

Nama : Shinta Elmanora

NIM : 2110101101

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

**(SAP)**

### **I. IDENTIFIKASI MASALAH**

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. 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.

### **II. PENGANTAR**

Topik : Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi dengan Pendidikan Kesehatan Manajemen Higiene Menstruasi (MHM)  
Subtopik : Kesehatan Remaja  
Sasaran : Remaja Putri  
Jam : 10.00-11.30  
Hari/Tanggal : Kamis, 5 mei 2022  
Waktu : 90 menit  
Tempat : Pondok Pesantren at-taqwa(santri wati)

### **III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi, diharapkan santriwati dapat menerapkan teknik manajemen higiene menstruasi dengan benar

#### IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan manajemen higiene menstruasi tentang, diharapkan santriwati dapat

- a. Menjelaskan pengertian higiene dan menstruasi
- b. Menjelaskan siklus menstruasi dan gangguan saat menstruasi
- c. Menjelaskan pengertian dari manajemen higiene menstruasi
- d. Menjelaskan tujuan, manfaat dan pentingnya manajemen higiene menstruasi bagi perempuan
- e. Menjelaskan manajemen higiene menstruasi yang diperlukan seorang perempuan saat menstruasi
- f. Menerapkan teknik manajemen higiene menstruasi saat menstruasi secara mandiri ataupun dibantu

#### V. MATERI

Terlampir

#### VI. METODE

Ceramah dan diskusi tanya jawab

#### VII. MEDIA

Power Point

#### VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

Proses	Tindakan		Waktu
	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta	
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Memberikan salam, memperkenalkan diri, dan membuka penyuluhan</li><li>b. Menjelaskan materi secara umum dan manfaat bagi santriwati</li></ol>	<p>Memerhatikan dan menjawab salam</p> <p>Memerhatikan</p>	2 Menit
Penyajian	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Pemutaran video seputar menstruasi</li><li>b. Menjelaskan pengertian higiene dan menstruasi</li><li>c. Menjelaskan siklus menstruasi dan gangguan saat menstruasi</li></ol>	<p>Memerhatikan dan memberi tanggapan</p>	1 Menit 5 Menit

	<p>d. Menjelaskan pengertian manajemen higiene menstruasi</p> <p>1) Menanyakan kepada santriwati mengenai materi yang baru disampaikan</p> <p>2) Mendiskusikan bersama jawaban yang diberikan</p> <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>Memerhatikan</p> <p>Memberikan pertanyaan</p> <p>Memerhatikan dan memberi tanggapan</p>	<p>2 Menit</p> <p>1 Menit</p>
--	--	--	-------------------------------

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menutup pertemuan dengan memberi kesimpulan dari materi yang disampaikan</li> <li>b. Mengajukan pertanyaan kepada santriwati</li> <li>c. Mendiskusikan bersama jawaban dari pertanyaan yang telah diberikan</li> <li>d. Menutup pertemuan dan memberi salam</li> </ul>	<p>Memerhatika n</p> <p>Memberi saran</p> <p>Memberi komentar dan menjawab pertanyaan bersama</p> <p>Memerhatika n dan membalas salam</p>	1 Menit
---------	--	---	------------

## IX. EVALUASI

Metode evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 2 soal

Soal : Terlampir

## X. LAMPIRAN

### A. Materi

#### a. Pengertian Higiene

Higiene adalah ilmu kesehatan tentang bagaimana cara perawatan diri pada individu agar dapat memelihara kesehatannya dengan baik atau disebut juga dengan higiene perorangan (personal hygiene). Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Personal hygiene (kebersihan perorangan) adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Pemeliharaan higiene perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan kesehatan. Seperti pada orang sehat mampu memenuhi kebutuhan kesehatannya sendiri, pada orang sakit atau tantangan fisik memerlukan bantuan perawat untuk melakukan praktik kesehatan yang rutin.

#### b. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan siklus pada reproduksi wanita yang ditandai dengan pengeluaran sel telur setiap bulan secara alami, hal ini terjadi jika ovum tidak dibuahi kira-kira 2 hari sebelum akhir siklus bulanan.

### c. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah proses kompleks yang mencakup sistem reproduktif dan endokrin. Siklus ini merupakan rangkaian peristiwa yang terjadi secara kompleks yang saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan di endometrium, kelenjar hipotalamus, kelenjar hipofisis, dan ovarium untuk mempersiapkan uterus selama kehamilan. Siklus menstruasi wanita dibagi menjadi dua tahap yaitu siklus menstruasi ovarium (fase folikuler dan fase luteal) dan siklus menstruasi endometrium (fase menstruasi, fase proliferasi, fase sekresi, fase iskemi).

Siklus menstruasi ovarium yaitu:

#### 1) Fase folikuler

Siklus diawali dengan terlepasnya endometrium

#### 2) Fase Luteal

LH akan merangsang ovulasi dari oosit matang

Siklus menstruasi endometrium yaitu:

#### 1) Fase menstruasi

Adanya penurunan progesteron dan estrogen yang tajam akan menghilangkan rangsangan pada endometrium dan menyebabkan iskemik sehingga terjadi menstruasi

#### 2) Fase proliferasi

Pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 hingga ovulasi

#### 3) Fase sekresi

Lamanya 14 kurang lebih 2 hari. Endometrium sekretorius menjadi matang dengan sempurna, endometrium menjadi kaya akan darah untuk memberikan nutrisi pada ovum yang sudah dibuahi

#### 4) Fase iskemi

Peluruhan sel telur karena tidak dibuahi

### d. Gangguan saat Menstruasi

#### 1) Nyeri haid (dismenore)

Dismenore atau kram usus uterus merupakan nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus.

#### 2) Pre Menstruasi Syndrome (PMS)

Adalah gabungan dari gejala-gejala fisik dan psikologis yang terjadi selama fase luteal siklus menstruasi dan akan menghilang setelah menstruasi dimulai. Gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

#### 3) Amenore

Adalah tidak terjadinya menstruasi. Dibagi menjadi amenore primer (tidak menstruasi sampai usia 17 tahun) dan amenore sekunder (tidak menstruasi selama 3 bulan bagi wanita yang sudah menstruasi sebelumnya).

### d. Manajemen Higiene Menstruasi

Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, idealnya penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4 sampai 5 kali sehari atau setiap 3-4 jam sekali apalagi jika sedang banyak-banyaknya pada 2-3 hari pertama menstruasi. Setelah mandi atau buang air, vagina harus dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Selain itu pemakaian celana dalam hendaknya bahan yang terbuat dari yang mudah menyerap keringat.

Beberapa aspek penting yang harus diperhatikan remaja putri dalam menjaga kesehatan organ reproduksinya yaitu:

- 1) Saat menstruasi wajib menggunakan pembalut untuk menyerap darah yang keluar dari vagina. Bila menggunakan tampon dari kain, harus dibersihkan dan dipakai lagi setelah kering.
- 2) Syarat penggunaan pembalut yaitu pembalut yang berbahan lembut dan menyerap dengan baik, penggantian pembalut minimal dua kali sehari pada saat menstruasi minimal 3-4 jam dalam sehari dan jangan membiarkan pembalut lengket seharian, pembalut yang sudah dipakai dibersihkan dengan benar sampai bersih dengan mencucinya sampai tidak tersisa lagi darah dan kemudian buang ke tempat sampah.
- 3) Selalu mencatat siklus menstruasi mulai awal sampai akhir dan mengontrol kondisi tubuh saat menstruasi untuk mendeteksi adanya gangguan kesehatan.
- 4) Mengatur jadwal tidur
- 5) Mengonsumsi susu berkalsium tinggi dan makanan kaya zat besi saat menstruasi
- 6) Latihan ringan dan olahraga membantu mengatasi nyeri haid
- 7) Rajin mengganti celana dalam 2-3 kali sehari
- 8) Pembersihan vagina yaitu pembilasan dengan air bersih dari arah depan ke belakang dan baiknya menggunakan air mengalir, mencuci tangan terlebih dahulu saat pertama kali membasuh area vagina, dan pastikan kuku tidak panjang karena akan melukai vagina
- 9) Menjaga organ reproduksi tidak lembab
- 10) Memakai celana dalam yang terbuat dari katun karena dapat menyerap keringat dan sebaiknya tidak terlalu ketat
- 11) Mandi minimal 1 kali sehari dengan air bersih lebih baik lagi air hangat
- 12) Membuang sampah pembalut secara teratur. Jangan sembarangan karena akan menyumbat saluran pembuangan.

e. Dampak jika Perempuan tidak Merawat Diri dengan Baik saat Menstruasi

Peristiwa menstruasi yang merupakan darah kotor, yang jika kurang dijaga kebersihannya akan berpotensi untuk timbul infeksi pada organ reproduksi (Yusuf, 2002). Sedangkan apabila perilaku higienis tersebut tidak dilakukan dan remaja putri kurang peduli akan kebersihan alat reproduksinya, tidak menjaga penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi, mereka dapat terkena kanker rahim, keputihan, mengurangi aktivitas saat menstruasi karena malas, kurang percaya diri, percaya akan mitos-mitos seputar menstruasi yang beredar di masyarakat, dijauhi teman-teman karena bau badan amis dan lainnya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa kurangnya perilaku perawatan diri saat menstruasi dapat menyebabkan berbagai penyakit misalnya kanker rahim. Berdasarkan data dari badan kesehatan Dunia (WHO), kanker serviks merupakan kanker nomor dua terbanyak pada perempuan berusia 15–45 tahun setelah kanker payudara. Tidak kurang dari 500.000 kasus baru dengan kematian 280.000 penderita terjadi setiap tahun di seluruh dunia. Bisa dikatakan, setiap dua menit seorang perempuan meninggal akibat kanker serviks.

Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi secara ekstra terutama pada bagian vagina, karena kalau tidak dijaga kebersihannya, akan menimbulkan mikroorganisme yang berlebih sehingga mengganggu fungsi organ reproduksi.

B. Soal Diskusi

- Apa saja makanan yang mengandung zat besi ?
- Bagaimana terkait mitos yang tidak boleh minum es saat menstruasi?