

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. Selain 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 15 tahun. 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

Jumlah Pertanyaan : 2 soal

Soal : Terlampir