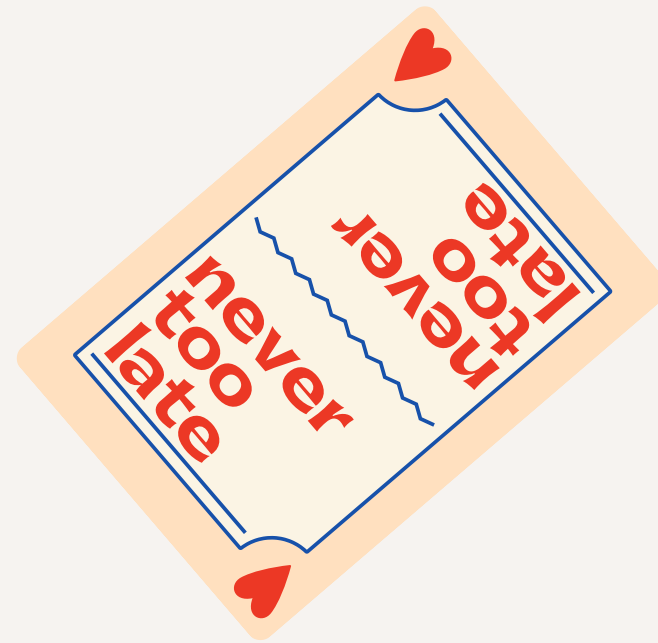


bisa bersantai dan tidur
nyenyak



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

LEBIH SERING MENGELUH KONDISI FISIK

MENARIK DIRI DARI LINGKUNGAN

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

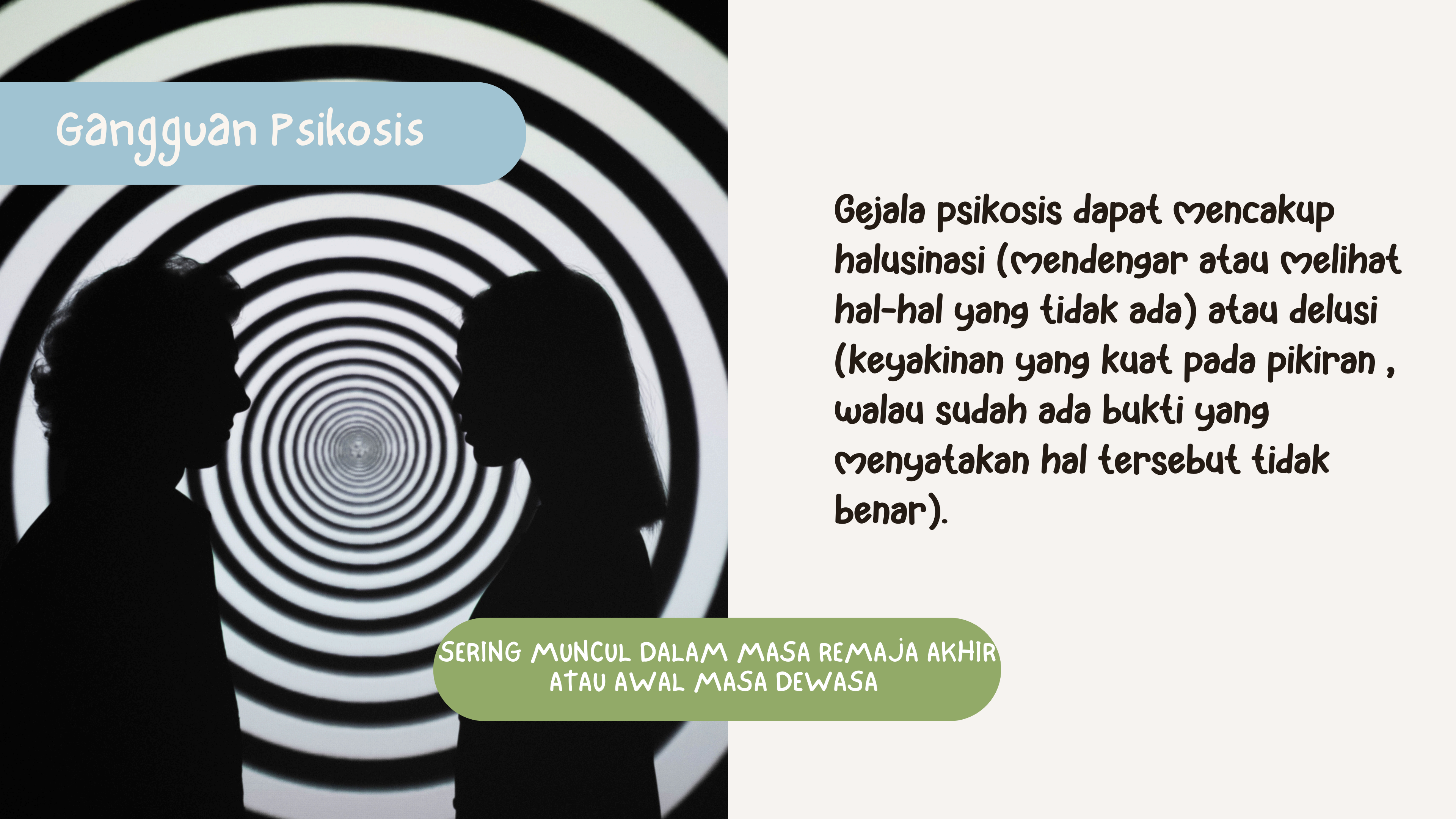
PIKIRAN NEGATIF BERKEPANJANGAN.

Gangguan Emosi



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

MASALAH EMOSIONAL YANG BERHUBUNGAN DENGAN GEJALA FISIK SEPERTI SAKIT PADA LAMBUNG, SAKIT KEPALA ATAU MUAL



Gangguan Psikosis

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).

SERING MUNCUL DALAM MASA REMAJA AKHIR
ATAU AWAL MASA DEWASA



Perilaku Berisiko

- 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 MENINGKATKAN 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)



AM I OKAY?

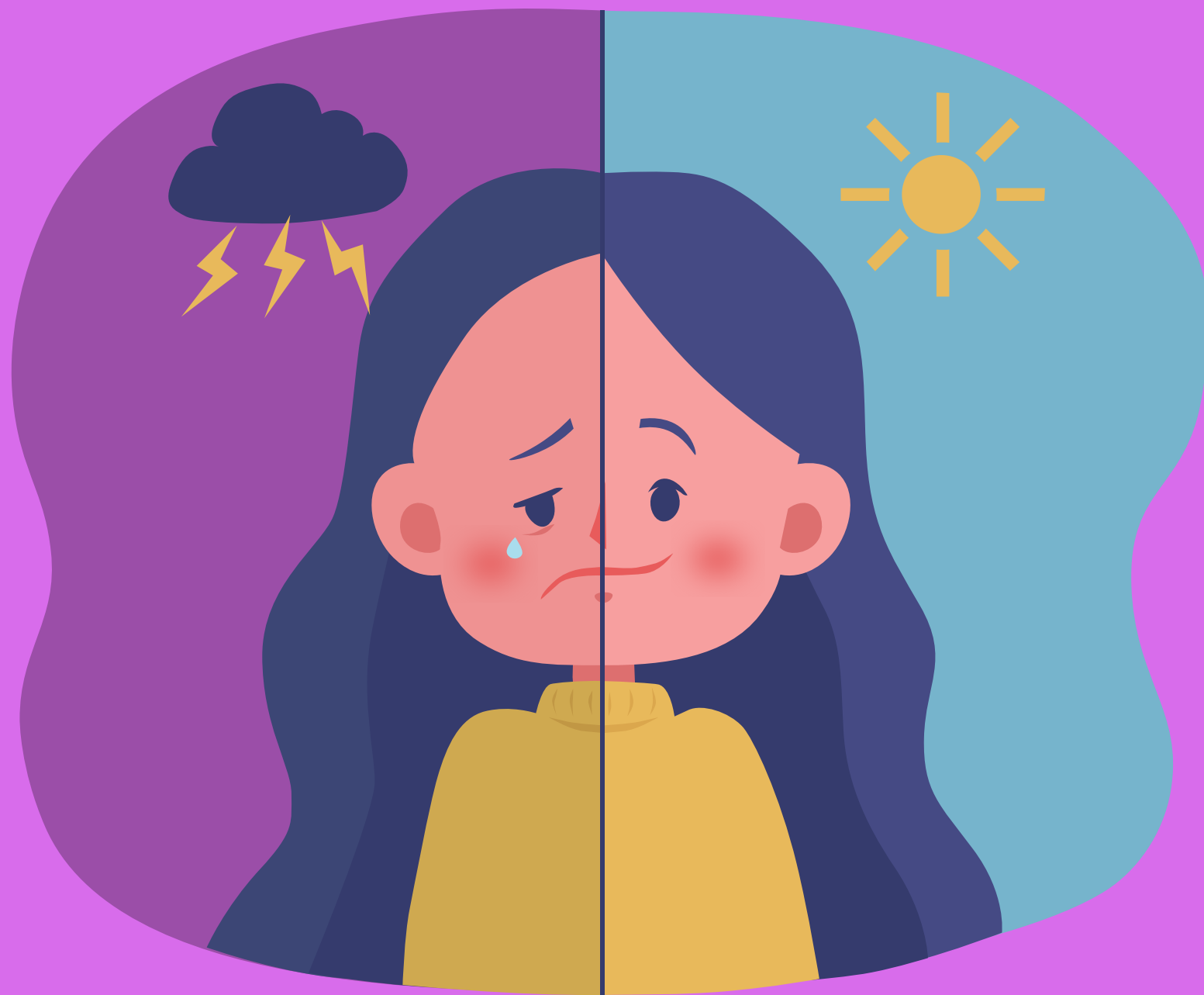
MAKE SURE BY YOUR SELF!

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 mengganggu?
- 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!



s1bidan.almaata



s1bidan.almaata



+62 856 292 227 8



s1profesibidan@almaata.ac.id



fikes.almaata.ac.id/s1bidan



+62 856 292 227 8

