

**USUL PENGABDIAN MASYARAKAT**

**(IbM)**



**OPTIMALISASI PERAN SEBAYA DALAM RANGKA PEMBERDAYAAN DAN  
PENINGKATAN KAPASITAS PENGETAHUAN ANAK SEKOLAH TENTANG  
KESEHATAN REPRODUKSI BERDASAR PERSPEKTIF ISLAM**

**Oleh :**

**Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat (19770313200104173066)  
Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc (197711042005012001)**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2016**

## HALAMAN PENGESAHAN

### Judul IbM: Optimalisasi Peran Sebaya dalam Rangka Pemberdayaan dan Peningkatan Kapasitas Pengetahuan Anak Sekolah tentang Kesehatan Reproduksi berdasar Perspektif Islam

1. Mitra Program I<sub>b</sub>M : Sekolah Dasar Tlogo dan Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY
2. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat
  - b. NIK : 19770313200104173046
  - c. Jabatan/Golongan : Asisten Ahli/IIIB
  - d. Jurusan/Fakultas : Ilmu Keperawatan/Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
  - e. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
  - f. Bidang Keahlian : Keperawatan Maternitas
  - g. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : Jl.Lingkar Barat, Tamantirto, Kasihan, Bantul,DIY/(0274)387656/(0274)387646
  - h. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : Jembangan Segoroyoso Pleret Bantul Yogyakarta
3. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah Anggota : Dosen 1 orang
  - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc
  - c. NIP : 197711042005012001
  - d. Bidang Keahlian : Kesehatan Reproduksi
4. Lokasi Kegiatan/Mitra (1)
  - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Tlogo, Tamantirto, Kasihan
  - b. Kabupaten/Kota : Bantul
  - c. Propinsi : DIY
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 1 kmLokasi Kegiatan/Mitra (2)
  - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Tamantirto, Kasihan
  - b. Kabupaten/Kota : Bantul
  - c. Propinsi : DIY
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 0,5 km
5. Luaran yang dihasilkan : Peningkatan kapasitas Pengetahuan, Kader kesehatan Reproduksi berdasar Perspektif Islam, UKS pioner dengan unggulan kesehatan reproduksi
5. Jangka waktu Pelaksanaan : 8 Bulan
7. Biaya Total : Rp 14.113.000,-
8. - UMY : Rp. 14.113.000,-
- Sumber lain (*sebutkan ...*) : tidak ada



Yogyakarta, 9 Oktober 2016  
Ketua Tim Pengusul

Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat  
NIK 19770313200104173046/  
NIDN 0513037702

Menyetujui,  
Kepala LP3M UMY

Hilman Latief, PhD  
NIK 19750912200004113033

## RINGKASAN

**Latar Belakang:** Masa remaja diwarnai oleh perubahan fisik, psikologis, dan munculnya berbagai kesempatan menghadapi risiko-risiko kesehatan reproduksi. Hasil survei Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) 2010, menunjukkan 51% remaja telah melakukan seks pranikah dan di Yogyakarta dari 1.160 remaja, terdapat sekitar 37% mengalami kehamilan sebelum menikah dengan kasus aborsi mencapai 60%. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi, pergaulan dengan teman sebaya yang tidak sehat, pergeseran budaya dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern, maupun perkembangan ilmu teknologi serta revolusi media. Hasil survei yang dilakukan pada siswa-siswi yang berusia 10-12 tahun SD Tlogo menunjukkan bahwa 58,9% tidak pernah mendapat informasi kesehatan mengenai pubertas, 47,9% dan 47,9% tidak mengetahui cara bersuci/taharah, 72,6% telah memiliki *smartphone* dimana 41% siswa menggunakannya untuk mengakses internet terutama Youtube dan Facebook. Dari segi keagamaan 25% sudah akil baligh, namun 83,5% masih tidak lengkap dalam melaksanakan sholat 5 waktu, 72,6% sudah mempunyai pacar, dan 27,4% tidak saling menghargai dan bersopan santun jika berbicara dengan lawan jenis. Hal ini dapat mempengaruhi derajat kesehatan reproduksi remaja dan menyebabkan tumbuh kembang remaja tidak sehat dan produktif sehingga membutuhkan suatu program yang inovatif yang dapat menanganinya.

**Tujuan:** Untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi sesuai dengan nilai-nilai keislaman serta meningkatkan kemampuan remaja dalam penanganan masalah kesehatan reproduksi melalui penguatan iman dan taqwa melalui optimalisasi peran sebaya.

**Luaran:** Terbentuknya kader kesehatan reproduksi berdasar perspektif Islam, menjadikan UKS SD Tlogo sebagai SD Percontohan dengan unggulan kesehatan reproduksi anak sekolah, serta publikasi hasil pengabdian masyarakat.

**Rencana Pelaksanaan Program:** Program dilaksanakan melalui tiga tahap yaitu tahap persiapan yang terdiri dari pembagian kelompok, persiapan tempat dan media, serta fasilitator. Selanjutnya pelaksanaan kegiatan akan dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan topik dan metode yang berbeda. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test dengan kuisisioner pengetahuan dan dilakukan pengkajian perilaku. Program dilaksanakan dengan alokasi waktu 45 menit setiap pertemuan. Program ini memiliki beberapa kegiatan yaitu promosi kesehatan, *forum group discussion*, bimbingan dan konseling, kajian keislaman, serta pembuatan buku panduan kesehatan reproduksi berbasis Islami. Kegiatan akan dilakukan seminggu sekali.

**Peluang Keberhasilan:** Program Pengabdian Masyarakat ini memiliki peluang keberhasilan dan ketercapaian program hingga 100%

**Anggaran Total:** Rp 14.113.000,-

**Kata Kunci :** *Islami, Kesehatan Reproduksi, Anak SD*

# **OPTIMALISASI PERAN SEBAYA DALAM RANGKA PEMBERDAYAAN DAN PENINGKATAN KAPASITAS PENGETAHUAN ANAK SEKOLAH TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI BERDASAR PERSPEKTIF ISLAM**

## **1. Analisis Situasi**

Masalah kesehatan reproduksi remaja di Indonesia perlu mendapat perhatian yang cukup karena masalah kesehatan reproduksi remaja seperti juga masalah kesehatan lainnya tidak semata-mata menjadi urusan kalangan medis. Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya sebatas proses kehamilan dan melahirkan sehingga termasuk masalah anak sekolah. Remaja perlu mengenal tubuh dan organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologis, agar dapat melindungi diri dari risiko yang mengancam kesehatan dan keselamatan fungsi organ reproduksi. Pelayanan kesehatan remaja relatif langka atau kurang mendapat perhatian, karena akses dan bahan informasi masih rendah, terutama berkaitan dengan kesehatan reproduksi juga yang bersifat preventif dan promotif. Untuk mencapai reproduksi yang sehat perlu diidentifikasi pemahaman tentang aspek-aspek yang berpengaruh terhadap alat-alat reproduksi.

Permasalahan kesehatan reproduksi remaja disebabkan oleh beberapa faktor yang meliputi kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi, pergaulan dengan teman sebaya yang tidak sehat, lingkungan keluarga, pergeseran budaya dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern, perkembangan ilmu teknologi, serta revolusi media. Berbagai hal tersebut mengakibatkan peningkatan kerentanan remaja terhadap berbagai macam penyakit terutama yang berhubungan dengan kesehatan seksual dan reproduksi (Suryoputro, 2006).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suwarni pada tahun 2009 di Pontianak memperoleh hasil sebanyak 10,9% responden berniat berperilaku seksual berisiko, 81,3% responden berniat tidak akan menggunakan kondom jika berhubungan seksual, 6,9% akan mengajak pacar berhubungan seks, 5,2% akan menyalurkan hasrat seksual dengan pekerja seksual, 5,2% akan melakukan anal seks sehingga berisiko terhadap kehamilan yang tidak diinginkan (KTD), penyakit menular seksual (PMS), dan HIV/AIDS. Hasil penelitian juga menunjukkan sebesar 36,8% responden berniat akan melakukan ciuman selama berpacaran.

Hasil Survei Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) 2010 menunjukkan 51% remaja telah melakukan seks pranikah. Data masalah kesehatan reproduksi anak sekolah di Yogyakarta dari 1.160 remaja, terdapat sekitar 37% yang mengalami kehamilan sebelum menikah dan kasus aborsi mencapai 60%.

Perilaku seksual remaja yang terbentuk melalui pengaruh monitoring parental pengaruh monitoring parental secara tidak langsung melalui sikap tentang perilaku seksual pranikah dan niat berperilaku seksual, pengaruh perilaku seksual teman sebaya secara langsung, dan pengaruh perilaku seksual teman sebaya secara tidak langsung melalui niat berperilaku seksual. Perilaku tentang kesehatan reproduksi pada remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebaya. Teman sebaya yang mendukung untuk sehat reproduksi mempunyai peluang 3 kali lebih besar untuk tercapainya kesehatan reproduksi pada anak sekolah (Zulfa, 2011).

Islam memiliki aturan-aturan yang jika diterapkan oleh para remaja dipercaya dapat mengurangi terjadinya penyimpangan-penyimpangan seperti yang terjadi pada

saat ini. Aturan tentang menutup aurat, larangan berdua-duaan antara laki-laki dan perempuan merupakan hal yang harus dilaksanakan dalam sistem pendidikan islam sebagai langkah preventif dalam menghindari pergaulan bebas. Hal ini berlandaskan pada firman Allah dalam surat Al-Isra' ayat 32 "*Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk*".

Upaya menuju reproduksi sehat harus dimulai sejak usia dini. Hal ini merupakan langkah awal untuk mencegah terjadinya peningkatan masalah kesehatan reproduksi remaja di Indonesia. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan reproduksi yang dapat menambah informasi para remaja. Informasi pelayanan kesehatan reproduksi remaja sampai saat ini belum memadai dan sebagian besar ditangani oleh Lembaga Swadaya Masyarakat. Fasilitas kesehatan di tingkat pelayanan dasar belum banyak menyediakan pelayanan tersebut, sehingga remaja belum mendapat bekal pengetahuan yang cukup untuk menjalani perilaku reproduksi sehat. Mereka belum sepenuhnya mengetahui cara melakukan kegiatan promotif dan preventif dalam mencegah permasalahan reproduksi remaja (Depkes, 2010).

Remaja belum menyentuh pelayanan kesehatan reproduksi (informasi konseling, pelayanan medis), karena terhambat oleh beberapa faktor seperti belum tersedianya pelayanan, kondisi geografis, ekonomis, dan psikologi, serta kurangnya tempat pelayanan informasi. Hasil Survey menunjukkan bahwa 97,2% menyatakan butuh pusat konsultasi kesehatan remaja dan 65,3% mereka mengharapkan pusat konsultasi juga berada di desa (Makhfudli, 2009).

Berdasarkan fenomena tersebut penulis berkeinginan untuk membuat suatu inovasi yaitu suatu kegiatan yang menggerakkan remaja tahap awal agar lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul **Optimalisasi Peran Sebaya dalam Rangka Pemberdayaan dan Peningkatan Kapasitas Pengetahuan Anak Sekolah tentang Kesehatan Reproduksi berdasar Perspektif Islam**. Pengabdian masyarakat ini dibuat dengan maksud untuk meningkatkan kualitas kesehatan, memberikan informasi yang benar tentang kesehatan reproduksi secara umum, serta memberikan bekal ilmu agama untuk mencetak generasi muda yang berakarakter islami dan berprestasi cemerlang.

## 2. Permasalahan Mitra

**Sekolah Dasar Tlogo** UPT PPD Kecamatan Kasihan merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di Desa Tlogo, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Desa Tlogo merupakan **Desa Binaan** Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Sasaran dari program pengabdian masyarakat ini adalah siswa siswi SD Tlogo yang berusia 9-12 tahun karena pada usia tersebut sudah mengalami pubertas dan memasuki usia remaja pada tahap awal. Masa ini akan ditandai dengan beberapa perubahan fisik, kognitif, emosi dan sosial serta mulai ada ketertarikan pada lawan jenis, sehingga membutuhkan bekal pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan reproduksinya dan kebutuhan spiritual untuk membentuk perilaku yang baik dan sehat.

Berdasarkan survei pendahuluan pada siswa dan siswi kelas 4, 5, dan 6 yang dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2016, menunjukkan bahwa 58,9% tidak pernah mendapatkan informasi kesehatan mengenai pubertas, dan 47,9% tidak mengetahui cara bersuci/taharah. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi sangat kurang, sedangkan informasi kesehatan akan lebih baik

jika diberikan sejak awal untuk mencegah terjadinya permasalahan kesehatan dimasa mendatang. Survey mengenai penggunaan *smart phone* menunjukkan bahwa 72,60% siswa telah memiliki *smartphone* dimana 41% siswa menggunakannya untuk mengakses internet terutama youtube dan facebook yang sangat rawan memunculkan gambar-gambar porno, hal ini yang menjadikan kekhawatiran para orang tua dan guru jika fasilitas media tersebut disalah gunakan sehingga dapat merusak pribadi anak.

Dari segi keagamaan sesuai hadits yang diriwayatkan oleh Abu Daud dan Ahmad “ Perintahkan anak-anak kalian untuk melakukan shalat saat usia mereka tujuh tahun dan pukullah mereka saat usia sepuluh tahun”. Hadits ini mempunyai makna bahwa nilai-nilai keislaman harus ditanamkan sejak dini agar mereka terbiasa melakukan shalat dan tidak meninggalkannya ketika sudah baligh, sehingga akan membentengi mereka dari perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh agama. Hasil dari survey menunjukkan bahwa 25% sudah memasuki masa akil baligh, namun 83,5% masih tidak lengkap dalam melaksanakan sholat 5 waktu, 72,6% sudah mempunyai pacar dan 27,4% tidak saling menghargai dan bersopan santun jika berbicara dengan lawan jenis. Hal-hal tersebut merupakan faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya permasalahan kesehatan reproduksi jika tidak segera dilakukan upaya promotif dan preventif. Dalam hal ini sangatlah penting bagi para siswa dan siswi serta tenaga pendidik dalam membentuk suatu wadah yang akan mereka gunakan untuk memperoleh informasi, saling berbagi pengalaman, serta mendapatkan motivasi agar tetap berperilaku sehat.

**Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (HIMIKA PSIK FKIK UMY)** merupakan wadah organisasi mahasiswa yang memiliki visi misi selaras dengan PSIK FKIK UMY. Salah satu misinya adalah melakukan pengabdian masyarakat untuk menerapkan hasil-hasil riset yang berbasis nilai-nilai Islam dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. HIMIKA memiliki divisi pengabdian yang memiliki program-program kerja untuk mengaplikasikan ilmunya yang bertujuan untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, merubah sikap dan perilaku yang mendukung terciptanya derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Masyarakat sasaran program pengabdian meliputi anak sekolah, kelompok khusus, dan masyarakat umum. Untuk mencapai program-program kerja di bidang pengabdian masyarakat tersebut, HIMIKA PSIK FKIK UMY memerlukan dukungan baik moral maupun finansial dari berbagai pihak.

Kolaborasi PSIK dan Himpunan Mahasiswa Keperawatan (HIMIKA) melalui pengabdian masyarakat ini akan mampu memberikan bekal ilmu kepada anak Sekolah Dasar Desa Tlogo tentang kesehatan reproduksi berdasarkan perspektif Islam yang diharapkan dapat membentuk generasi muda yang berakhlak, sehingga permasalahan kesehatan reproduksi akan dapat dicegah dan teratasi.

### **3. Solusi yang Ditawarkan**

Untuk mengatasi permasalahan mitra tersebut, solusi yang ditawarkan adalah:



Gambar 1. Diagram Alir Pengabdian Masyarakat

#### a. Persiapan Kegiatan

- 1) Persiapan kegiatan dimulai dengan melakukan seleksi pada anak sekolah untuk memilih siswa yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan kecerdasan dalam memberikan motivasi dan pemahaman kepada teman-teman sekolahnya tentang kesehatan reproduksi. Tempat dan media dipersiapkan sesuai dengan kebutuhan sertaantisipasi kemungkinan masalah yang terjadi. Persiapan anak sekolah atau siswa di lokasi sasaran perlu dilakukan untuk mempersiapkan kader-kader pengelola serta untuk mendampingi sekaligus mengikuti *training* tentang kesehatan reproduksi berdasarkan perspektif Islam agar dapat menyampaikan dengan benar hal-hal yang berhubungan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.
- 2) Tim pengabdian masyarakat akan menyediakan fasilitator selama kegiatan berlangsung. Tim fasilitator berasal dari personal-personal mahasiswa ilmu keperawatan yang tergabung dalam Divisi Pengabdian Masyarakat HIMIKA PSIK FKIK UMY.
- 3) Pemateri utama adalah tim pengusul pengabdian masyarakat yang terdiri dari 2 dosen PSIK FKIK UMY dengan berlatar belakang keilmuan Spesialis Keperawatan Maternitas dan S2 kesehatan Reproduksi. Persiapan dilakukan untuk memulai kegiatan sehingga sesuai dengan sasaran dan tujuan yang diharapkan.

#### b. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian akan dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dalam jangka waktu empat bulan dengan topik yang berbeda setiap pertemuan. Kegiatan yang akan dilakukan antara lain:

- 1) *Health promotion* (pendidikan kesehatan) tentang masa pubertas dan taharah sebagai pengenalan awal materi tentang kesehatan reproduksi,
- 2) *Forum Grup Discussion* (FGD) dengan topik menstruasi dan mimpi basah dalam rangka mendampingi remaja dalam menghadapi masa pubertas, penyediaan jasa bimbingan dan konseling remaja, dan pembuatan buku panduan kesehatan reproduksi berbasis islam yang akan digunakan untuk pembelajaran secara mandiri dimana buku panduan ini berisi tentang materi kesehatan reproduksi yang dilengkapi dengan *islamic value* di setiap *point* materi di buku panduan.
- 3) Kajian keislaman dengan tema adab pergaulan lawan jenis dalam Islam, yang bertujuan untuk pembekalan moral, penguatan iman dan taqwa, sekaligus menjadi ladang dakwah Islam

Alokasi waktu program pengabdian masyarakat tersebut adalah 45 menit/pertemuan.

**c. Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan *pre test* dan *post test* dengan kuisioner pengetahuan pada anggota komunitas setiap satu kali pertemuan. Kemudian pada bulan terakhir pelaksanaan akan dilakukan evaluasi perubahan perilaku remaja dengan memberikan kuisioner pengkajian perilaku.\

**d. Keberlanjutan Program**

Keberlanjutan program akan dilakukan dengan pembentukan kader Kesehatan Reproduksi berdasar Perspektif Islam dengan memberdayakan anggota UKS dan guru konseling, sehingga UKS dapat berkembang dan dapat meningkatkan prestasi sekolah di bidang kesehatan. Program-program tersebut akan dievaluasi dan dimonitor oleh Divisi Pengabdian Masyarakat HIMIKA PSIK FKIK UMY sebagai perwujudan implementasi Visi Misi yang mendukung Visi Misi Prodi dan Visi Misi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**4. Target Luaran**

Luaran yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah :

- a. Terbentuknya komunitas anak sekolah peduli kesehatan reproduksi sebagai inovasi dalam rangka pemberdayaan dan peningkatan kapasitas pengetahuan remaja.
- b. Terbentuknya kader-kader kesehatan reproduksi berdasar perspektif Islam yang dapat menjalankan dan menindaklanjuti program secara berkesinambungan.
- c. Membentuk sekolah dasar yang menjadi pioner dalam melaksanakan program **Sehat Reproduksi Bagi Anak Sekolah** sehingga dapat diikuti oleh institusi pendidikan lain.
- d. Pembuatan artikel dan publikasi ilmiah bidang pengabdian masyarakat

**5. Kelayakan PT**

Program IbM ini diusulkan oleh Tim Pengusul yang terdiri dari dua dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Ketua Tim Pengusul adalah seorang Master Keperawatan Spesialis Keperawatan Maternitas yang salah satu kompetensinya adalah sebagai educator dan pemberi pelayanan kesehatan. Anggota Pengusul merupakan Master Kesehatan yang mempunyai keahlian dalam bidang kesehatan reproduksi. Tim pengusul sangat kompeten dalam bidang pengabdian masyarakat ini, didukung oleh fasilitas media dan sumber-sumber yang sangat relevan untuk berhasilnya program pengabdian masyarakat ini.



## 6. Rencana Kegiatan

Tabel 1. Jadwal Kegiatan IbM

Nama Kegiatan	Bulan I				Bulan II				Bulan III				Bulan IV				PIC
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Persiapan Tim	■	■															Sri Sumaryani
Persiapan tempat dan media		■	■	■													Dewi Puspita
<i>Health Promotion</i> dengan topik pubertas dan bersuci (taharah)					■												Sri Sumaryani Dewi Puspita
<i>Forum Grup Discussion</i> menstruasi dan mimpi basah						■											Sri Sumaryani Dewi Puspita HIMIKA
Bimbingan dan konseling								■							■		HIMIKA
Proses pembuatan buku panduan kespro berbasis Islam	■	■	■	■													Sri Sumaryani Dewi Puspita
Kajian keislaman tentang adab pergaulan dengan lawan jenis						■		■		■		■		■			Dewi Puspita
Evaluasi dan pembentukan kader-kader Kespro					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		Sri Sumaryani Dewi Puspita Himika Guru BK
Pembuatan laporan																■	Sri Sumaryani Dewi Puspita
Pembuatan naskah publikasi dan publikasi																■	Sri Sumaryani

## 7. Rencana Anggaran

Tabel 2. Rincian Biaya Pekerjaan

### a. Sarana dan Prasarana Kegiatan (67,2%)

Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga/ satuan	Jumlah
<i>Hard copy soal pre test dan post test</i>	Untuk <i>pre test</i> dan <i>post tes</i>	2x 80 lembar	@ Rp150,-	Rp24.000,-
Konsumsi untuk tim dan peserta	Fasilitas untuk anggota	80 kotak (6 x pertemuan)	@Rp10.000,-	Rp4.800.000,-
Souvenir untuk peserta	Fasilitas untuk peserta	80 buah	@Rp10.000,-	Rp 800.000,-

Banner	Untuk memperkenalkan program	2 buah	@Rp70.000,-	Rp140.000,-
Pembuatan media informasi (video edukasi) untuk program	Sebagai media pendukung dalam pelaksanaan program	1 video	Rp800.000,-	Rp800.000,-
Buku daftar hadir	Untuk presensi anggota	1 buah	Rp 30.000,-	Rp30.000,-
Pulpen	Untuk mengisi soalpre test dan post test	80 buah	@ Rp 2.000,-	Rp160.000,-
Map plastic	Untuk menyimpan berkas data hasil pelaksanaan program	5 buah	@ Rp5.000,-	Rp25.000,-
Pembuatan buku panduan (booklet)	Untuk media belajar	1 buku	Rp 500.000-	Rp500.000,-
Cetak booklet	Untuk media belajar peserta	80	Rp 10.000,-	Rp 800.000,-
Pembuatan Laporan	Kelengkapan pembuatan laporan-laporan (print,foto copy, dll)	4 buah	@ Rp100.000,-	Rp400.000,-
Publikasi	Media penyampaian Informasi pada masyarakat	1	Rp 1.000.000,-	Rp 1.000.000,-
<b>SUB TOTAL</b>				<b>Rp9.479.000,-</b>

### b. Transportasi dan Komunikasi (4,4%)

Bahan	Justifikasi perjalanan	Item	Harga/ satuan	Total
Bensin	Untuk perjalanan mencari alat dan bahan penelitian dan perjalanan ke tempat penelitian	12 liter	@ Rp7.000,-	Rp84.000,-
Pulsa	Komunikasi sesama tim	2 (Pengusul)	@ Rp100.000,-	Rp200.000,-
Pulsa	Komunikasi dengan mitra	7	@Rp 50.000,-	Rp 350.000,-
<b>SUB TOTAL</b>				<b>Rp634.000,-</b>

### c. Honorarium (28,3%)

Bahan	Justifikasi	Item	Harga/ satuan	Total
Honorarium pelaksana	Pemberian Jasa	2	@Rp 1.500.000,-	Rp 3.000.000,-

Honorarium pemateri	Pemberian jasa profesi	2	Rp 500.000,-	Rp 1.000.000,-
			<b>SUB TOTAL</b>	<b>Rp 4.000.000,-</b>
			<b>TOTAL</b>	<b>Rp14.113.000,-</b>
				<b>-</b>

## 8. Daftar Pustaka

- a. Makhfudli & Effendie, F. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan.
- b. Manuaba, et all. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- c. Notoadmojo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Renika Cipta.
- d. Putriani. 2010. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reprosuksi di SMA Negeri 1 Mojogedang*. Diakses dari *eprints.undip.ac.id.*, tanggal 11 September 2014.
- e. Suryati, B. (2012). Perilaku kebersihan remaja saat menstruasi. *Jurnal health Quality*, 3(1).
- f. Suwarni, L. (2009). Monitoring Parental dan Perilaku Teman Sebaya Terhadap Perilaku Seksual Remaja SMA Di Kota Pontianak. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 4(2), 127-133
- g. Zulva, R. I. (2013). Pengaruh Peer Education terhadap Sikap Manajemen Higiene Menstruasi pada Santriwati Remaja Awal Di Pondok Pesantren Al-Qodiri Kabupaten Jember.

## 9. Lampiran

- Lampiran 1. Biodata Pengusul
- Lampiran 2. Surat Kesediaan Mitra
- Lampiran 3. Peta Wilayah Pengabdian Masyarakat
- Lampiran 4. Materi

Lampiran 1 Biodata Pengusul

**Biodata Ketua Tim Pengusul**

**A. Identitas Diri**

1	Nama Lengkap	Sri Sumaryani S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.Mat
2	Tempat dan Tanggal Lahir	Bantul, 13 Maret 1977
3	Agama	Islam
4	Status Pernikahan	Menikah
5	Pekerjaan	Dosen PSIK FKIK UMY
6	NIP	19770313200104173046
7	Jabatan Fungsional/Golongan	Asisten Ahli/IIIB
8	NIDN	0513037702
9	No Registrasi SERDOS	13105100705599
10	Instansi	Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
11	Alamat Instansi	Jl Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan Bantul, Yogyakarta, 55183
12	Alamat Rumah	Jembangan RT 02, Segoroyoso, Pleret, Bantul Yogyakarta, 55791
13	Jenis Kelamin	Perempuan
14	E-mail	srisumaryani@umy.ac.id
15	Nomor Telepon/HP	0819 317 995 95
16	Jabatan Struktural	Ketua Program Studi

**B. Riwayat Pendidikan**

	S1	S2
Nama Institusi	Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UGM	Magister Keperawatan Spesialis keperawatan Maternitas UI
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan Maternitas
Tahun Masuk-Lulus	1998-2001	2004-2007

**C. Riwayat Pekerjaan**

NO	Riwayat	Tahun
1	Dosen Keperawatan Maternitas	2001 - sekarang
2	Ketua Program Studi	2011 - sekarang
3	Anggota Kolegium Keperawatan Maternitas	2012 - sekarang
4	Anggota Bidang Kurikulum AIPNI	2013 - 2017
5	Anggota Bidang Penelitian AIPNI	2011 - 2013
6	Koordinator Kemahasiswaan	2009 - 2011
7	Koordinator Mini Hospital PSIK UMY	2007 - 2009
8	Sekretaris Prodi	2003 - 2004

**D. Pemakalah Seminar Ilmiah (*International Speaker*)**

No.	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	<i>International Nursing</i>	<i>Maternal Health and The Efforts to</i>	2014, STIK

	<i>Student Forum</i>	<i>Reduce Maternal Mortality in Indonesia</i>	Muhammadiyah Pontianak, Indonesia
2	<i>International Nursing Student Forum</i>	<i>Inter Professional Education</i>	2013, Faculty of Nursing, Khon Kaen University, Thailand
3	<i>Guest Lecturer</i>	<i>Domestic Violence</i>	2013, Nursing College of Guangxi Medical University

#### **E. Publikasi Ilmiah (Jurnal/Proceeding)**

No.	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Jenis
1	<i>The impact of endometriosis cyst on quality of life of woman : case study</i>	
2	<i>The influence of health education about exclusive breastfeeding towards husband support to wife in exclusive breastfeeding</i>	<i>Proceeding</i>
3	<i>The influence of health education on father skill to caring his neonate at working area Mergangsan Public Health Center of Yogyakarta</i>	<i>Proceeding</i>
4	<i>The relationship between the level of knowledge and the perception of pregnant mothers about sexual activities during pregnancy in the work area of community health center (Puskesmas) of Kasihan I Bantul Yogyakarta</i>	<i>Proceeding</i>
5	<i>The correlation between level of knowledge about labor process with anxiety level of teenager primigravida in facing labor process at Yogyakarta</i>	<i>Proceeding</i>
6	<i>The correlation between knowledge level of menopause with fulfilling nurtrition need in menopausal woman at Banguntapan Village Banguntapan District Bantul Regency</i>	<i>Proceeding</i>
7	<i>The illustration of nosocomial infection prevention in third class ward (Arafah and Marwa) of PKU Muhammadiyah Hospital Yogyakarta</i>	<i>Proceeding</i>
8	Pengaruh pembacaan dzikir terhadap tingkat nyeri intranatal di Rumah Bersalin Fajar Yogyakarta	<i>Jurnal</i>
9	Pelepasan tali pusat pada perawatan tali pusat dengan ASI, alkohol 70%, dan kering terbuka	<i>Jurnal</i>

#### **F. Riwayat Pengabdian Masyarakat**

No.	Judul Pengabdian Masyarakat	Tahun
1.	<i>Medical Check Up dan Physical Fitness Test pada Civitas Akademika UMY, Terapi Musik pada Civitas Akademika UMY, Oral Hygiene pada Anak SD di SD Senggotan dan Medical Check Up pada Masyarakat di Area Pimpinan Ranting Muhammadiyah Gamping</i>	2016
2.	Penyuluhan Kanker Serviks pada Remaja Putri Desa Tlogo	2015
3.	Penyuluhan tentang Penyakit Menular Seksual	2014
4.	Bakti sosial dan pengabdian masyarakat Desa Bangunjiwo: berkolaborasi bersama 4 prodi dalam rangka milad FKIK	2013
5.	Konseling tentang dampak perokok pasif terhadap kesehatan ibu	2013

	hamil	
6.	Pendidikan kesehatan reproduksi tentang penyakit menular seksual pada anak jalanan	2013
7.	Upaya mengurangi resiko kejadian kanker serviks melalui edukasi pada remaja	2012
8.	Peningkatan pengetahuan bidan untuk screening Cancer servix dengan metode inspeksi visual asam asetat (IVA)	2012
9.	Peningkatan pengetahuan ibu-ibu dan remaja putri peserta muktamar tentang cancer cervix	2011

G. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Dosen Terfavorit	HIMIKA UMY	2013/2014
2	Dosen Terbaik	HIMIKA UMY	2011/2012
3	Dosen Terpenyayang	HIMIKA UMY	2013/2014

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta , 9 Oktober 2016

Sri Sumaryani S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.Mat

## **Biodata Anggota Pengusul**

Nama : Dewi Puspita, S.Kp.,M.Sc.  
Tempat/Tanggal Lahir : Purwokerto, 04 November 1977  
NIP : 197711042005012001  
Pangkat/Gol : Penata Muda/III a  
Jabatan : Asisten Ahli  
Alamat : Turusan RT 63/ RW 14, Banyuraden, Kec. Gamping, Kab. Sleman,  
DIY  
HP : 0811 270 2583  
Email : [dewipuspita@fkik.umy.ac.id](mailto:dewipuspita@fkik.umy.ac.id)  
[dpuspita499@gmail.com](mailto:dpuspita499@gmail.com)

### **Pengalaman Pengabdian**

1. Medical Check Up dan Physical Fitness Test pada Civitas Akademika UMY, Terapi Musik pada Civitas Akademika UMY, Oral Hygiene pada Anak SD di SD Senggotan dan Medical Check Up pada Masyarakat di Area Pimpinan Ranting Muhammadiyah Gamping (2016)

Yogyakarta , 9 Oktober 2016

Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc

## Lampiran 2. Surat Kesiediaan Mitra

### a. Surat Kesiediaan Mitra 1

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA  
DALAM PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT  
PENERAPAN IPTEKS BAGI MASYARAKAT**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ngajiya, S.Pd  
Jabatan : Kepala Sekolah Dasar 'Tlogo UPT PPD Kecamatan Kasihan  
Alamat : Tlogo Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta

Dengan ini menyatakan Bersedia untuk Bekerjasama dalam Program Pengabdian Masyarakat yang berjudul **Optimalisasi Peran Sebaya dalam Rangka Pemberdayaan dan Peningkatan Kapasitas Pengetahuan Anak Sekolah tentang Kesehatan Reproduksi berdasar Perspektif Islam.**

Nama Ketua Tim Pengusul : Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat  
NIK : 19770313200104173046  
Anggota pengusul : Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc  
NIP : 197711042005012001

Demikian surat pernyataan kesediaan kerjasama ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 7 Oktober 2016

Yang menyatakan,





## b. Surat Kesediaan Mitra 2



HIMPUNAN MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN  
KELUARGA BESAR MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
*Jedung F7 Lt. 2 Kampus Terpadu UMY Jl. Lingkar Selatan Tamantirto, Kasihan,  
Bantul, 55183 [himika\\_umy@yahoo.com](mailto:himika_umy@yahoo.com)*



### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA DALAM PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT PENERAPAN IPTEKS BAGI MASYARAKAT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Anditya Raka Nur Maulid

NIM : 20140320124

Jabatan : Ketua Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan Periode 2016/2017

Dengan ini menyatakan **Bersedia untuk Bekerjasama dalam Program Pengabdian Masyarakat yang berjudul Optimalisasi Peran Sebaya dalam Rangka Pemberdayaan dan Peningkatan Kapasitas Pengetahuan Anak Sekolah tentang Kesehatan Reproduksi berdasar perspektif Islam.**

Nama Ketua Tim Pengusul : Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat

NIK : 19770313200104173046

Anggota pengusul : Dewi Puspita, S.Kp., MSc

NIP : 197711042005012001

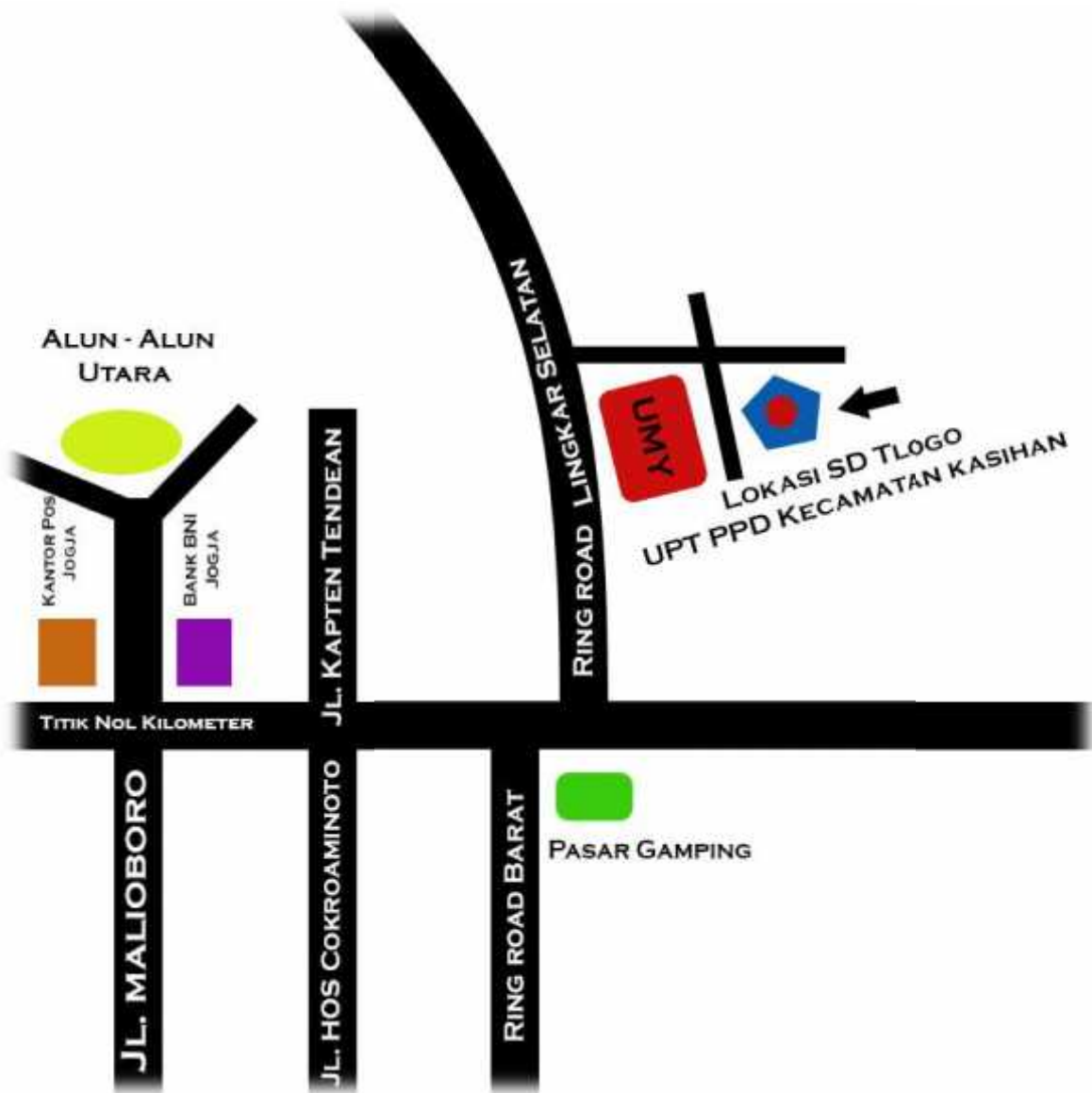
Demikian surat pernyataan kesediaan kerjasama ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Oktober 2016  
Ketua Himika



Anditya Raka Nur Maulid  
NIM: 20140320124

Lampiran 3. Denah Lokasi Pengabdian Masyarakat



## Lampiran 4. Materi

# Kesehatan Reproduksi Remaja

**Perubahan fisiologi yang terjadi pada remaja laki-laki:**

1. Terjadi perubahan pertumbuhan besar dan berat
2. Tubuh mulai disekur kental dan air ketombe
3. Rambut ketombe
4. Mengalami mimpi basah
5. Tubuh jantan
6. Penis dan dada bertambah besar dan belang
7. Penis dan buah zakar membesar

- Remaja laki-laki tidak bisa mengandung jika ia akan mengalami kehamilan (kandungannya sperma dari penis) jika remaja laki-laki
- Urut-urutan siklus dan ovulasi terjadi secara teratur dan teratur saat laki-laki akan menjadi dewasa
- Tidak selalu ada sperma di dalam air ketombe atau mimpi basah
- Setelah terjadi ejakulasi, maka penis mengeluarkan air mani (tidak berwarna putih)
- Ejakulasi terjadi laki-laki setelah bisa mendapat perangsang seksual

Perubahan fisik tubuh dan disertai tubuh menghasilkan hormon sex pada waktu pubertas maka laki-laki bisa menghasilkan sperma dan perempuan bisa menghasilkan sel telur. Bila sperma dan sel telur bertemu di dalam tubuh perempuan maka perempuan bisa hamil dan melahirkan anak.

**Jika remaja menikah/hamil di usia muda?**

- Ibu muda pada waktu hamil kurang memperhatikan kehamilannya termasuk kontrol kebidanan
- Risiko kelahiran (ibu & janin)
- Ibu muda pada waktu hamil sering mengalami risiko
- Berakibat pada kematian ibu dan bayi
- Kehamilan usia muda dapat berisiko menderita kanker di masa yang akan datang

**Kerugian & bahaya Kehamilan Tidak Diinginkan pada remaja:**

- Remaja jadi putus sekolah
- Kehilangan kesempatan untuk karir
- Orang tua tanggung & pemulsaan diri yg tak terencana
- Kesulitan dalam beradaptasi secara psikologis (sulit mengharapkan adanya perhatian kasih sayang)
- Kesulitan beradaptasi menjadi orang tua tidak bisa mengurus kehamilannya & bayinya
- Perilaku yang tidak etis (rasis, korupsi)
- Kesulitan beradaptasi dengan pasangan
- Mengakiri kebutuhannya sebagai orang tua dan kesulitan ibu

Jika ada yang ingin mendapat info lebih lanjut, silakan hubungi kami melalui nomor telepon yang tertera di bawah ini.  
 Atau bisa juga datang ke:  
 LEMBAHA SWASTA MASYARAKAT (LSM)  
 Gedung Suara Perempuan Soli  
 Jl. Harengi No.1, Kesatriana, Soli-71311T  
 Telp/Fax: 0383-21885, E-mail: [swp\\_solidakom.net](mailto:swp_solidakom.net)  
[swp\\_solidakom@gmail.com](mailto:swp_solidakom@gmail.com)

Layanan Titik di Puncak Bitya dan sekitarnya kami juga

# Kesehatan Reproduksi Remaja

Informasi disediakan oleh:  
 Lembaga Swasta Masyarakat (LSM)  
 Gedung Suara Perempuan Soli  
 Jl. Harengi No.1, Kesatriana, Soli-71311T  
 Telp/Fax: 0383-21885, E-mail: [swp\\_solidakom.net](mailto:swp_solidakom.net)  
[swp\\_solidakom@gmail.com](mailto:swp_solidakom@gmail.com)

Australian Community Development and Civil Society Strengthening Scheme (ACOSS) Phase 3

## Kesehatan Reproduksi Remaja

- Remaja adalah orang yang masuk dalam kelompok umur 10-19 tahun. Kelompok ini juga masih dapat disebut anak (0-18 tahun) sesuai dengan definisi UNICEF Indonesia
- Masa Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (10-24 tahun), dimana pada masa ini para remaja bingung mencari dan menemukan jati dirinya dan cenderung menjadikan tubuhnya sebagai figur
- Pubertas, masa terjadinya perubahan-perubahan fungsi fisiologis atau karakteristik seksual primer (kemampuan organ-organ seksual), dan perubahan fisik atau karakteristik seksual sekunder (penampakan fisik, bentuk tubuh, proporsi tubuh)
- Reproduksi, berasal dari kata re yang artinya kembali dan produksi yang artinya membuat atau menghasilkan. Reproduksi adalah sebuah proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan
- Organ Reproduksi adalah bagian-bagian tubuh yang berfungsi dalam proses reproduksi manusia
- Kesehatan Reproduksi adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi. Pengertian sehat bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan fisik, melainkan juga sehat secara mental, sosial dan kultural

## Tahapan Remaja

Tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut:

1. **Masa remaja awal/dini (early adolescence): umur 11 – 13 tahun.**  
Dengan ciri khas: ingin bebas, lebih dekat dengan teman sebaya, mulai berfikir abstrak dan lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya.
2. **Masa remaja pertengahan (middle adolescence): umur 14 – 16 tahun.**  
Dengan ciri khas: mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkecambah, berkecambah tentang seksual, mempunyai rasa cinta yang mendalam.
3. **Masa remaja lanjut (late adolescence): umur 17 – 20 tahun.**  
Dengan ciri khas: mampu berfikir abstrak, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai cita jaman di dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, pengungkapan kebebasan diri.

## Perubahan Tubuh Remaja

Perubahan fisik pada remaja perempuan:

1. Mulai menstruasi.
2. Payudara dan paha membesar.
3. Lidah telor membesar.
4. Kulit dan rambut berminyak dan tumbuh jerawat.
5. Vagina mengeluarkan cairan.
6. Mulai tumbuh bulu di ketiak dan sekujur vagina.
7. Tubuh bertambah tinggi.

- Ketika seorang perempuan mulai mengalami menstruasi maka semua fisik sudah berkembang
- Seorang perempuan sebelumnya bisa saja hamil sebelum mengalami haid bila ia sudah "sehat" dan bisa menghasilkan sel telur
- Haid berulang menurut siklus tertentu (umur 21 sampai 28 hari sekali selama kurang lebih 3-7 hari kecuali sebelum masa hamil)
- Pada masa haid, remaja harus tidak melakukan yang berat, bergiat dan mengadakan banyak hal-hal agar terhindar dari anemia dan kelelahan (at least dalam-dalam)
- Haid tidak akan keluar secara tiba-tiba dalam jumlah banyak, melainkan akan keluar perlahan-lahan
- Siklus haid mulai waktu seorang perempuan mengalami pubertas dan berakhir saat menopause
- Mengalami siklus haid berarti seorang perempuan menjadi dewasa
- Semua itu normal dan tidak ada yang perlu dikawatirkan

## Kesehatan Reproduksi Remaja

- Remaja adalah orang yang masuk dalam kelompok umur 10-19 tahun. Kelompok ini juga masih dapat disebut anak (0-18 tahun) sesuai dengan definisi UNICEF Indonesia
- Masa Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (10-24 tahun), dimana pada masa ini para remaja bingung mencari dan menemukan jati dirinya dan cenderung menjadikan tubuhnya sebagai figur
- Pubertas, masa terjadinya perubahan-perubahan fungsi fisiologis atau karakteristik seksual primer (kemampuan organ-organ seksual), dan perubahan fisik atau karakteristik seksual sekunder (penampakan fisik, bentuk tubuh, proporsi tubuh)
- Reproduksi, berasal dari kata re yang artinya kembali dan produksi yang artinya membuat atau menghasilkan. Reproduksi adalah sebuah proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan
- Organ Reproduksi adalah bagian-bagian tubuh yang berfungsi dalam proses reproduksi manusia
- Kesehatan Reproduksi adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi. Pengertian sehat bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan fisik, melainkan juga sehat secara mental, sosial dan kultural

## Tahapan Remaja

Tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut:

1. **Masa remaja awal/dini (early adolescence): umur 11 – 13 tahun.**  
Dengan ciri khas: ingin bebas, lebih dekat dengan teman sebaya, mulai berfikir abstrak dan lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya.
2. **Masa remaja pertengahan (middle adolescence): umur 14 – 16 tahun.**  
Dengan ciri khas: mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkecambah, berkecambah tentang seksual, mempunyai rasa cinta yang mendalam.
3. **Masa remaja lanjut (late adolescence): umur 17 – 20 tahun.**  
Dengan ciri khas: mampu berfikir abstrak, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai cita jaman di dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, pengungkapan kebebasan diri.

## Perubahan Tubuh Remaja

Perubahan fisik pada remaja perempuan:

1. Mulai menstruasi.
2. Payudara dan paha membesar.
3. Lidah telor membesar.
4. Kulit dan rambut berminyak dan tumbuh jerawat.
5. Vagina mengeluarkan cairan.
6. Mulai tumbuh bulu di ketiak dan sekujur vagina.
7. Tubuh bertambah tinggi.

- Ketika seorang perempuan mulai mengalami menstruasi maka semua fisik sudah berkembang
- Seorang perempuan sebelumnya bisa saja hamil sebelum mengalami haid bila ia sudah "sehat" dan bisa menghasilkan sel telur
- Haid berulang menurut siklus tertentu (umur 21 sampai 28 hari sekali selama kurang lebih 3-7 hari kecuali sebelum masa hamil)
- Pada masa haid, remaja harus tidak melakukan yang berat, bergiat dan mengadakan banyak hal-hal agar terhindar dari anemia dan kelelahan (at least dalam-dalam)
- Haid tidak akan keluar secara tiba-tiba dalam jumlah banyak, melainkan akan keluar perlahan-lahan
- Siklus haid mulai waktu seorang perempuan mengalami pubertas dan berakhir saat menopause
- Mengalami siklus haid berarti seorang perempuan menjadi dewasa
- Semua itu normal dan tidak ada yang perlu dikawatirkan

