Nama: Raisa Dwi Nur Vika

NIM: 2110101095

SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

I. IDENTIFIKSI MASALAH

Perubahan fisik pada masa pubertas perempuan ditandai dengan haid pertama. Dilansir dari laman resmi American College of Obstetricians and Gynecologists, ketika memasuki masa pubertas, otak akan memberikan sinyal ke tubuh untuk menghasilkan beberapa jenis hormon reproduksi. Perubahan hormon ini membuat lapisan rahim menebal dengan darah dan gumpalan darah. elain itu, ovarium juga akan melepaskan sel telur. Telur bergerak ke bawah menuju rahim melintasi saluran tuba falopi. Jika sel telur tidak dibuahi sperma pria, perempuan tidak hamil. Namun, lapisan rahim akan meluruh dan keluar dari tubuh lewat vagina. Pelepasan lapisan rahim berupa darah dan gumpalan darah inilah yang dikenal dengan haid pertama atau menstruasi pertama. Haid pertama pada remaja wanita biasanya mulai di usia 10 tahun sampai 15tahun. Beberapa perempuan mengalami haid pertama lebih awal atau lebih lambat dari patokan usia tersebut.

II. PENGANTAR

Topik : Kesehatan Reproduksi Remaja

Subtopik : Menstruasi pada remaja perempuan

Sasaran : Sdri.V/kelompok remaja perempuan

Jam : 10.00 wib

Hari/tanggal : Kamis/ 26 Mei 2022

Waktu : 11 menit

Tempat : Rumah masyarakat RT 06 kota sungai penuh, Prov. Jambi

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan remaja perempuan dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi .

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan remaja perempuan dapat :

- 1. Pengertian Menstruasi
- 2. Tanda Tanda Menarche
- 3. Hal hal yang terjadi saat menstruasi dan hal hal yang dilakukan saat menstruasi
- 4. 5 waktu mengganti pembalut
- 5. Hal hal yang dilakukan saat merasa lelah dan lemas saat menstruasi
- 6. Hal hal yang dilakukan ketika sedih atau marah saat menstruasi
- 7. Mitos menstruasi
- 8. Cara mengatasi rasa sakit saat menstruasi
- 9. Hal hal yang terjadi setelah menstruasi

V. MATERI

Terlampir

VI. METODE

Ceramah dan diskursi Tanya jawab

VII. MEDIA

Brosur

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

NO	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1.	2 Menit	Pembukaan:	
		1. mengucapkan salam	Menjawab salam
		Membaca lafal basmallah	Menerima kehadiran penyuluh
		2. Memperkenalkan diri	kesehatan
		3. Menjelaskan waktu dan tujuan	Memperhatikan
		4. Kontrak Waktu	Menjawab Pertanyaan
		5. Mengkaji pengetahuan remaja	
		perempuan tentang menstruasi	
2.	7 Menit	Isi:	
		1. Menjelaskan tentang	
		 Pengertian Menstruasi 	
		Tanda Tanda Menarche	
		 Hal hal yang terjadi saat 	
		menstruasi dan hal hal yang	Mendengarkan dan memperhatikan
		dilakukan saat menstruasi	
		• 5 waktu mengganti	
		pembalut	
		Hal hal yang dilakukan saat	
		merasa lelah dan lemas saat	
		menstruasi	
		Hal hal yang dilakukan	
		ketika sedih atau marah saat	
		menstruasi	
		Mitos menstruasi	
		Cara mengatasi rasa sakit	
		saat menstruasi	
		 Hal hal yang terjadi setelah 	
		menstruasi	
		2. Memberikan kesempatan untuk	Bertanya
		bertanya	
		3. Melakukan evaluasi dengan cara	Menjawab Pertanyaan
		mengajukan pertanyaan dengan lisan	
		4. Mengucapkan terima kasih	
3.	2 menit	Penutup:	Mendengarkan dan memperhatikan
.		Menyimpulkan Materi	Menjawab salam
		2.Mengucapkan salam	2.22-341140 041411
L		2.141011gucupkan salam	

IX. EVALUASI

Metode evaluasi : Diskursi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 2 soal

Soal : Terlampir