

Laporan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Bentuk Kegiatan: Pendidikan dan Pelayanan Masyarakat

Oleh:

Sri Wahyuningsih, S.ST, M.Keb.	3403037801	(Ketua)
Nurul Hayati, S.Kep, Ners, MM.	3429066501	(Anggota)
Achlish Abdillah, S.ST, M.Kes.	3423037201	(Anggota)
R. Endro Sulistyono, S.Kep, Ners, M.Kep.	3427028801	(Anggota)
Syaifuddin Kurnianto, S.Kep, Ners, M.Kep.	3420068701	(Anggota)

**Dosen Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Jember Kampus Lumajang**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS JEMBER
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT**

Dilaksanakan atas dasar Surat Tugas Ketua LP2M Universitas Jember
Nomor : 1265/UN25.3.2/PM/2022
Tanggal : 2 Maret 2022
(Sumber dana : Mandiri)

PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, pencipta alam semesta yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat selesai dengan baik.

Menjaga kesehatan reproduksi terutama masa pandemi Covid 19 adalah hal yang sangat penting, terutama pada remaja. Sebab, masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan baik menjaga kebersihan, yang bisa menjadi aset dalam jangka panjang. Menurut WHO, remaja adalah orang yang berusia 12 hingga 24 tahun, masa remaja merupakan peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Artinya, proses pengenalan dan pengetahuan kesehatan reproduksi sebenarnya sudah dimulai pada masa ini. Reproduksi bisa diartikan sebagai proses kehidupan manusia dalam menghasilkan kembali keturunan. Karena definisi yang terlalu umum tersebut, seringkali reproduksi hanya dianggap sebatas masalah seksual atau hubungan intim. Alhasil, banyak orang tua yang merasa tidak nyaman untuk membicarakan masalah tersebut pada remaja. Padahal kesehatan reproduksi terutama pada remaja merupakan kondisi sehat yang meliputi sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Kurangnya edukasi terhadap hal yang berkaitan dengan reproduksi nyatanya bisa memicu terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Salah satu hal yang sering terjadi karena kurangnya sosialisasi dan edukasi adalah penyakit seksual menular dan kehamilan di usia muda. Pada dasarnya remaja perlu memiliki pengetahuan seputar kesehatan reproduksi, tak hanya untuk menjaga kesehatan dan fungsi organ tersebut, informasi yang benar terhadap pembahasan ini juga bisa menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

Penyusun

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Reproduksi secara sederhana berasal dari kata re (kembali) dan produksi (membuat atau menghasilkan), jadi reproduksi mempunyai arti suatu proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan demi kelestarian hidup. Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan sistem reproduksi. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat, drastis, tidak beraturan dan bermuara dari perubahan pada sistem reproduksi. Hormon-hormon mulai diproduksi dan mempengaruhi organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi serta mempengaruhi terjadinya perubahan tubuh. Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Karakteristik seksual primer mencakup perkembangan organ-organ reproduksi, sedangkan karakteristik seksual sekunder mencakup perubahan dalam bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putri ditandai dengan menarche (menstruasi pertama), tumbuhnya rambut-rambut pubis, pembesaran buah dada, pinggul, sedangkan pada remaja putra mengalami *pollutio* (mimpi basah pertama), pembesaran suara, tumbuh rambut-rambut pubis, tumbuh rambut pada bagian tertentu seperti di dada, di kaki, kumis dan sebagainya.

Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas adalah akibat meningkatnya kadar hormone kelamin (*sex hormones*) yang diproduksi gonad dan kelenjar adrenal. Kelenjar ini dirangsang oleh hormone gonadotropin dari kelenjar hipofisis, yang distimulasi oleh rangsangan hormone *GNRH* dari hypothalamus, yang baru dilepaskan setelah tercapai kematangan tubuh anak.

Menjaga kesehatan tubuh tentunya menjadi hal yang sudah dipelajari sejak dini, apalagi di masa pandemi Covid 19 saat ini. Dalam hal menjaga kesehatan reproduksi, usia remaja adalah usia dimana cara menjaga organ reproduksi harus dipelajari lebih dalam lagi. Pasalnya usia remaja merupakan usia transisi dimana seseorang mengalami perubahan pada

BAB 5. HASIL KEGIATAN

5.1 Analisa Evaluasi dan Hasil-Hasilnya

Kegiatan ini diikuti oleh siswa siswi SD Al Ikhlas Lumajang yang berjumlah 120 siswa. Selama berlangsungnya kegiatan tetap menerapkan protokol kesehatan, peserta antusias mendengarkan materi yang disajikan karena presentasi dibuat sedemikian menarik dengan menggunakan media Video Kesehatan Reproduksi dari Kementerian Kesehatan, serta pemberian leaflet tentang Kesehatan Reproduksi dan 1 buah X-Banner yang diletakkan di pintu masuk madrasah. Penyuluhan dilaksanakan selama 120 menit yang terbagi dalam 30 menit penyampaian tujuan dan manfaat penyuluhan ini serta perkenalan, 30 menit penyampaian materi Video Kesehatan Reproduksi, serta 30 menit untuk penyampaian umpan balik, tanya jawab dan penyerahan hadiah kepada siswa yang bertanya. Kegiatan pengabdian ini mendapatkan sambutan hangat dari peserta. Hal ini terbukti dengan banyak peserta yang antusias mengajukan pertanyaan serta banyaknya peserta yang hadir. Dari hasil evaluasi didapatkan sebelum dilakukan promosi kesehatan, 40% dari total peserta mengetahui tentang kesehatan reproduksi remaja. Sedangkan setelah dilakukan promosi kesehatan, sebanyak 95% dari total peserta memahami tentang kesehatan reproduksi remaja.

5.2 Faktor Pendorong

Beberapa faktor yang sangat menunjang atas keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi yang baik antara pemateri dengan komite, formula dan pihak sekolah SD Al Ikhlas Lumajang.
2. Penyampaian materi berupa Video yang cukup menarik bagi siswa MTsN yang tergolong usia remaja
3. Adanya diskusi dan tanya jawab dengan waktu yang cukup panjang, terutama tentang hal yang menurut mereka dianggap tabu.
4. Adanya hadiah bagi peserta yang berani bertanya.

5.3 Faktor Penghambat

Beberapa faktor penghambat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah waktu yang terbatas dan kondisi saat pandemi sehingga penerapan protokol kesehatan harus tetap diutamakan.

DAFTAR PUSTAKA

Ernawati, dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Global One.

Allaily. 2016. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kebersihan Organ Genetila Eksterna di SMAN 90 Jakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta

Afifah. 2018. *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja*. Vol 4 No 1 April 2018. STIKES Surya Global Yogyakarta

Kemendes Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2018. Pentingnya Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi. <http://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kebersihan-alat-reproduksi>. [Diakses pada tanggal 23 Mei 2019 Pukul 20.00]

Sharaztasya. 2018. Pentingnya Remaja Menjaga Kesehatan Reproduksi. <http://skata.info/article/detail/91/pentingnya-remaja-menjaga-kesehatan-reproduksi>. [Diakses pada tanggal 23 Mei 2019 Pukul 20.00]



KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PADA SISWA SISWI SD AL IKHLAS
LUMAJANG**

Lampiran 1 Surat Permintaan dari SD Al Ikhlas Lumajang



Komite Sekolah Dasar
Al-Ikhlash Lumajang

Intelektual – Islami – Berwawasan Luas

Nomor : 06/KOM.SD AL-III/ 2022
Sifat : Penting
Lamp : -
Hal : **Permohonan Informasi**

Lumajang, 9 Februari 2022

Kepada

Yth. Koordinator Program Studi D3 Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Universitas Jember Kampus Lumajang

Di

Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang memberikan rahmat dan hidayahNya sehingga kita dapat senantiasa beraktivitas secara maksimal. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan dan uswah kita Nabi Muhammad SAW.

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi peserta didik kelas 6 SD Al Ikhlah Lumajang, dengan ini kami mengajukan permohonan pengisian kegiatan "Orang Tua Mengajar" yang diselenggarakan oleh Komite dan Formula SD Al Ikhlah Lumajang, yang Insha Allah akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Sabtu, 5 Maret 2022
Waktu : 07.30 – 09.00 WIB
Tempat : Aula SD Al Ikhlah Lumajang
Jl. Bengawan Solo no.167A Jogoyudan Lumajang
Jumlah Peserta: 120 peserta didik
Materi : Kesehatan Reproduksi dan Permasalahannya

Besar harapan kami anda berkenan untuk mengisi kegiatan tersebut. Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijinnya disampaikan Jazakumullahu khairan katsira.

*Billahitaufiq Wal Hidayah
Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Mengetahui,
Kepala SD Al Ikhlah

Harivono Efendi, S.Pd
UNDR 0070. 08. 06

Ketua Komite

Melati Kusuma N., S.KM

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu data pendukung dalam pendaftaran Kelompok Riset.

Lumajang, 25 Januari 2022
Pengusul



Achlish Abdillah,S.ST,M.Kes
NIP. 19720323 200003 1003



No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Dosen Favorit Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang	Fakultas Keperawatan Universitas Jember	2020

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 salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Pengabdian Berbasis Penelitian.

Lumajang, 25 Januari 2022



Syaifuddin Kurnianto, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN 3420068701



Lampiran 3 Berita Acara



**PROMOSI KESEHATAN TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI
REMAJA PADA SISWA SD AL IKHLAS LUMAJANG**

Pada hari ini, Sabtu tanggal 5 bulan Maret tahun 2022 jam 07.30 s/d 09.00 WIB bertempat di SD Al Ikhlas Lumajang, telah dilaksanakan kegiatan promosi kesehatan tentang Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. Kegiatan ini diikuti oleh orang.

Lumajang, 5 Maret 2022

Kepala Sekolah SD Al Ikhlas
Lumajang



(Harizans E.)

Lampiran 6 Materi

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pubertas

1. Definisi Pubertas

Pubertas merupakan Proses dimana seseorang mencapai kematangan seksual dan kemampuan untuk bereproduksi. Pubertas merupakan tanda secara biologis bahwa individu telah memasuki usia remaja. Pubertas dimulai dengan peningkatan tajam pada produksi hormon seks.

2. Perubahan fisik yang dialami pada masa pubertas:

a. Perubahan fisik pada perempuan

- Pinggul yang membesar dan membulat sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak bawah kulit.
- Buah dada dan puting susu semakin tampak menonjol, dan dengan berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi semakin lebih besar dan lebih bulat lagi.
- Tumbuhnya rambut di kemaluan, ketiak, lengan dan kaki, dan kulit wajah. Semua rambut, kecuali rambut wajah mula-mula lurus dan terang warnanya, kemudian menjadi lebih subur, lebih kasar, lebih gelap dan agak keriting.
- Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat dan lubang pori-pori bertambah besar. Suara dari suara kanak-kanak menjadi merdu (melodious), suara serak dan suara yang pecah jarang sekali terjadi.
- Kelenjar keringat lebih aktif, dan kulit lebih menjadi kasar dibanding kulit anak-anak. Sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan
- jerawat.

b. Perubahan fisik pada laki-laki

- Tumbuhnya jakun
- Perubahan suara (membesar)
- Ejakulasi semen (mani pertama)
- Tumbuhnya rambut pada kemaluan, dada ketiak, serta tumbuhnya jenggot dan kumis
- Tumbuhnya rambut pada ketiak

- Peningkatan minyak atau produksi kelenjar keringat (yang dapat menyebabkan jerawat)

3. Pemeliharaan Organ Reproduksi

Cara memelihara organ reproduksi secara umum baik bagi perempuan maupun laki-laki adalah sebagai berikut:

- Mengganti *underwear* minimal 2 kali sehari
- Menggunakan air bersih untuk menjaga kebersihan alat kelamin atau cebok dari arah depan ke belakang
- Mencukur atau merapikan rambut kemaluan dan dijaga kebersihannya untuk menghindari jamur atau kutu.
- Tidak menggunakan celana dalam yang terlalu ketat
- Pemilihan celana dalam yang dapat menyerap keringat

Khusus pada remaja laki-laki dapat dilakukan:

- Tidak mengenakan celana ketat sehingga mempengaruhi suhu testis
- Melakukan sunat untuk mencegah penumpukan kotoran.

B. Mimpi basah

1. Definisi Mimpi Basah

Mimpi basah atau emisi nokturnal adalah pengeluaran cairan semen atau air mani (ejakulasi) saat tidur yang hanya dialami oleh laki-laki. Umumnya pada saat mimpi basah seorang laki-laki bermimpi melakukan hubungan seksual. Mimpi basah menandai seorang laki-laki telah memasuki masa pubertas. Pubertas remaja putra bisa terjadi di antara usia 12 sampai 16,5 tahun.

Mimpi basah ini terjadi pada saat seseorang mengalami tidur yang dalam atau tidur REM (gerakan mata cepat atau rapid eye movement), yaitu tahap tidur yang mana terjadinya mimpi. Tidur dalam ini kemudian membuat laju respirasi dan aktivitas otak meningkat, serta otot-otot menjadi lebih rileks, yang ditandai dengan gerakan bola mata yang cepat. Pada saat tidur yang dalam itulah pria biasanya mengalami ereksi sekitar 3-5 kali. Karena rangsangan kelamin atau mimpi erotis mungkin terjadinya ejakulasi atau orgasme saat tidur yang kemudian akhirnya dikenal dengan mimpi basah.

2. Proses terjadinya mimpi basah

Ketika seseorang laki-laki memasuki masa pubertas, terjadi pematangan sperma didalam testis. Sperma yang telah diproduksi ini akan dikeluarkan melalui Vasdeferens kemudian berada dalam cairan mani yang diproduksi oleh kelenjar prostat. Air mani yang telah mengandung sperma ini akan keluar yang disebut ejakulasi. Ejakulasi yang tanpa rangsangan yang nyata disebut mimpi basah. Masturbasi adalah memberikan rangsangan pada penis dengan gerakan tangan sendiri sehingga timbul ereksi yang disusul dengan ejakulasi, atau disebut juga onani.

3. Dalam islam orang yang mimpi basah diwajibkan untuk melakukan mandi besar/mandi junub yaitu:

- Membersihkan alat kemaluan dari cairan sperma yang masih menempel
- Cuci kedua tangan
- Niat untuk bersuci
- Mandi minimal menyiram air ke bagian tubuh sebelah kanan 3 kali, dan bagian kiri sebanyak 3 kali, hingga semua anggota tubuh terkena air
- Cuci kaki sebanyak 3 kali

C. Menstruasi

1. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2004 dalam (Sinaga, et al., 2017). Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya.

Menstruasi adalah suatu keadaan fisiologis atau normal, merupakan peristiwa pengeluaran darah, lendir dan sisa-sisa sel secara berkala yang berasal dari mukosa uterus dan terjadi relatif teratur mulai dari *menarche* sampai menopause, kecuali pada masa hamil dan laktasi.

2. Proses menstruasi

Pubertas wanita ditandai dengan adanya siklus haid pertama dimulai disebut *menarche* dan menjadi tanda bahwa wanita tersebut sedang melakukan proses pelepasan sel telur.

Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. *Siklus menstruasi* pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari.

D. Mitos dan Fakta

Beberapa mitos yang berkembang di masyarakat

d. Menstruasi Membuat Tubuh Lemas

Faktanya adalah tidak benar, bahwa menstruasi dapat membuat Anda lemas karena darah yang dikeluarkan hanyalah sekitar 35 ml/hari.

e. Tidak Boleh Berenang Saat Menstruasi

Tidak ada larangan medis dan hubungannya dengan kemandulan untuk berenang disaat menstruasi jika para cewek saat menstruasi benar-benar memastikan kenyamanan pembalut dan pakaian renang yang digunakan. Namun sebaiknya dilihat kembali yang menjadi prioritas kamu saat itu, aktifitas berenang atau kenyamanan menstruasi. Jika kamu sudah yakin akan pembalut dan pakaian renang yang digunakan, tidak ada salahnya untuk berenang.

f. Minuman bersoda dan kopi dapat mempercepat selesainya menstruasi

Menstruasi adalah proses luruhnya dinding rahim sebagai akibat tidak adanya pembuahan. Sakit tidaknya atau lancar tidaknya proses ini selain dipengaruhi oleh hormon juga dipengaruhi oleh faktor psikis. Karena itu tidak ada hubungan antara minuman bersoda dengan menstruasi yang lebih cepat. Keluhan nyeri menstruasi juga disebabkan oleh faktor posisi rahim. Bila posisi rahim menyebabkan leher rahim (saluran keluarnya darah menstruasi) terjepit, maka akan menimbulkan keluhan nyeri. Obat-obatan tertentu bisa memperpanjang atau memperpendek lamanya hari menstruasi. Tidak ada penelitian yang membuktikan bahwa minuman bersoda dapat mempercepat durasi menstruasi. Bahkan, kandungan dalam minuman bersoda yang berlebihan dapat menimbulkan luka pada usus, beresiko pada berat badan dan gangguan menstruasi itu sendiri. Apalagi, kondisi tersebut kian diperparah jika tidak diimbangi dengan asupan makan yang teratur.

Pun kadar nyeri yang ditimbulkan pada saat menstruasi disebabkan oleh hormon dan juga pengaruh faktor psikis. Bukan karena minuman bersoda. Disamping itu, minuman soda berkarbonat (soft drink) ternyata juga memiliki kandungan kafein dan pemanis buatan (aspartame). Kadar kafein yang terkandung memang tidak

sebanyak kopi. Penelitian mengenai efek soda yang diminum saat menstruasi memang belum banyak ditemukan.

Namun, dari beberapa yang ada terdapat penelitian epidemiologi yang diterbitkan oleh American Journal of Epidemiology pada tahun 1999 mengenai konsumsi kafein dan fungsi menstruasi. Konsumsi kafein dihubungkan dengan penurunan risiko terjadinya waktu menstruasi yang panjang (lama mens menjadi memendek), dan konsumsi kafein yang berat seringkali dihubungkan dengan peningkatan risiko terjadinya siklus menstruasi yang pendek.

Kafein dapat menyebabkan konstiksi pembuluh darah uterus (rahim) sehingga terjadi penurunan aliran darah uterus, yang mana dapat mengurangi perdarahan menstruasi dan memperpendek durasi mens. Selain itu, didapatkan juga bahwa mereka yang mengonsumsi kafein dalam jumlah banyak menjadi dua kali lebih mungkin untuk mengalami siklus menstruasi yang lebih pendek dibandingkan mereka yang tidak mengonsumsi. Efek vasokonstriktor dari kafein ini pun yang kemudian menyebabkan nyeri saat menstruasi terasa lebih berat. Sehingga sebaiknya pada saat menstruasi, perempuan mengurangi atau tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein.

- g. Jangan minum air es saat menstruasi.

Air dingin tidak memiliki efek apapun saat menstruasi. Selama tidak merasakan sakit atau perut kembung, maka minum air es sah-sah saja

- h. Memakai pembalut saat menstruasi bisa menyebabkan kemandulan.

Saat menstruasi, kelembaban didaerah intim akan meningkat karena cairan (darah dan lendir keputihan) yang keluar melalui lubang vagina dan hal ini akan memudahkan terjadinya infeksi kuman (jamur, bakteri, virus). Untuk itu diperlukan penggunaan pembalut yang dapat menampung darah-lendir yang keluar sehingga tidak bersentuhan langsung dengan kulit didaerah intim. Penggunaan pembalut yang sehat adalah pilih pembalut yang dirasakan nyaman saat memakainya, tidak terjadi iritasi saat menggunakannya dan ganti pembalut disaat Anda merasa sudah lembab. Terutama dihari 1-2 menstruasi atau saat banyak-banyaknya dan sedang beraktifitas, dianjurkan untuk mengganti pembalut setiap 2-4 jam sekali agar daerah intim terhindar dari kelembaban yang berlebihan. Jangan lupa senantiasa memperhatikan air bersih yang digunakan saat membilas setelah buang air dan penggunaan underwear.

- i. Jika saat menstruasi selalu merasakan nyeri perut, itu menandakan ada penyakit kista

Nyeri perut bawah yang dirasakan saat menstruasi adalah normal terjadi pada setiap cewek dengan perbedaan rasa nyeri (ringan sampai berat) tergantung dari kesehatan fisik dan psikis saat itu (kelelahan, emosi tidak stabil, daya tahan tubuh). Biasanya rasa nyeri terjadi tidak lebih dari 3 hari dan sifat nyeri akan berkurang seiring dengan berkurangnya darah menstruasi yang keluar. Saat ini, gejala dari penyakit kista tidak jelas, sebagai antisipasinya, jika nyeri menstruasi terasa hebat bahkan tidak tertahankan (pingsan), nyeri dirasakan lebih dari 3 hari bahkan jumlah darah menstruasi terasa banyak terus tiap harinya, terjadi terus menerus setiap siklus menstruasi (3-6 bulan berturut-turut), segeralah berkonsultasi ke dokter untuk memastikan penyebabnya, namun belum tentu itu adalah kista.

- j. Jangan Keramas Saat Menstruasi

Darimana landasan larangan ini. Tetapi sama sekali tidak benar bahwa seorang perempuan tidak boleh keramas saat menstruasi. Keramas merupakan aktivitas untuk menjaga kebersihan diri yang dilakukan secara berkala, dimana dalam hal ini pun memiliki sisi kesehatan yang utama. Jadi, silakan keramas sesuai jadwal yang ada. Hingga kini tidak ada peneliti yang menemukan efek negatif dari keramas apalagi mandi saat menstruasi. Bahkan disebutkan, keramas atau mandi dengan air hangat justru dapat memberi efek relaks dan mengurangi kram saat datang bulan.

Fakta pada menstruasi

- a. Susu mengurangi nyeri datang bulan

Hal ini benar, bahwa untuk para perempuan yang suka nyeri perut saat menstruasi, perlu perbanyak minum susu. Sebuah studi yang dipublikasikan di *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research* menemukan bahwa perempuan yang rutin mengonsumsi susu akan mengalami rasa nyeri datang bulan secara signifikan lebih rendah daripada yang tidak minum susu. Kandungan kalsium dan magnesium pada susu yang diketahui dapat meringankan nyeri saat menstruasi.

- b. Makan lebih banyak menjelang menstruasi

Perempuan merasa lebih banyak makan atau merasa tubuh lebih melar ketika menjelang datang bulan, dan hal ini benar. Penelitian menyebutkan bahwa perempuan rata-rata mengonsumsi sekitar 110-500 kalori lebih banyak di hari-hari sebelum

menstruasi. Selain itu, perubahan hormone kewanitaan yang terjadi selama datang bulan tanpa sadar juga memengaruhi untuk makan lebih banyak.

E. Hal – hal yang perlu dilakukan

a. Nutrisi

Makanan yang dikonsumsi remaja putri seharusnya memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya. Hal ini karena di usia remaja, tubuh banyak membutuhkan protein dan lemak sebagai nutrisi pembangun, vitamin dan mineral untuk menjaga daya tahan tubuh, karbohidrat sebagai sumber energi agar remaja putri bisa tetap aktif.

Nutrisi yang diperlukan oleh wanita yang sedang menstruasi adalah:

1) Mineral besi

Kandungan besi di tubuh kita adalah 4 -5 g. sebagian besar berada dalam hemoglobin (senyawa yang membawa oksigen dalam darah) dan pigmen myoglobin (jaringan otot). Logam besi ini juga ada disejumlah enzim, sehingga besi sangat diperlukan oleh tubuh. Wanita memerlukan lebih banyak zat besi dari pada pria, karena harus menggantikan jumlah zat besi yang hilang selama periode menstruasi. Sekitar 1 mg besi yang hilang setiap hari ketika proses mengeluarkan darah.

Kekurangan zat besi sangat sering terjadi pada wanita. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan Anemia (kekurangan butir darah merah), yang ditandai dengan kelelahan dan sesak nafas. Kebutuhan zat besi tergantung dari umur dan jenis kelamin, kebutuhannya sekitar 1 -2,8 mg/hari. Jumlah zat besi pada asupan makanan sehari-hari berkisar antara 5 -28 mg/hari.

Sumber zat besi terbaik adalah daging merah, karena tingkat penyerapan besinya 20 -30 %, sedang dari hati hanya 6,3 % dan dari ikan hanya 5,9 %. Sedang penyerapan Fe yang berasal dari biji-bijian, sayuran dan susu adalah rendah (1,0 -1,5 %). Telur akan mengurangi tingkat penyerapan besi sedangkan asam askorbat memperlihatkan pengaruh sebaliknya.

2) Makanan yang banyak mengandung asam lemak tak jenuh

Ada jenis lemak yang bagus untuk kesehatan dan bisa mengurangi resiko sakit jantung. Khususnya omega-3, suatu jenis lemak tidak jenuh. Hal ini dikatakan oleh *Christine Ong, Senior Principal Dietitian, Department of Nutrition and*

Dietetics Dept, KK Women's & Children's Hospital (KKH), anggota grup Sing Health . Karena tubuh manusia tidak dapat menghasilkan sendiri, maka sangat diperlukan untuk memperolehnya dari menu makanan sehari-hari. Ada beberapa bentuk asam lemak Omega 3 yaitu *Asam Alfa Linolenat (ALA)*, *asam dokosaheksaenoat (DHA)* and *asam eikosapentaenoat (EPA)*. DHA dan EPA, ditemukan pada ikan-ikan tertentu.

ALA, bentuk omega-3 diperoleh dari tumbuhan seperti Sebenarnya Flaxseed adalah biji/benih dari bunga flax (*Linium Usitatissinum*) yang tumbuh subur di daerah Amerika dan Kanada sangat baik karena dapat berubah menjadi DHA dan EPA di dalam tubuh. Survey diantara wanita Denmark, sakit selama menstruasi (*dysmenorrhea*) telah ditemukan berbanding terbalik dengan diet yang mengandung minyak ikan (N-3 asam lemak jenuh) dan konsumsi vitamin B12 yang melibatkan 78 wanita muda yang mengalamidysmenorrhea, pengujian klinis tersebut memperkuat penemuan epidemiologi yang telah ditemukan sebelumnya, dan menyarankan bahwa diet suplemen minyak ikan atau minyak hewan yang kaya B12 atau digabungkan dengan mengkonsumsi B12 vitamin dapat sangat mengurangi ketidak nyamanan menstruasi. Asam lemak omega 3 pada telur, daging, dan susu bagus untuk relaksasi otot dalam tubuh. Kandungan ini juga dapat membuat emosi remaja putri stabil saat sedang haid.

3) Buah – buahan

Makan buah-buahan saat sedang haid sangat dianjurkan. Misalnya pisang dapat memperbaiki emosi remaja putri, semangka dapat memperlancar aliran darah; Nanas baik dikonsumsi saat sedang haid, karena mengandung bromelain, enzim yang merelaksasi otot sehingga tidak kram waktu haid. Tidak boleh makan nanas sedang haid adalah suatu mitos belaka.

Nutrisi yang perlu dihindari saat menstruasi :

a) Makanan olahan

Jangan terlalu banyak makanan gurih atau asin yang mengandung sodium dan vetsin. Terlalu banyak mengonsumsi sodium membuat kandungan ion dalam tubuh tidak seimbang dan tubuh membengkak.

b) Kafein

Kafein menyebabkan jantung berpacu lebih cepat dan membuat kita lebih gelisah, sehingga dikurangi minum minuman berkafein kafein. Selain itu payudara juga akan lebih sensitif dari biasanya dan nyeri jika tersentuh jika minum minuman berkafein.

c) Makanan berlemak tinggi

Makanan berlemak dapat mempengaruhi hormon. Selama haid, hormon wanita sedang tidak seimbang. Maka jika makan makanan berlemak, hormon menjadi tidak karuan dan akibatnya emosi pun juga semakin berantakan.

d) Makanan mengandung gula

Selama haid terkadang seorang wanita sering ingin makanan yang manis-manis. Namun lebih baik jangan dituruti..Makanan manis membuat kadar gula dalam darah meningkat. Hal tersebut mempengaruhi hormone juga .Akibatnya sama dengan terlalu banyak makan makanan berlemak tinggi.

b. Kebersihan diri

1) Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putri. Pada saat menstruasi kelenjar sebascus akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat, oleh sebab itu mencuci muka dua sampai tiga kali sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat (Renda,Permai, 2013).

2) Kebersihan rambut

Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia Justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormone (dr Mianoki, Adika, 2014).

3) Kebersihan tubuh

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, dengan sabun biasa, pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik adalah membasuhnya dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan ketika membasuh daerah kewanitaan, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena jika terbalik arah, maka kuman

dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan makin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya ber pH netral. Penghilangan sabun dengan air sampai bersih sangat diharuskan, selanjutnya di keringkan menggunakan tissue toilet (Renda, Permai, 2013).

4) Kebersihan pakaian sehari – hari

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah yang berbahan katun dan tidak ketat, serta dapat mencover daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Jangan menggunakan sejenis G-string atau yang minimalis. Celana dalam yang ketat membuat sirkulasi udara tidak lancar. Akibatnya, membuat kulit iritasi. Keringat yang tidak terserap dengan baik juga beresiko mengundang kuman jahat untuk bersarang.

5) Penggantian pembalut

Pada saat menstruasi, rahim sangat mudah terinfeksi sehingga diperlukan penggantian pembalut sesering mungkin. Pada masa awal menstruasi, biasanya darah yang keluar banyak maka diperlukan penggantian pembalut lebih dari 3 kali sehari. Hal ini karena jika terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, dan inibisa menjadi tempat bersarangnya banyak bakteri dan jamur. Sehingga, jika tidak secara berkala diganti, bakteri akan berkembang dan membuat daerah kewanitaan bermasalah. (dr Poedyo Armanto, Rachmad SpOG, 2016).

c. Olahraga pada saat menstruasi

Selain memperhatikan asupan makanan, juga sangat diperlukan pengaturan gaya hidup. Olahraga teratur, istirahat cukup, dan hindari stress berlebih. Wanita boleh berenang saat haid. Hal ini karena ketika berada di dalam air, tekanan air menjadi tinggi sehingga darah haid tidak keluar. Namun untuk kehati-hatian tetap pakai pembalut atau tampon. Berenang saat haid bisa membantu meredakan rasa nyeri, karena daya apung air juga dapat menopang tubuh serta mengurangi tekanan punggung sehingga memulihkan nyeri punggung yang kadang timbul saat haid.

Berolahraga merupakan aktivitas yang sangat disarankan untuk dilakukan saat sedang haid. Aktivitas olahraga bermanfaat saat haid karena saat berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang dapat membantu untuk mengurangi kram perut, stres, sakit kepala dan nyeri yang berkaitan dengan gejala yang muncul saat haid. Hormon endorfin menghasilkan efek anti nyeri alami dan dapat membantu mengurangi prostaglandin, yakni senyawa kimia yang menyebabkan kontraksi otot saat haid. Selain itu, olahraga juga dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam tubuh sehingga dapat membuat tubuh tetap segar selama haid berlangsung.

Berikut ini beberapa aktivitas olahraga yang dapat dilakukan saat haid:

1) Peregangan

Peregangan termasuk aktivitas olahraga. Peregangan bisa dipilih oleh remaja putri yang sedang mengalami gejala haid sangat berat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas olahraga lain karena rasa nyeri yang dirasakan. Peregangan dapat dilakukan pada posisi berdiri atau berbaring dibarengi dengan mengatur napas secara teratur.

2) Lari

Hormon endorfin yang dikeluarkan saat berlari bisa membantu seorang remaja putri mengurangi rasa tidak nyaman dan rasa nyeri yang dirasakan saat haid. Namun, perlu diperhatikan untuk menjaga asupan cairan saat melakukan aktivitas berlari ini karena saat haid rentan terjadi dehidrasi.

3) Yoga

Yoga menjadi salah satu pilihan olahraga yang tepat saat haid karena dapat membantu tubuh berelaksasi dan mengurangi gejala stres yang terjadi.

4) Berjalan

Berjalan merupakan aktivitas olahraga yang ringan sehingga dapat dilakukan saat haid berlangsung tanpa menambah rasa nyeri. Selain itu, dengan melakukan gerakan berjalan, sirkulasi darah di dalam tubuh juga akan lancar.

5) Aerobik

Latihan aerobik juga bermanfaat saat haid dan juga bagi kesehatan secara umum. Hal ini disebabkan karena aerobik dapat mengoptimalkan kadar oksigen di dalam tubuh.

Olahraga sebaiknya dilakukan secara rutin, bukan saat haid saja. Olahraga minimal 2 kali dalam seminggu selama 30 menit untuk mendapatkan manfaat yang optimal bagi kesehatan tubuh.

F. Hal – hal yang perlu di waspadai

a. Dismenorea

Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, dismenorea sering disebut sebagai “painful period” atau menstruasi yang menyakitkan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2015). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis.

Proses ini sebenarnya merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam.

Cara mencegah dismenorea bisa dengan berolah raga dan banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira. Kompres dengan botol air panas dan mandi air hangat juga dapat mengurangi rasa sakit. Jika suka, cobalah diurut atau dipijat dengan tekanan ringan, jangan terlalu keras, untuk membantu menghilangkan rasa pegal pada otot-otot tubuh Anda. Berbaring pada satu sisi tubuh Anda, lalu Tarik lutut sampai ke batas dada, lakukan beberapa kali. Ini akan membantu meringankan rasa sakit dan pegal pada punggung. Makan makanan bergizi dan hindari konsumsi garam dan kafein.

b. Amenorea

Amenorea adalah keadaan dimana menstruasi berhenti atau tidak terjadi pada masa subur atau pada saat yang seharusnya menstruasi terjadi secara teratur. Hal ini tentu saja

tidak termasuk berhenti menstruasi pada wanita yang sedang hamil, menyusui atau menopause.

Amenorea dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu amenorea primer dan amenorea sekunder. Amenorea primer adalah istilah yang digunakan untuk perempuan yang terlambat mulai menstruasi. Biasanya seorang perempuan akan mengalami menstruasi pertama sekitar usia 10 tahun hingga 16 tahun. Jika usianya sudah menginjak 16 tahun dan belum menstruasi, maka ini yang disebut amenorea primer. Hal ini perlu diwaspadai dan mendapat perhatian. Seseorang terlambat mulai menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain kelainan hormonal, gangguan kesehatan fisik atau masalah tekanan jiwa dan emosi.

Amenorea sekunder adalah berhenti menstruasi, paling tidak selama 3 bulan berturut turut, padahal sebelumnya sudah pernah mengalami menstruasi.

Amenore sekunder dapat disebabkan oleh rendahnya hormon pelepas gonadotropin (GoRH = Gonadotropine Releasing Hormone), yaitu hormon yang diproduksi oleh hipotalamus (salah satu bagian dari otak), yang salah satu fungsinya adalah mengatur siklus menstruasi. Di samping itu, kondisi stres, anoreksia, penurunan berat badan yang ekstrim, gangguan tiroid, olahraga berat, pil KB, dan kista ovarium, juga dapat menyebabkan amenorea.

Cara mencegah amenorrhea yang bisa kita lakukan adalah dengan menghindari stres dan depresi. Menerapkan pola makan yang sehat dan teratur dan mencukupi nutrisi penting saat menstruasi juga bisa mencegah amenorrea. Waspada juga obesitas karena itu termasuk pemicu gangguan menstruasi ini. Bila sudah mengalami amenorrea, sebaiknya konsultasikan ke dokter atau ahli untuk mengambil langkah-langkah penanganan yang tepat.

Lampiran 7 Media

Leaflet

PROMOSI KESEHATAN
Tentang
KESEHATAN REPRODUKSI
REMAJA
Pada **SISWA SD AL-IKHLAS LUMAJANG**

Oleh :

1. Sri Wahyuningsih, S.ST, M.Kes.
2. Nurul Hidayati, S.Kep, Ns, M.M.
3. Adhikah Abdillah, S.ST, M.Kes.
4. R. Endro Sulistyono, S.Kep, Ns, M.KEP
5. Syaifuldin Ramianto, S.Kep, Ns, M.Kep.




1. Remaja

Remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi p a c u tumbuh (growth spurt), timbul ciri - ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif.

3. Pertumbuhan & perkembangan remaja

Perubahan yang terjadi :

1. Munculnya tanda-tanda seks primer ; terjadi h a i d yang pertama (menarche) pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki.
2. Munculnya tanda - tanda seks sekunder, yaitu: Pada remaja laki - laki; tumbuhnya jakun, penis d a n b u a h zakar bertambah besar, terjadinya ereksi d a n ejakulasi, suara bertambah besar, dada lebih besar, badan berotot, tumbuh kumis diatas bibir, cambang d a n r a m b u t disekitar kemaluan d a n ketiak. Pada remaja perempuan; pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, tumbuh rambut di sekitar kemaluan dan ketiak, payudara membesar.

2. Tahapan remaja

- a. Masa remaja awal / dini (early adolescence): umur 10-13 tahun
- b. Masa remaja pertengahan (middle adolescence): umur 14-16 tahun
- c. Masa remaja lanjut (late adolescence): umur 17-9 tahun (Rahayu dkk., 2020).



4. Kesehatan reproduksi

Menurut World Health Organization (WHO) Kesehatan Reproduksi adalah kondisi status kesehatan fisik, mental, sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat, tetapi meliputi semua aspek y a n g berhubungan dengan system reproduksi, fungsi dan prosesnya. (Fatkhayah dkk., 2020)

6. Penanganan Kesehatan reproduksi

maka upaya-upaya penanganan masalah kesehatan reproduksi remaja sebagai berikut :

- Gizi seimbang,
- Informasi tentang kesehatan reproduksi.
- Pencegahan terhadap ketergantungan NAPZA.
- Pernikahan pada usia wajar.
- Pendidikan dan peningkatan ketrampilan.
- Peningkatan penghargaan diri.
- Peningkatan pertahanan terhadap godaan dan ancaman. (Djama, 2017)





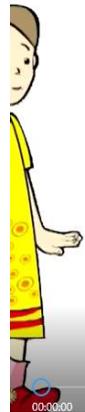


5. Masalah kesehatan reproduksi

- perkosaan
- free sex
- kehamilan tidak diinginkan
- aborsi
- pernikahan dan kehamilan dini
- IMS (Infeksi Menular Seksual) atau PMS (Penyakit Menular Seksual), dan HIV/AIDS.



Media Video



PUBERTAS

Laki-laki & Perempuan



00:00:00

00:10:44



Diproduksi oleh

**ON TRACK
MEDIA**

www.ontrackmedia.or.id

Didukung oleh:

Mari Kita Bicara Pubertas



PKBI



THE FOUNDATION
KITA & BUAH HATI

Lampiran 8 Rincian Penggunaan Anggaran

No	Uraian Biaya	Jumlah
1	Pembuatan/Pengadaan serta cetak Proposal dan Laporan	Rp. 700.000
2	Cetak banner dan leaflet	Rp. 200.000
3	Dokumentasi	Rp. 300.000
4	Transportasi	Rp. 800.000
5	APD dan door price (HS, Masker, Tizu)	Rp. 500.000
6	Pengiriman Jurnal dan Media	Rp. 500.000
7	Bantuan mamiri dan Cindera Mata dari Formula Kelas 6	Rp. 2.000.000
	Jumlah Terbilang: Lima juta rupiah	Rp. 5.000.000

Lampiran 9 Dokumentasi



