

PENGABDIAN MASYARAKAT
PENYULUHAN KESEHATAN
(KESEHATAN REPRODUKSI ANAK REMAJA)
BAGI SISWA SISWI SD BOPKRI GONDOLAYUYOGYAKARTA
10 DESEMBER 2019

Oleh:
Indah Prawesti
NIDN: 0527058701



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA
YOGYAKARTA

2019

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul
Penyuluhan Kesehatan (Kesehatan Reproduksi Anak dan Remaja Putri) bagi Siswi SD BOPKRI Gondolayu Yogyakarta 10 Desember 2019.
2. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Indah Prawesti
 - b. NIDN : 0527058701
 - c. Jabatan/Golongan : Dosen
 - d. Program Studi : Sarjana Keperawatan
 - e. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
 - f. Alamat Kantor/Telp : Jalan Johar Nurhadi No 6, Kotabaru, Gondokusuman Yogyakarta/ (0274) 517065
3. Anggota Tim Pengusul
 - a. Dosen yang Terlibat : 3 Orang
 - b. Mahasiswa yang Terlibat : 6 Orang
4. Lokasi Kegiatan/ Mitra
 - a. Wilayah Mitra : SD BOPKRI Gondolayu
 - b. Kabupaten/ Kota : Yogyakarta
 - c. Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta
 - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra : 900 Meter
5. Luaran yang Dihasilkan
Siswi SD BOPKRI Gondolayu mampu memahami mengenai kesehatan dan kebersihan reproduksi wanita, serta mampu melakukan *personal hygiene organ* reproduksi dengan benar.
6. Jangka Waktu Pelaksanaan
1 hari

Yogyakarta, Desember 2019

Mengesahkan,
Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Vivi Retno Purung, S.Kep.,Ns.,MAN
NIDN 0504098502

Ketua Tim Pengusul
Indah Prawesti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN 0527058701

Mengesahkan,
Ketua Lembaga Pengabdian
Isnanto, S.Kep.,Ns.,MAN
NIDN 0503098301

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kasihNya sehingga dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul Penyuluhan Kesehatan (Kesehatan Reproduksi Anak dan Remaja Putri) bagi Siswi SD BOPKRI Gondolayu Yogyakarta 10 Desember 2019.

Selesainya laporan pengabdian kepada masyarakat ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep.,MAN selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Bapak Isnanto, S.Kep.,Ns.,MAN selaku Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
3. Ibu Ester Markis Sarwo Rini, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD BOPKRI Gondolayu Yogyakarta
4. Seluruh guru dan murid SD BOPKRI Gondolayu Yogyakarta
5. Rekan dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat di SD BOPKRI Gondolayu Yogyakarta
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan pengabdian masyarakat ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan laporan ini. Penulis berharap laporan ini dapat berguna untuk selanjutnya.

Yogyakarta, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Surat Permohonan	1
Surat Tugas Institusi	2
Materi Pengabdian Masyarakat	4
Surat Ucapan Terimakasih	8
Lampiran		



YAYASAN BOPKRI YOGYAKARTA
SD BOPKRI GONDOLAYU

Jl. Jend. Sudirman No. 24 Yogyakarta 55232 - Indonesia
Telp./Fax: (0274) 822134, 882407. E-mail: sdhopkri.gondolayu@gmail.com

No : 050 / 053 / 2019

Yogyakarta, 28 November 2019

Hal : Permohonan Bantuan Narasumber

Kepada :

Yth. Ketua STIKES BETHESDA YAKKUM

Jln. Johar Nurhadi No 6 Yogyakarta 55224

Di Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka memberikan pembelajaran yang bermakna bagi siswa – siswi mengenai materi sirkulasi darah untuk kelas V dan reproduksi untuk kelas 6 yang akan dilaksanakan pada :

Hari, tanggal : Selasa, 10 Desember 2019.

Waktu : 08.00 – 09.40 WIB

Tempat : SD BOPKRI Gondolayu

Ruang kesenian (untuk kelas V)

Ruang kelas VI.1 (untuk kelas VI Putra)

Ruang kelas VI.2 (untuk kelas VI Putri)

Materi : Kelas V Sirkulasi darah

Kelas VI Reproduksi

Sehubungan dengan acara tersebut kami mohon bantuan Narasumber dari STIKES BETHESDA YAKKUM untuk memberikan pembimbingan dan pengajaran pada siswa – siswi kami.

Demikian pengajuan ini kami buat, atas terkbulnya permohonan ini kami ucapkan banyak terima kasih.

Hormat kami,

Kepala Sekolah



Ester Markis Sarwo Rini, S.Pd

NIY. 012620216



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 55224 Telp. (0274) 517065 Faks. (0274) 524565
email : info@stikesbethesda.ac.id Website : http://www.stikesbethesda.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 4306/SB/PM.01/XII/2019

Dengan ini Ketua STIKES Bethesda Yakkum memberikan tugas kepada dosen STIKES Bethesda Yakkum yang tersebut di bawah ini :

No	Nama	NIDN	Topik
1.	Isnanto, S.Kep., Ns., MAN.	0503098301	Resusitasi Jantung Paru
2.	Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN.	0502038902	Jantung dan Peredaran Darah
3.	Oktalia Damar P., S.Kep., Ns., MAN.	0528108301	Reproduksi Laki - laki
4.	Indah Prawenti, S.Kep., Ns., M.Kep.	0527058701	Reproduksi Perempuan

untuk memberikan penyuluhan kesehatan bagi siswa - siswi SD BOPKRI Gondolayu, pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 10 Desember 2019
Waktu : Pukul 08.00 WIB - selesai
Tempat : SD BOPKRI Gondolayu

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 10 Desember 2019


Vini Hestio Luning, S.Kep., Ns., MAN.




SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 55224 Telp. (0274) 517065 Faks. (0274) 524565
email : info@stikesbethesda.ac.id Website : http://www.stikesbethesda.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 4307/SB/PM.01/XII/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.
NIK : 06-0045
Jabatan : Ketua
Pada : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

dengan ini memberikan tugas kepada mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum yang tersebut di bawah ini :

No	NIM	Nama Mahasiswa
1.	1804036	Eka Kristina Asi
2.	1804041	Grace Hardriana Kasdewyk
3.	1804049	Lidya Chrisnawati
4.	1804079	Yosef Andriano

sebagai Assisten Pengabdian Masyarakat penyuluhan kesehatan bagi siswa – siswi SD BOPKRI Gondolayu, pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 10 Desember 2019
Waktu : Pukul 08.00 WIB – selesai
Tempat : SD BOPKRI Gondolayu

Demikian surat tugas ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Desember 2019

Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.


**MATERI PENGABDIAN MASYARAKAT
KESEHATAN & KEBERSIHAN REPRODUKSI ANAK & REMAJA
PUTRI**

A. Alat Reproduksi Wanita



Gambar 1. Alat Reproduksi Wanita

Sumber <https://ekosistem.co.id>

Sistem reproduksi wanita mempunyai beberapa fungsi yang nantinya akan menjadi tempat pembuahan dan kehamilan, serta melindungi organ reproduksi bagian dalam dari beragam gangguan yang dapat menyebabkan infeksi. Alat reproduksi wanita ini juga berperan penting di dalam siklus menstruasi dan jalan kelahiran bayi.

Bagian-bagian alat reproduksi wanita dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Bagian Alat Reproduksi Wanita

Alat Reproduksi Bagian Luar	Alat Reproduksi Bagian Dalam
<p>Mons Veneris: Adalah alat reproduksi wanita di bagian paling luar. Mons veneris ini tersusun atas jaringan lemak dan sedikit jaringan ikat. Yang merupakan bagian yang paling menonjol yang menutupi tulang kemaluan. Bagian ini adalah bagian yang ditumbuhi dengan rambut kemaluan saat wanita sudah beranjak</p>	<p>Ovarium: Bagian pertama dari alat reproduksi wanita adalah ovarium atau indung telur. Yang merupakan organ yang memproduksi sel telur dan beragam hormon pada wanita yaitu estrogen dan progesteron. Ovarium terletak di sisi kanan dan kiri dan terhubung dengan rahim melalui tuba fallopi. Ovarium kiri dan kanan mengeluarkan sel telur dengan cara</p>

Alat Reproduksi Bagian Luar	Alat Reproduksi Bagian Dalam
dewasa. Nama lainnya adalah Gunung Venus.	bergantian setiap 28 hari, sehingga terciptalah menstruasi.
<p>Labia Mayora: Disebut juga dengan bibir kemaluan besar, pada dasarnya bentuk labia ini seperti bibir. Dan terletak di bawah Mons Verenis dengan memanjang sampai ke parineum yaitu area kulit diantara lubang vagina dengan anus. Labia mayora ini tersusun dari jaringan lemak dan kelenjar ringan. Rambut kemaluan yang menutupi bagian labia mayora adalah rambut yang tumbuh di Mons Veneris.</p>	<p>Tuba Fallopi: Adalah saluran yang membentang dari ujung kanan sampai ujung kiri, fungsinya yaitu jalan ovum menuju rahim, bisa menjadi tempat terjadinya pembuahan, tempat persiapan hasil pembuahan sebelum menuju rahim.</p>
<p>Labia Minora Adalah bibir kemaluan kecil yang letaknya di dalam Labia Mayora yang tidak ditumbuhi dengan rambut kemaluan. Labia Minroa tersusun atas jaringan lemak yang mempunyai banyak pembuluh darah. Baik di bagian Labia Minora maupun Mayora, keduanya terdapat area sensitif yang bisa menerima rangsangan seksual.</p>	<p>Uterus/Rahim: Adalah bagian sistem reproduksi yang bentuknya serupa dengan buah pir. Uterus adalah ruang bagi janin untuk tumbuh dan berkembang selama masa kehamilan. Uterus tersusun dari otot yang sifatnya elastis sehingga dapat membesar dan mengikuti ukuran janin. Saat proses persalinan tiba, otot uterus akan mengalami kontraksi yang dapat membantu janin untuk keluar melalui jalan lahir.</p>
<p>Klitoris Bentuknya seperti gumpalan kecil dan terletak di bagian atas Labia Minora. Klitoris menjadi bagian yang paling sensitif pada rangsangan saat berhubungan seksual. Sifat erektil pada klitoris hampir sama dengan penis pada pria.</p>	<p>Serviks/Leher Rahim: Adalah jalan masuk utama antara uterus dengan vagina. Bentuknya yaitu dinding sempit, tetapi sifatnya fleksibel dan dapat melebar saat proses persalinan tiba. Serviks juga merupakan salah satu alat reproduksi wanita yang rentan terhadap penyakit. Buktinya dengan tingginya tingkat penyakit kanker serviks pada wanita.</p>
<p>Vestibulum Adalah rongga pembatas diantara dua sisi Labia Minora. Yang letaknya di bagian bawah dan di bagian atasnya adalah klitoris. Di</p>	<p>Vagina: Adalah alat reproduksi yang letaknya lebih ke arah dalam. Yaitu berada di belakang kandung kemih. Vagina mempunyai beberapa fungsi yaitu</p>

Alat Reproduksi Bagian Luar	Alat Reproduksi Bagian Dalam
bagian ini juga terdapat kelenjar bartholin atau vestibular yang akan menghasilkan cairan yang menjadi pelumas, saat berhubungan seksual.	jalan utama masuknya sperma menuju rahim atau tuba fallopi, jalan keluar dari darah menstruasi, hingga sebagai jalur lahirnya bayi.
<p>Himen Himen dikenal juga dengan selaput dara yang merupakan sebuah selaput membran tipis yang menutupi vagina. Darah menstruasi juga biasanya keluar dari himen karena pada umumnya himen mempunyai satu lubang yang ukurannya sedikit lebih besar. Himen sering dihubungkan dengan keperawanan pada wanita, tapi hal ini masih menjadi perdebatan para ahli. Karena banyak juga yang menyebutkan bahwa selaput dara tidak bias.</p>	

B. Merawat Alat Reproduksi Wanita

Fungsi utama pada alat reproduksi pada dasarnya adalah untuk berkembang biak. Tetapi fungsinya sama penting dengan seluruh sistem organ di dalam tubuh yang lainnya. Yang juga harus dirawat dengan baik. Cara merawat bagian reproduksi bisa dengan beragam cara. Salah satunya dengan menjaga kebersihan alat reproduksi pada wanita di bagian luar. Karena hal itu dapat mencegah masuknya bakteri dan virus ke bagian dalam sistem reproduksi.

Menurut Kemenkes RI (2018), cara menjaga organ reproduksi, diantaranya:

1. Pakai handuk yang lembut, kering, bersih, dan tidak berbau atau lembab.
2. Memakai celana dalam dengan bahan yang mudah menyerap keringat
3. Pakaian dalam diganti minimal 2 kali dalam sehari
4. Bagi perempuan, sesudah buang air kecil, membersihkan alat kelamin sebaiknya dilakukan dari arah depan menuju belakang agar kuman yang terdapat pada anus tidak masuk ke dalam organ reproduksi.

Gangguan yang terjadi pada sistem reproduksi dipengaruhi oleh berbagai sebab, salah satunya adalah faktor kebersihan. Beberapa gangguan pada sistem

reproduksi yang pada umumnya ditemui adalah perdarahan nonmenstrual, masalah pada ovarium dan tuba fallopi yang berpengaruh pada menstruasi dan juga kesuburan, peradangan vagina, kanker serviks, hingga penyakit menular seksual (<https://www.ruangguru.co.id>)

C. Menarche (Haid Pertama)

Menarche adalah tahap perkembangan fisik ketika alat reproduksi manusia mencapai kematangannya. Usia *menarche* bervariasi pada setiap perempuan. Pada umumnya *menarche* terjadi pada usia 12-14 tahun, namun saat ini terdapat kecenderungan penurunan usia *menarche* ke usia yang lebih muda sehingga banyak siswi Sekolah Dasar (SD) yang mengalami *menarche*. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi variasi usia *menarche*, seperti kesehatan, berat badan, dan status nutrisi (Sarwono, 2010).

Cara menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi:

1. Memilih pembalut yang aman, pembalut harus bebas dari bahan berbahaya seperti pemutih dan lainnya
2. Mengganti pembalut secara berkala, kondisi lembab yang terjadi saat menstruasi dapat menimbulkan berbagai hal seperti iritasi kulit. Penggantian pembalut disarankan minimal dua kali sehari dan jika darah menstruasi banyak, disarankan untuk lebih sering mengganti pembalut secara berkala.
3. Mencuci daerah vulva dengan air bersih, *Vulva* adalah pintu masuk menuju organ reproduksi perempuan yang utama, yaitu rahim. Mencuci daerah *vulva* dengan air bersih saja untuk mempertahankan pH, penggunaan sabun dikhawatirkan akan merubah kondisi asam tersebut menjadi basa.



YAYASAN BOPKRI YOGYAKARTA
SD BOPKRI GONDOLAYU

Jl. Jend. Sudirman No. 24 Yogyakarta 55232 - Indonesia
Telp./Fax: (0274) 522134, 522037, E-mail: sdhopkri.gondolayu@gmail.com

Yogyakarta, 28 November 2019

No : 050 / 054 / 2019
Hal : Ucapan terima kasih

Kepada :

Yth. Ketua STIKES BETHESDA YAKKUM
Jln. Johar Nurhadi No 6 Yogyakarta 55224
Di Tempat

Dengan hormat,

Kami seluruh guru dan siswa – siswi di SD BOPKRI Gondolayu Yogyakarta mengucapkan terima kasih sebesar – besarnya atas waktu dan kesediaannya untuk memberikan materi sirkulasi darah untuk kelas V dan reproduksi untuk kelas 6 pada

Hari, tanggal : Selasa, 10 Desember 2019

Waktu : 08.00 – 09.40 WIB

Tempat : SD BOPKRI Gondolayu

Ruang kesenian (untuk kelas V)

Ruang kelas VI.1 (untuk kelas VI Putra)

Ruang kelas VI.2 (untuk kelas VI Putri)

Materi : Kelas V Sirkulasi darah

Kelas VI Reproduksi

Semoga apa yang sudah kami terima dapat bermanfaat bagi seluruh Guru dan siswa – siswi di SD BOPKRI Gondolayu Yogyakarta.

Demikian yang dapat kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Hormat kami,

Kepala Sekolah



Esther Markis Sarwo Rini, S.Pd

NIY. 011620216

LAMPIRAN



