

**WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)
PRAKTIKUM**

Mata Kuliah	: Komunikasi dan Konseling
Materi	: Pembuatan SAP
Nama	: SHINTA ELMANORA
Kelompok	: B3

1)

No	Komponen	Pembahasan
1.	Identifikasi masalah	<p>: Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologi, dan perubahan sosial. Di sebagian masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya di mulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. World Health Organization (WHO) remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan yang secara berangsur-angsur mencapai kematangan seksual, mengalami perubahan jiwa dari jiwa kanak-kanak menjadi dewasa, dan mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi relatif mandiri.</p> <p>remaja adalah anak berusia 13-25 tahun, di mana usia 13 tahun merupakan batas usia pubertas pada umumnya, yaitu ketika secara biologis sudah mengalami kematangan seksual dan usia 25 tahun adalah usia ketika mereka pada umumnya, secara sosial dan psikologis mampu mandiri. Berdasarkan uraian di atas ada dua hal penting menyangkut, batasan remaja, yaitu mereka sedang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan perubahan tersebut menyangkut perubahan fisik dan psikologi.</p>
2.	Pengantar	<p>: Topik : Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi dengan Pendidikan Kesehatan Manajemen Higiene Menstruasi (MHM)</p> <p>Subtopik : Kesehatan Remaja</p> <p>Sasaran : Remaja Putri</p> <p>Jam : 10.00-11.30</p>
No	Komponen	Pembahasan

			<p>Hari/Tanggal : Kamis, 5 mei 2022</p> <p>Waktu : 90 menit</p> <p>Tempat : Pondok Pesantren At-taqwa</p>
3.	Tujuan Instruksional Umum	:	Setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi, diharapkan santriwati dapat menerapkan teknik manajemen higiene menstruasi dengan benar
4.	Tujuan Instruksional Khusus	:	<p>Setelah dilakukan pendidikan kesehatan manajemen higiene menstruasi tentang, diharapkan santriwati dapat</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian higiene dan menstruasi Menjelaskan siklus menstruasi dan gangguan saat menstruasi Menjelaskan pengertian dari manajemen higiene menstruasi Menjelaskan tujuan, manfaat dan pentingnya manajemen higiene menstruasi bagi perempuan Menjelaskan manajemen higiene menstruasi yang diperlukan seorang perempuan saat menstruasi Menerapkan teknik manajemen higiene menstruasi saat menstruasi secara mandiri ataupun dibantu
5.	Materi	:	<ol style="list-style-type: none"> Pengertian higiene dan menstruasi Siklus menstruasi dan gangguan saat menstruasi Pengertian manajemen higiene menstruasi Tujuan, manfaat dan pentingnya manajemen higiene menstruasi bagi perempuan Manajemen higiene menstruasi Dampak jika perempuan tidak melakukan manajemen higiene menstruasi
6.	Metode	:	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah - Diskusi
7.	Media	:	<ul style="list-style-type: none"> - LCD - Leaflet - Microphone - Sound system
8.	Kegiatan penyuluhan	:	<i>Terlampir</i>

9.	Evaluasi	:	<p>a. Apa pengertian menstruasi?</p> <p>b. Apa saja siklus menstruasi dan gangguan saat menstruasi?</p> <p>c. Apa pengertian dari manajemen higiene menstruasi?</p> <p>d. Apa tujuan, manfaat, dan pentingnya manajemen higiene menstruasi bagi perempuan?</p> <p>e. Bagaimana cara melakukan manajemen higiene menstruasi?</p> <p>f. Apa dampak jika perempuan tidak melakukan manajemen higiene menstruasi dengan baik saat menstruasi?</p>
----	----------	---	---

8. Kegiatan Penyuluhan

Proses	Tindakan		Waktu
	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta	
Pendahuluan	a. Memberikan salam, memperkenalkan diri, dan membuka penyuluhan yang dibuka oleh ketua kelompok dan dosen pembina	Memerhatikan dan menjawab salam	10 Menit
	b. Menjelaskan materi secara umum dan manfaat bagi santriwati c. Menjelaskan tentang TIU dan TIK	Memerhatikan Memerhatikan	
Penyajian	a. Pemutaran video seputar menstruasi	Memerhatikan dan memberi tanggapan	10 Menit
	b. Menjelaskan pengertian higiene dan menstruasi c. Menjelaskan siklus menstruasi dan gangguan saat menstruasi d. Menjelaskan pengertian manajemen higiene menstruasi 1) Menanyakan kepada santriwati mengenai materi yang baru disampaikan 2) Mendiskusikan bersama jawaban yang diberikan	Memerhatikan Memberikan pertanyaan Memerhatikan dan memberi tanggapan	15 Menit 15 Menit

	<p>e. Menjelaskan tujuan, manfaat, dan pentingnya manajemen higiene menstruasi bagi perempuan</p> <p>f. Menjelaskan tentang dampak jika perempuan tidak melakukan manajemen higiene menstruasi</p> <p>1) Menanyakan kepada santriwati mengenai materi yang baru disampaikan</p> <p>2) Mendiskusikan bersama jawaban yang diberikan</p> <p>g. Menjelaskan tentang manajemen higiene menstruasi</p> <p>h. Mendemonstrasikan manajemen higiene menstruasi kepada santriwati</p> <p>1) Menanyakan kepada santriwati mengenai materi yang baru disampaikan</p> <p>2) Mendiskusikan bersama jawaban yang diberikan</p>	<p>Memerhatikan</p> <p>Memberikan pertanyaan</p> <p>Memerhatikan dan memberi tanggapan</p> <p>Memerhatikan</p> <p>Memberikan pertanyaan</p> <p>Memerhatikan dan memberi tanggapan</p>	<p>20 Menit</p>
Penutup	<p>a. Menutup pertemuan dengan memberi kesimpulan dari materi yang disampaikan</p> <p>b. Mengajukan pertanyaan kepada santriwati</p> <p>c. Mendiskusikan bersama jawaban dari pertanyaan yang telah diberikan</p> <p>d. Menutup pertemuan dan memberi salam</p>	<p>Memerhatikan</p> <p>Memberi saran</p> <p>Memberi komentar dan menjawab pertanyaan bersama</p> <p>Memerhatikan dan membalas salam</p>	<p>20 Menit</p>