

**WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)  
PRAKTIKUM**

<b>Mata Kuliah</b>	: <b>Komunikasi dan Konseling</b>
<b>Materi</b>	: <b>Pembuatan SAP</b>
<b>Nama</b>	: <b>Renita Pramesti Ardita Putri_2110101098</b>
<b>Kelompok</b>	: <b>B3</b>

1)

No	Komponen	Pembahasan
1.	Identifikasi masalah	: Menstruasi adalah pendarahan secara periodic dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan endometrium. Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidak nyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu dismenore. Dismenore merupakan gangguan yang terjadi pada saat haid yang dapat mengganggu aktivitas remaja. Remaja putri yang mengalami dismenore cenderung akan terganggu aktivitasnya dan dampak yang dirasakan remaja putri yaitu sulit untuk berkonsentrasi akibat nyeri yang dirasakan. menurut Susanti (2018) juga mengatakan hal yang sama remaja putri akan merasa mudah lelah tidak ada semangat untuk menjalankan aktivitas hariannya.
2.	Pengantar	: Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah (Prawirohardjo, 2011). Dismenorea dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul atau alat kandungan dan organ lainnya, sedangkan dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologi di organ genitalia. Derajat dismenorea atau nyeri menstruasi ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Manuaba, 2009). Hampir semua perempuan mengalami nyeri pada saat haid, nyeri haid yang dialami biasanya terbatas pada bagian perut bagian bawah, tetapi dapat pula menyebar ke bagian pinggang, paha atau kaki. Rasa nyeri tersebut dapat disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, sembelit, sering kencing bahkan pingsan (Anuroogo, 2011).

No	Komponen	Pembahasan								
		Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid atau dismenore ini digunakan apabila nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari (Anurogo,2011).								
3.	Tujuan Instruksional Umum	:	Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan remaja wanita mengetahui dan memahami mengenai masalah nyeri haid (dismenore) yang sering dialami wanita saat menstruasi, sehingga remaja wanita dapat menangani dan mengatasi masalah nyeri haid (dismenore) tersebut.							
4.	Tujuan Instruksional Khusus	:	Setelah mengikuti penyuluhan remaja dapat: a. Mengetahui dan memahami pengertian dismenore b. Mengetahui dan memahami klasifikasi dismenore c. Mengetahui dan memahami penyebab dari dismenore d. Mengetahui dan memahami tanda dan gejala dari dismenore e. Mengetahui dan memahami cara mengatasi dan pencegahan dari dismenore							
5.	Materi	:	Materi yang akan diberikan kepada remaja: a. Pengertian dismenore b. Klasifikasi dismenore c. Penyebab dismenore d. Tanda dan gejala dismenore e. Penanganan dan pencegahan dismenore							
6.	Metode	:	Pemaparan materi, diskusi dan Tanya jawab							
7.	Media	:	Zoom meeting, Power Point dan worksheet							
8.	Kegiatan penyuluhan	:	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="557 1562 748 1635">Waktu</th> <th data-bbox="748 1562 1097 1635">Kegiatan Penyuluhan</th> <th data-bbox="1097 1562 1365 1635">Kegiatan Sasaran</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="557 1635 748 1892">3 menit pembukaan</td> <td data-bbox="748 1635 1097 1892">           a. Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam            b. Memperkenalkan diri            c. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan         </td> <td data-bbox="1097 1635 1365 1892">           Menjawab salam            Mendengarkan            Mendengarkan dan memperhatikan         </td> </tr> </tbody> </table>	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran	3 menit pembukaan	a. Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan	Menjawab salam Mendengarkan Mendengarkan dan memperhatikan	
Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran								
3 menit pembukaan	a. Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan	Menjawab salam Mendengarkan Mendengarkan dan memperhatikan								

No	Komponen	Pembahasan		
			d. Bertanya kepada remaja/mahasiswa apakah sudah mengetahui tentang nyeri haid (dismenore)	Menjawab pertanyaan
		35 menit pelaksanaan	a. Menjelaskan pengertian dismenore b. Menjelaskan klasifikasi dismenore c. Menjelaskan penyebab dismenore d. Menjelaskan tanda dan gejala dismenore e. Menjelaskan cara mengatasi dismenore	Mendengarka  Melihat  Memperhatikan  Mendengarkan  Memperhatikan
		5 menit evaluasi	Menanyakan kepada remaja/mahasiswi apakah sudah mengerti tentang penyuluhan yang diberikan mengenai nyeri haid (dismenore)	Menjawab pertanyaan
		2 menit penutup	a. Mengucapkan terimakasih atas peran sertanya b. Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan  Menjawab salam
9.	Evaluasi	:	Prosedur : Post Test Bentuk : Lisan Jenis : Tanya Jawab Jenis pertanyaan : 1. Apa pengertian dari dismoner? 2. Sebutkan klasifikasi dismoner? 3. Sebutkan penyebab dismoner? 4. Sebutkan tanda dan gejala dismoner? 5. Sebutkan cara mengatasi dismoner? Hasil Remaja dapat menjawab pertanyaan yang diberikan	

