



LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

GENRE POP (GENERASI BERENCANA PEDULI ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN): ALTERNATIF OPTIMALISASI KESEHATAN REPRODUKSI DALAM MENINGKATKAN *PERSONAL MENSTRUAL HYGIENE*

TIM PENGUSUL:

Ns. Veronica Yeni Rahmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Ns. Jehan Puspasari, M.Kep
Ns. Casman, M.Kep.,Sp.Kep.An
Ns. Ernawati, M.Kep.,Sp.Kep.An
Mellyani Eka Sari
Rici Rianjar

**PRODI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA, 2021**

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat serta karunia Nya kami dapat membuat laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul: **GenRe POP (Generasi Berencana Peduli Organ Reproduksi Perempuan): Alternatif Optimalisasi Kesehatan Reproduksi dalam Meningkatkan *Personal Menstrual Hygiene*.**

Pengabdian kepada masyarakat Prodi Diploma Tiga Keperawatan STIKes RS Husada ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja dalam mengoptimalkan kesehatan reproduksi dengan meningkatkan *personal menstrual hygiene* sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penyusun menyadari bahwa ilmu keperawatan berkembang pesat sehingga penulis berharap saran dan kritik yang bersifat membangun guna perbaikan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Penyusun mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang sudah memberikan banyak dukungan dalam penyusunan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

Jakarta, November 2021

Tim Pengabdian Masyarakat

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Sukmajaya adalah salah satu kecamatan di Kota Depok Propinsi Jawa Barat, Indonesia. Kecamatan Sukmajaya memiliki enam kelurahan antara lain Abadijaya, Baktijaya, Cisalak, Mekarjaya, Sukmajaya dan Tirtajaya. Batas wilayah kecamatan Sukmajaya yaitu sebelah utara dibatasi oleh kecamatan Cimanggis, sebelah selatan dibatasi oleh kecamatan Cilodong, sebelah barat dibatasi oleh kecamatan Pancoran Mas dan sebelah timur dibatasi oleh kecamatan Tapos. Luas wilayah Kecamatan Sukmajaya adalah 1.528,14 ha atau 15,28 km², dengan ketinggian wilayah dari permukaan laut \pm 72 m.

Jumlah penduduk di wilayah Kota Depok berjumlah 2.484.186 jiwa (BPS, 2020). Sementara jumlah remaja usia 10-24 tahun di kota Depok 375.806 jiwa atau sebesar 15,12% dari total jumlah penduduk di Kota Depok. Berdasarkan data yang dihimpun dari Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kota Depok laju pertumbuhan penduduk di Kota Depok sangat tinggi mencapai 3,5%. Laju pertumbuhan itu terdiri dari angka kelahiran yang mencapai 2,1% atau sekitar 44.000 anak per tahun, serta angka perpindahan penduduk (masuk ke Depok) sekitar 1,3% atau kira-kira 28.000 pendatang pertahun (Disdukcapil, 2020).

Kelompok usia muda terutama remaja merupakan generasi penerus bangsa. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai penduduk usia 10-24 tahun yang belum menikah. Data Survei Demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang cukup besar dari penduduk dunia. Sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah anak berusia 10-19 tahun. Jumlah generasi Z di Indonesia mencapai 75,49 juta jiwa atau setara dengan 27,94% dari total seluruh jumlah penduduk di Indonesia (BPS, 2020).

Pemerintah kota Depok telah melakukan berbagai program maupun kegiatan untuk mencapai salah satu misi yaitu Kota Depok Ramah Anak. Untuk mencapai

misi tersebut maka dibutuhkan peran dari berbagai pihak. Hal ini sejalan dengan program dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang meluncurkan program GenRe (Generasi Berencana) dalam upaya pembinaan ketahanan remaja. Berbagai upaya dilakukan pemerintah untuk memfasilitasi para remaja untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi. Salah satunya BKKBN melalui Pusat Informasi Konseling Remaja (PIKR) dan Bina Keluarga Remaja (BKR). Remaja telah menjadi bagian penting dari Program Kependudukan, Keluarga Berencana, dan Pembangunan Keluarga (KKBPK) sejak tahun 2005, sebagai respons atas komitmen untuk memperhatikan kesehatan dan hak-hak reproduksi.

Sebagai wadah kegiatan dari remaja, oleh remaja, dan untuk remaja (*youth center*) dan layanan ramah remaja (*youth friendly services*), PIK Remaja mencetak pendidik sebaya (*peer educator*) dan konselor sebaya (*peer counselor*) untuk meminimalisir pengaruh negatif kelompok sebaya dan menjadikan kelompok sebaya sebagai sumber informasi yang benar. Sementara itu, Bina Keluarga Remaja (BKR) sebagai wadah kegiatan orangtua yang memiliki remaja, didesain untuk menciptakan keluarga sebagai lingkungan yang mampu mendukung dan mengarahkan tumbuh kembang remaja.

Pembinaan Ketahanan Remaja dilakukan dalam upaya menyiapkan: (1) remaja sebagai calon orang tua agar mampu membangun keluarga berkualitas sehingga melahirkan generasi yang juga berkualitas; serta (2) remaja sebagai calon penduduk usia produktif agar mampu menjadi aktor/pelaku pembangunan. Sesuai dengan Pasal 48 UU No. 52 Tahun 2009, Pembinaan Ketahanan Remaja dilakukan dengan memberikan akses informasi, pendidikan, konseling dan pelayanan tentang kehidupan berkeluarga. *Outcome* dari Pembinaan Ketahanan Remaja adalah terbentuknya Generasi Berencana (GenRe), yaitu remaja yang memiliki perencanaan dalam mempersiapkan dan melewati transisi kehidupan remaja dengan mempraktikkan hidup bersih dan sehat, melanjutkan pendidikan, memulai berkarir, menjadi anggota masyarakat yang baik, serta membangun keluarga yang berkualitas.

Remaja memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, suka berpetualang dan masa pencarian jati diri berhubungan dengan pubertas. Remaja berisiko terhadap permasalahan kesehatan baik secara fisik maupun psikososial terutama menghadapi tanda-tanda perkembangan remaja memasuki masa pubertas yaitu mulainya menstruasi.

Selama terjadi menstruasi, rahim osseous terbuka dan siap menerima bakteri yang berasal dari vagina dan masuk ke badan rahim dan saluran tuba fallopii sehingga mengakibatkan infeksi. Anak perempuan yang masih usia sekolah dasar merupakan kelompok rentan terjadinya penyakit infeksi sistem reproduksi karena kurangnya informasi kesehatan, belum matang secara sosial dan status fisik (Ismail NMA, Salham M, Hamidah, 2018). Sebagian besar masyarakat, terutama di negara berkembang, kurang tepat atau kurang memadai dalam memberikan informasi menghadapi proses menstruasi, serta perubahan fisik dan psikologis maupun kebersihan diri pada saat menstruasi mengakibatkan konsekuensi yang buruk seperti perilaku tidak sehat, gambaran diri negatif, rentan terjadinya infeksi saluran reproduksi (ISR), penyakit radang panggul (*pelvic inflammatory diseases*), infertilitas, kecemasan, harga diri rendah, dan lain-lain (Masan L, Frelestanty E., 2018).

Tingkat pengetahuan antara anak perempuan satu dengan yang lain berbeda-beda, termasuk pengetahuan mengenai cara membersihkan genetalia saat menstruasi, sehingga akan mempengaruhi sikap dan tindakan menjaga kebersihan genetalia saat menstruasi. Pengetahuan yang rendah cenderung memiliki sikap dan tindakan yang kurang sesuai. Hal tersebut sesuai dengan pendapat L. Green (1983) bahwa perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan data yang dihimpun melalui penelitian yang dilakukan oleh Azzahra & Adiwiryo (2020) menunjukkan bahwa 76,6% remaja putri yang bersekolah di SMP PGRI Depok II Tengah Jawa Barat memiliki *personal menstrual hygiene* kurang baik. Hal ini juga didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh

Amanda & Ariyanti (2020) yang menunjukkan bahwa 54,5% santriwati di pondok pesantren modern Kota Depok memiliki *personal menstrual hygiene* yang buruk.

Remaja mempunyai masalah terkait memelihara kebersihan diri pada saat menstruasi (*personal menstrual hygiene*) pada masa pubertas yang disebabkan oleh kurangnya penjelasan dan pelayanan jasa kesehatan reproduksi khususnya persiapan menstruasi pada remaja. Hal ini menyebabkan remaja merasa tidak nyaman serta tidak percaya diri pada masa menstruasi, apabila hal ini tidak segera ditindaklanjuti maka akan menjadi masalah yang signifikan di antara para remaja.

1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah

Remaja pada umumnya malu jika membahas mengenai menstruasi dimana penyuluhan tentang pentingnya *personal menstrual hygiene* pun tidak pernah mereka dapatkan. Setelah mendapatkan menstruasi, remaja putri tidak mengetahui cara menjaga kesehatan reproduksinya. Perilaku yang tidak tepat dalam *personal menstrual hygiene* pada remaja dapat menjadi penyebab terjadi penyakit Infeksi Saluran Reproduksi jika tidak diatasi. Peningkatan pengetahuan sangat penting untuk dilakukan karena dapat mempengaruhi tindakan pemeliharaan *hygiene* saat menstruasi.

Sikap, perilaku dan pengetahuan remaja masih tergolong rendah dalam menjaga kesehatan reproduksi pada saat menstruasi karena belum ada informasi terkait *personal menstrual hygiene*. Informasi terkait menstruasi hanya didapatkan dari media internet sebagai sumber informasi. Sikap positif remaja terkait perilaku *personal menstrual hygiene* sangat rendah, sebagian besar remaja masih tabu untuk mendiskusikan tentang upaya menjaga dan memelihara organ reproduksi perempuan pada saat menstruasi. Sebagian besar remaja awal yang duduk di bangku sekolah dasar belum mendapatkan menstruasi sehingga mereka tidak mengetahui tentang menstruasi dan gejala yang dapat terjadi menjelang menstruasi

Sumber informasi yang kurang menyebabkan pengetahuan yang rendah dan akan berdampak pada sikap dan tindakan remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Sehingga diperlukan sumber informasi melalui pendidikan kesehatan yang bersifat inovatif dan menarik. Selain pendidikan kesehatan yang adekuat, penatalaksanaan yang langsung diperagakan dapat menambah pengetahuan yang akan mempengaruhi pada sikap, keyakinan, pemahaman dan informasi yang diperoleh.

1.3 Tujuan Kegiatan

Tujuan umum dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan anak usia sekolah dasar khususnya siswi putri dalam menghadapi menstruasi. Sedangkan secara spesifik tujuannya adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja dalam menjaga kebersihan diri saat mengalami menstruasi.
2. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan reproduksinya.
3. Meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan remaja pada saat mengalami menstruasi.

1.4 Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan anak usia sekolah dasar khususnya remaja putri dalam meningkatkan kesehatan reproduksi pada masa menstruasi.

Secara eksplisit manfaat kegiatan ini adalah sebagai berikut:

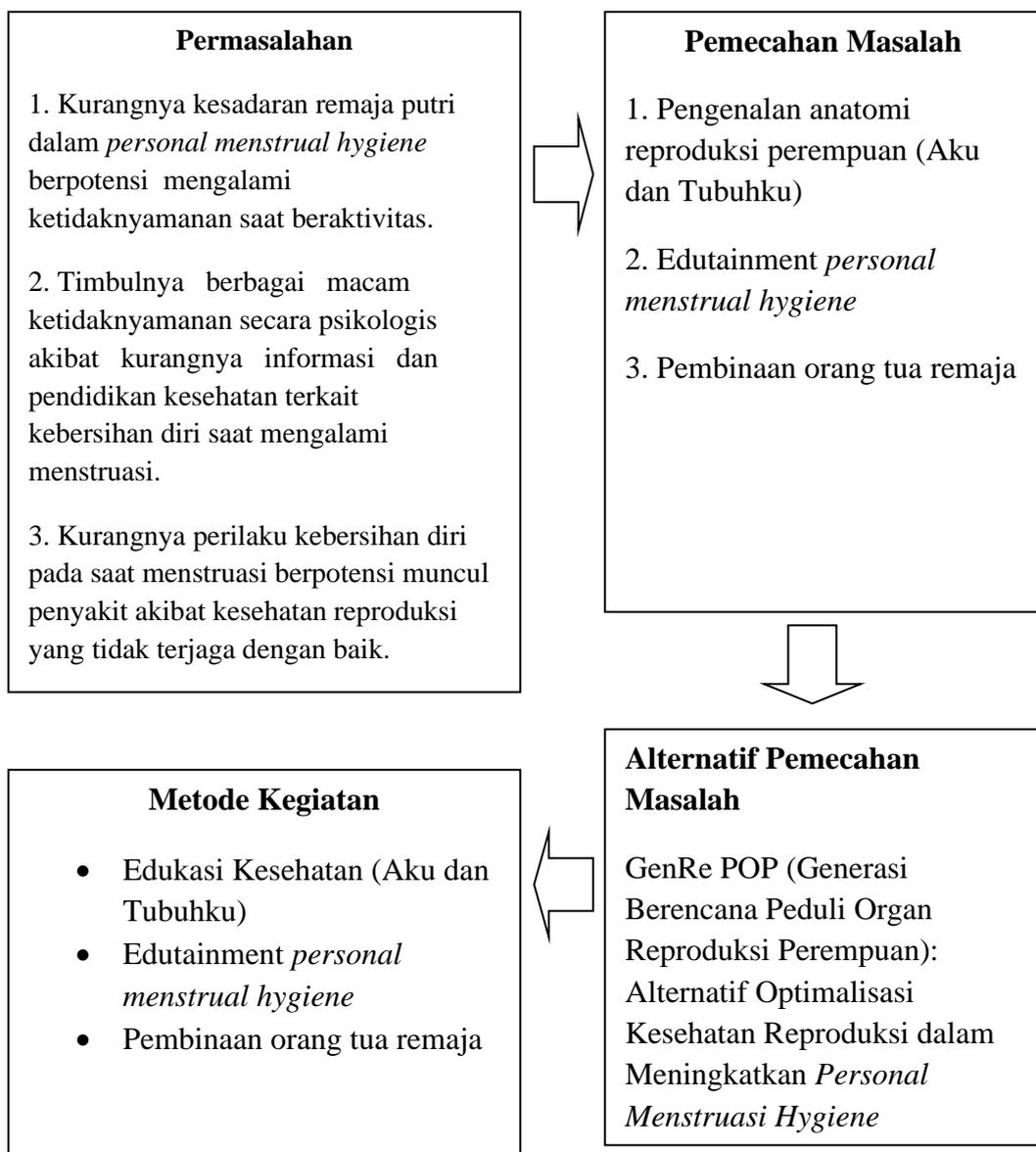
- a. Meningkatnya kesehatan reproduksi remaja di Kota Depok
- b. Remaja yang terlibat dalam kegiatan ini memperoleh wawasan tentang kebersihan diri saat mengalami menstruasi dan kesehatan reproduksinya.
- c. Depok memiliki generasi penerus yang perhatian dan sadar akan kesehatan reproduksi
- d. Staf dosen STIKes RS Husada dapat melaksanakan salah satu dharma dari tri dharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat dengan mengaplikasikan ilmu keperawatan.

BAB 2

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada Gambar 1. Dari permasalahan yang muncul disusun berbagai alternatif untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:



2.2 Realisasi Pemecahan Masalah

2.2.1. Edukasi Kesehatan (Aku dan Tubuhku)

Edukasi kesehatan mengenai anatomi dasar tentang organ reproduksi perempuan akan dijelaskan kepada anak usia sekolah agar dapat memahami upaya meningkatkan kesehatan reproduksi. Materi ini diberikan oleh Tim pengabdian masyarakat untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain : peningkatan pengetahuan tentang penyakit yang bersumber dari organ reproduksi perempuan.

2.2.2. Edutainment *Personal Menstrual Hygiene* dengan media Ular Tangga

Kegiatan ini dilakukan berupa stimulus permainan. Permainan ular tangga merupakan suatu permainan yang sejalan dengan perkembangan kognitif remaja, remaja dapat menerima suatu permainan yang diwarnai dengan nalar dan logika yang bersifat obyektif serta kegiatan remaja dalam bermain lebih banyak dikendalikan oleh aturan yang ada dalam permainan. Isi dalam media ini meliputi cara penggunaan media edutainment ular tangga, pemberian materi yang ada dalam *flash card* dan pemberian buku pedoman tentang tata cara permainan ular tangga. Materi yang ada dalam permainan ini yaitu mitos dan fakta saat menstruasi, *personal menstrual hygiene* dan cara menjaga kesehatan reproduksi perempuan. Pelatihan ini dilakukan sebagai bentuk upaya preventif untuk mencegah penyakit akibat *hygiene* yang buruk. Penerapan *personal menstrual hygiene* pada remaja dapat meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri pada anak remaja putri.

2.2.3. Pembinaan Orang Tua Remaja

Kegiatan ini merupakan bentuk kegiatan yang melibatkan peran orang tua dalam membina anggota keluarganya yang berusia remaja khususnya remaja putri. Dalam kegiatan ini lebih difokuskan pada diskusi atau Focus Group Discussion (FGD) bagi para ibu dari remaja. Keterlibatan orang tua sangat penting dalam mewujudkan generasi remaja peduli organ reproduksi perempuan.

2.3 Keterkaitan

Institusi	Peran	Manfaat Yang Diperoleh
Depok	Sesuai dengan perjanjian kerjasama pengabdian kepada masyarakat menyediakan lahan atau wahana praktik pengabdian masyarakat sesuai dengan daerah binaan yang telah disepakati	Warga Depok khususnya remaja putri menjadi sadar akan kesehatan reproduksi perempuan
Warga RW 10 Kecamatan Sukmajaya	Memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat dan terlibat dalam penyediaan sarana dan prasarana proses pelaksanaan.	Remaja putri akan memperoleh manfaat dalam hal peningkatan pengetahuan tentang <i>personal menstrual hygiene</i>
STIKes RS Husada	Menyediakan sarana dan prasarana	Pelaksanaan dharma ketiga dari tri Dharma Perguruan Tinggi

2.4 Khalayak Sasaran

Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah remaja putri antara 10 – 19 tahun. Keterlibatan masyarakat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 2.1

Tabel 2.1 Keterlibatan Khalayak Sasaran

Khalayak	Kegiatan	Sasaran
Remaja putri di RW 10 Kecamatan Sukmajaya	1. Pengenalan anatomi reproduksi perempuan	Meningkatkan pengetahuan, sikap dan

Depok	(Aku dan Tubuhku) 2. Edutainment <i>personal menstrual hygiene</i> dengan media ular tangga 3. Pembinaan orang tua remaja	keterampilan tentang <i>personal menstrual hygiene</i>
-------	---	--

2.5 Rancangan Evaluasi

2.5.1 Prosedur dan Alat Evaluasi

Untuk mengetahui apakah program yang akan dilaksanakan ini berdampak positif atau sejauh mana program ini terlaksana, maka perlu dilaksanakan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi:

- 1) Dilakukan pre tes mengenai pengetahuan tentang *personal menstrual hygiene* dan kesehatan reproduksi perempuan
- 2) Dilakukan post tes mengenai pengetahuan tentang *personal menstrual hygiene* dan kesehatan reproduksi perempuan

2.5.2 Tehnik Analisis Data dan Kriteria Keberhasilan Program

Hasil skor pre tes dan post tes akan dibandingkan sehingga akan dapat dilihat keberhasilan program yang dilakukan. Data hasil tes baik pre test maupun post tes tentang *personal menstrual hygiene* dianalisis dengan tehnik analisis deskriptif. Metode pelaksanaan ini terbagi ke beberapa bagian yaitu:

1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data. Metode menunjuk suatu cara sehingga dapat diperlihatkan penggunaannya melalui angket dan dokumentasi. Sedangkan instrument pengumpul data merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Karena berupa alat, maka instrument dapat berupa kuesioner dan kamera foto. Angket/kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada orang lain yang dijadikan responden untuk dijawabnya. Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah disusun sebelumnya. Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat

dalam kuesioner, atau daftar pertanyaan tersebut cukup terperinci dan lengkap serta menyediakan pilihan jawaban (kuesioner tertutup).

Penyebaran kuesioner dilakukan dengan cara penyerahan kuesioner secara pribadi. Cara ini memiliki kelebihan yaitu, kuesioner yang diserahkan secara pribadi dapat membangun hubungan dan memotivasi responden. Pemberian kuesioner dilakukan secara langsung dalam satu kelompok untuk mendapatkan respon yang cukup tinggi.

Kuesioner yang disebarkan berupa daftar pernyataan mengenai pengetahuan *personal menstrual hygiene*. Kuesioner disebarkan sebelum dilakukan pemberian edukasi permainan ular tangga dan setelah pemberian edukasi permainan ular tangga. Tujuan dari penyebaran kuesioner ini adalah untuk menilai tingkat pengetahuan siswi tentang *personal menstrual hygiene* sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan GenRe POP.

2. Metode Dokumentasi

Dalam pelaksanaan kegiatan ini terdapat sumber data yang berasal dari bukan manusia seperti dokumen foto-foto dan bahan statistic. Metode dokumentasi ini merupakan salah satu bentuk pengumpulan data yang paling mudah., karena tim pelaksana hanya mengamati benda mati dan apabila mengalami kekeliruan mudah untuk merevisinya karena sumber datanya tetap dan tidak berubah. Dokumen yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi remaja tersebut dan sarana yang harus disiapkan oleh tim pelaksana yaitu media ular tangga dan video cuci tangan.

Data-data yang dilengkapi dalam pelaksanaan ini yaitu:

- a. Dokumentasi dalam pelaksanaan
 1. Foto-foto dalam setiap kegiatan
- b. Bahan statistic:
 1. Karpet ular tangga

2. *Flash card*
3. Dadu
4. Video cuci tangan
5. Alat peraga organ reproduksi

Adapun data-data lain yang dilengkapi dalam pelaksanaan ini seperti wawancara kepada remaja putri.

3.2 Gambaran Umum dan Deskripsi Kegiatan

Sebelum melaksanakan kegiatan GenRe POP pada remaja terlebih dahulu diadakan sosialisasi pelaksanaan GenRe POP kepada kader kesehatan. Adapun maksud dari kegiatan ini adalah memberikan gambaran kepada kader kesehatan tentang bagaimana caranya memberikan edukasi yang menarik minat dan keinginan remaja tentang sikap, pengetahuan dan perilaku dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

Kegiatan sosialisasi pelaksanaan GenRe POP ini meliputi edukasi tentang anatomi fisiologi organ reproduksi perempuan, permainan menggunakan media *edutainment* ular tangga terkait *personal menstrual hygiene*, pemberian materi yang ada dalam flash card, pemberian buku pedoman tentang tata cara permainan ular tangga serta pertemuan dengan orang tua melalui *Zoom Meeting*.

Kegiatan GenRe POP ini merupakan satu bentuk kegiatan yang bisa digunakan sebagai suatu proses pembelajaran bagi beberapa pihak terkait, baik yang berhubungan dengan remaja secara langsung, pembinaan bagi orang tua yang memiliki anggota keluarga remaja maupun proses pembelajaran bagi kader kesehatan setempat. Hal ini merupakan satu bentuk nilai yang sebenarnya dan selayaknya dapat tercapai dalam tahap pelaksanaan kegiatan *edutainment* disamping sebagai suatu masukan bagi kader kesehatan dalam proses pembinaan remaja di lingkungan warga.

3.3 Pelaksanaan Kegiatan GenRe POP

Pada pelaksanaan kegiatan GenRe POP dimulai dengan kegiatan seperti persiapan dan pendekatan, inventarisasi dalam melaksanakan kegiatan serta kegiatan GenRe POP.

1. Persiapan dan pendekatan

Dalam kegiatan persiapan dan pendekatan ini tim pelaksana langsung menuju lokasi RW 10 Kecamatan Sukmajaya untuk melakukan sosialisasi dengan kader kesehatan yang dilanjutkan dengan menentukan remaja yang akan mengikuti kegiatan GenRe POP.

2. Inventarisasi

Dalam kegiatan ini tim pelaksana melakukan kegiatan pendataan yang meliputi jumlah, usia dan kelas remaja. Adapun kegiatan inventarisasi sebagai berikut:

- a. Perijinan ke pihak RW melalui Kelurahan di Kota Depok.
- b. Pendataan remaja usia 10-19 tahun.
- c. Wawancara dengan remaja, orang tua dan kader kesehatan.
- d. Sosialisasi kegiatan GenRe POP ke pihak RW 10 Kecamatan Sukmajaya
- e. Menyebarkan kuesioner tentang *personal menstrual hygiene* kepada remaja sebelum diberikan edukasi
- f. Melaksanakan edukasi ke remaja dengan menggunakan media ular tangga tentang *personal menstrual hygiene*
- g. Menyebarkan kuesioner tentang *personal menstrual hygiene* kepada remaja setelah diberikan edukasi

Pengetahuan tentang *personal menstrual hygiene* harus diberikan dengan tepat dan memadai agar remaja dapat mengetahui dan memahami proses menstruasi yang akan dialami. Salah satu faktor predisposisi yang meliputi respon emosi,

pengetahuan dan sikap remaja tentang *personal menstrual hygiene* adalah salah satu faktor determinan. Faktor predisposisi ini yang dapat diubah melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, membangun respon emosional yang baik dan ketrampilan untuk menerapkan *personal menstrual hygiene* dengan baik. Pendidikan kesehatan pada tahap usia remaja antara lain berupa permainan interaktif, teka-teki, mencocokkan dan *role play*.

Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terhadap permasalahan kesehatan dapat berupa stimulus permainan. Permainan ular tangga merupakan suatu permainan yang sejalan dengan perkembangan kognitif remaja, remaja dapat menerima suatu permainan yang diwarnai dengan nalar dan logika yang bersifat obyektif serta kegiatan remaja dalam bermain lebih banyak dikendalikan oleh aturan yang ada dalam permainan.

Ular tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan oleh dua orang atau lebih. Papan permainan dibagi dalam kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah "tangga" atau "ular" yang menghubungkannya dengan kotak lain. Permainan ini diciptakan pada tahun 1870. Tidak ada papan permainan standar dalam ular tangga, setiap orang dapat menciptakan papan mereka sendiri dengan jumlah kotak, ular dan tangga yang berlainan.

Setiap pemain mulai dengan bidaknya di kotak pertama (biasanya kotak di sudut kiri bawah) dan secara bergiliran melemparkan dadu. Bidak dijalankan sesuai dengan jumlah mata dadu yang muncul. Bila pemain mendarat di ujung bawah sebuah tangga, mereka dapat langsung pergi ke ujung tangga yang lain. Bila mendarat di kotak dengan ular, mereka harus turun ke kotak di ujung bawah ular. Pemenang adalah pemain pertama yang mencapai kotak terakhir. Biasanya bila seorang pemain mendapatkan angka 6 dari dadu, mereka mendapat giliran sekali lagi. Bila tidak, maka giliran jatuh ke pemain selanjutnya.

Permainan ular tangga adalah salah satu jenis permainan edukatif untuk anak yang menyenangkan sehingga remaja tertarik untuk belajar sambil bermain, dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan, serta merangsang remaja untuk beraktivitas secara berkelompok atau individual sehingga membuat

remaja tertarik dan suasana yang menyenangkan dapat membuat responden lebih mudah menerima informasi yang diberikan.

Metode pendidikan kesehatan *peer grup*, *booklet*, dan *brainstorming* merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan sikap, respon emosional dan keterampilan dalam menerapkan *personal menstrual hygiene*, namun Kurniawati, Rohmana, & Juliningrum, (2017) lebih merekomendasikan penggunaan metode pendidikan kesehatan sambil bermain yang inovatif dan menarik seperti permainan ular tangga. Permainan ular tangga memungkinkan penerjemah lebih mudah dalam menyampaikan materi, antusias remaja putri juga meningkat karena media ini unik dan menarik, serta ada unsur kompetisi yang membuat motivasi remaja meningkat.

BAB III

PROSEDUR PELAKSANAAN KEGIATAN

Rancangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dijelaskan dalam bentuk tabel seperti di bawah ini:

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1	Persiapan:	a. Persiapan administrasi, surat menyurat, dll b. Persiapan materi dan media: karpet ular tangga, <i>leaflet</i> , power point dan video cuci tangan c. Persiapan sarana dan prasarana pendidikan kesehatan dan video cuci tangan	Survei Pengurusan perizinan Studi literatur	RW 10 Kecamatan Sukmajaya Depok STIKes RS Husada STIKes RS Husada

2	Pelaksanaan	<p>1. Pretest</p> <p>2. Pengenalan anatomi reproduksi perempuan (Aku dan Tubuhku)</p> <p>3. Edutainment <i>personal menstrual hygiene</i> karpet ular tangga</p> <p>4. Pembinaan orang tua via Zoom Meeting</p>	Ceramah, Diskusi, Demonstrasi	RW 10 Kecamatan Sukmajaya Depok
3	Evaluasi	Post test Evaluasi Akhir	Redemonstrasi	RW 10 Kecamatan Sukmajaya Depok

BAB IV
LAPORAN BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN

4.1 Laporan Biaya

Laporan biaya pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di RW 10 Kecamatan Sukmajaya Depok adalah sebagai berikut:

Biaya Pengabdian Masyarakat							
TAHAPAN PENGABMAS	PENGGUNAAN	NAMA ITEM	DETAIL ITEM	Satuan	BIAYA SATUAN	Total	Keterangan
Persiapan	Transportasi Pengurusan izin Pengabmas	Transport	2	Kali	Rp 200.000,00	Rp. 400.000,00	
	Makan siang	Uang Makan	3	hari	Rp 50.000,00	Rp 150.000,00	TIM
	Proposal	Cetak + Jilid	5	paket	Rp 25.000,00	Rp 125.000,00	
	Sarana Komunikasi	Pulsa	3		Rp 100.000,00	Rp 300.000,00	TIM
Pelaksanaan	Edutainment Karpet Ular Tangga	Karpet Ular Tangga	1	Paket	Rp. 500.000,00	Rp. 500.000,00	
	Pengenalan anatomi reproduksi perempuan	Leaflet	50	eks	Rp. 1.500,00	Rp. 75.000,00	
	Transportasi pelaksanaan	Transport	3	kali	Rp 100.000,00	Rp 300.000,00	

	Ucapan Terimakasih Peserta	Souvenir	25		Rp 25.000,00	Rp 625.000,00	
	Ucapan Terimakasih RW		2		Rp 100.000,00	Rp 200.000,00	
	Spanduk		1		Rp 100.000,00	Rp 100.000,00	
	Makan siang		3	hari	Rp 50.000,00	Rp 150.000,00	TIM
	Honor Pengabdian		3		Rp 500.000,00	Rp 1.500.000,00	TIM
Publikasi	Artikel jurnal pengabdian masyarakat		1	manuskrip	Rp 1.000.000,00	Rp 1.000.000,00	
	HAKI Edutainment		1	paket	Rp 1.000.000,00	Rp 1.000.000,00	
					Total	Rp 5.085 .000,00	

5.2 Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan ini disusun melalui kesepakatan diantara tim pelaksana sebagaimana dengan tinjauan keadaan di lingkungan sasaran. Di sini tim pelaksana dapat terjun langsung ke warga dengan berbagi ilmu kepada remaja tentang *personal menstrual hygiene*.

Tabel 3 Kegiatan GenRe POP: Alternatif Optimalisasi Kesehatan Reproduksi dalam Meningkatkan *Personal Menstrual Hygiene*

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan (Hari ke-)										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Persiapan media dan sarana yang dibutuhkan											
2.	Perijinan ke pihak warga sasaran											
3.	Pendataan remaja sasaran di warga RW 10											
4.	Sosialisasi GenRe POP kepada warga RW 10											
5.	Pelaksanaan kegiatan GenRe POP											
6.	Evaluasi kegiatan GenRe POP											
7.	Monitoring kegiatan GenRe POP											

BAB V
LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Berdasarkan rencana kegiatan yang telah disusun maka target luaran yang diharapkan setelah pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah dapat ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 1. Target luaran yang diharapkan tercapai setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

No.	Kegiatan	Target luaran
1.	Edukasi dengan GenRe POP tentang <i>personal menstrual hygiene</i>	80% dari remaja putri yang mengikuti mampu memahami tentang: 1. Anatomi reproduksi perempuan 2. Mitos dan fakta seputar menstruasi 3. Tindakan yang dilakukan saat menstruasi Yang dapat ditunjukkan pada kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan minimal 70% jawaban benar.
2.	Seminar hasil pelaksanaan GenRe POP	Laporan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “GenRe POP (Generasi Berencana Peduli Organ Reproduksi Perempuan): Alternatif Optimalisasi Kesehatan Reproduksi dalam Meningkatkan <i>Personal Menstrual Hygiene</i> ”.
3.	Publikasi Ilmiah pada Jurnal Ilmu Kesehatan Stikes RS Husada Jakarta Pusat	Artikel Ilmiah dengan judul “GenRe POP (Generasi Berencana Peduli Organ Reproduksi Perempuan): Alternatif Optimalisasi Kesehatan Reproduksi dalam Meningkatkan <i>Personal Menstrual Hygiene</i> ” tahun 2021.
4.	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Media Edutainment Ular Tangga <i>Personal Menstrual Hygiene</i> .
5.	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Buku Saku <i>Personal Menstrual Hygiene</i>

BAB VI

HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. Hasil

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berlangsung selama tiga hari, pada hari pertama merupakan kegiatan materi edukasi, dilanjutkan pada hari kedua dengan edutainment permainan ular tangga karpas di halaman Masjid dan hari ketiga dilanjutkan dengan *Focus Group Discussion* (FGD) bagi para ibu dari remaja serta evaluasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat selama tiga hari.

Pada hari pertama diisi dengan kegiatan materi edukasi via *Zoom meeting*, yang dihadiri oleh 16 orang peserta dari para remaja putri di RT.007 RW.10 Kecamatan Sukmajaya Depok. Dalam acara materi edukasi ini disampaikan oleh Ns. Veronica Yeni Rahmawati, M.Kep.,Sp.Kep.Mat dengan topik pembahasan Aku dan Tubuhku.

Sebelum pemberian materi Aku dan Tubuhku terlebih dahulu peserta mengisi kuesioner pre test dan setelah mengikuti kegiatan selama 3 hari peserta kembali mengisi kuesioner post test dengan hasil dibawah ini:

Tabel 6.1 Hasil Kuesioner Pre test dan Post test Pengetahuan tentang *Personal Menstrual Hygiene*

<i>Personal Menstrual Hygiene</i>	Pre test				Post test			
	Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
	N	%	N	%	N	%	N	%
	4	25	12	75	15	93,75	1	6,25

Berdasarkan tabel 6.1 hasil kuesioner pre test dan post test menunjukkan bahwa peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang *personal menstrual hygiene* diperoleh hasil pre test sebanyak 4 orang (25%) sedangkan hasil post test peserta yang memiliki pengetahuan yang baik tentang *personal menstrual hygiene* diperoleh hasil sebanyak 15 orang (93,75%). Dari hasil tersebut menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah

dilakukan kegiatan edukasi, sehingga kegiatan GenRe POP (Generasi Berencana Peduli Organ Reproduksi Perempuan) dalam meningkatkan *personal menstrual hygiene* pada remaja yang dilakukan di RT.007 RW.10 Kec Sukmajaya Depok berhasil dilaksanakan.

Dalam pengabdian kepada masyarakat ini jumlah peserta adalah 16 orang yang dimana semuanya merupakan remaja putri berusia 10-19 tahun di RT.007 RW.10 Kecamatan Sukmajaya Depok. Dari jumlah peserta pengabdian kepada masyarakat tersebut ada tiga orang peserta yang belum mendapatkan menstruasi.

Dari tabel pre test terlihat bahwa dari 16 orang responden, 12 orang berada pada kriteria dengan pengetahuan *personal menstrual hygiene* yang kurang baik, dan empat orang yang berada pada kriteria Baik. Rata-rata dari 12 peserta dengan pengetahuan *personal menstrual hygiene* kurang baik tidak mengetahui cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi (*personal menstrual hygiene*). Selain itu peserta juga tidak memahami rasional dari banyaknya mitos dan fakta yang berkembang di masyarakat mengenai menstruasi. Peserta belum memahami tindakan yang dilakukan apabila mengalami keluhan menjelang menstruasi maupun saat menstruasi.

Setelah 16 orang responden selesai mengikuti materi edukasi di hari pertama dan mengikuti kegiatan *edutainment* permainan ular tangga di hari kedua peserta kembali diberikan kuesioner post test. Dari hasil pengisian kuesioner post test dapat terlihat bahwa sebagian besar peserta setelah diberikan materi tentang *personal menstrual hygiene* dan kegiatan *edutainment* permainan ular tangga berada pada kategori dengan pengetahuan baik, meskipun dalam pengisian kuesioner masih ada beberapa pertanyaan yang dijawab kurang tepat. Berdasarkan kuesioner post test yang di isi ada satu peserta kurang tepat dalam menjawab pertanyaan terkait cara menjaga kebersihan organ kewanitaan saat menstruasi, hal ini diperkirakan terjadi karena saat menerima materi peserta baru pulang sekolah, sehingga tidak bisa fokus dalam menerima materi yang diberikan di hari pertama.

B. Pembahasan

Kegiatan GenRe POP (Generasi Berencana Peduli Organ Reproduksi Perempuan) dapat menambah pengetahuan remaja tentang pentingnya *Personal Menstrual Hygiene*. Selain itu ibu dari remaja juga ikut berperan penting sebagai pendidik, pengawas, teman maupun konselor bagi remaja dalam meningkatkan *personal menstrual hygiene*. Harapan dari kegiatan ini adalah terwujudnya generasi remaja yang peduli terhadap organ reproduksi sejak dini, salah satunya adalah dengan menjaga kesehatan reproduksi pada saat menstruasi dengan *personal menstrual hygiene* yang baik.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ningsih et al (2021) yang menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan melalui media yang interaktif dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam memahami *personal menstrual hygiene* yang baik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zuhriya et al (2018) mengatakan bahwa *edutainment* ular tangga bagi remaja memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja dalam meningkatkan *personal menstrual hygiene*.

Permainan ular tangga merupakan suatu permainan yang sejalan dengan perkembangan kognitif remaja, remaja dapat menerima suatu permainan yang diwarnai dengan nalar dan logika yang bersifat obyektif serta kegiatan remaja dalam bermain lebih banyak dikendalikan oleh aturan yang ada dalam permainan (Ejike et al., 2017). Isi dalam media ini meliputi cara penggunaan media *edutainment* ular tangga, pemberian materi yang ada dalam *flash card* dan pemberian buku pedoman tentang tata cara permainan ular tangga. Materi yang ada dalam permainan ini yaitu mitos dan fakta saat menstruasi, *personal menstrual hygiene* dan cara menjaga kesehatan reproduksi perempuan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk upaya preventif untuk mencegah penyakit akibat *hygiene* yang buruk. Penerapan *personal menstrual hygiene* pada remaja dapat meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri pada remaja putri.

Pengetahuan tentang *personal menstrual hygiene* harus diberikan dengan tepat dan memadai agar remaja dapat mengetahui dan memahami proses menstruasi yang akan dialami. Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terhadap permasalahan kesehatan dapat berupa stimulus permainan. Permainan ular tangga merupakan suatu permainan yang sejalan dengan perkembangan kognitif remaja, remaja dapat menerima suatu permainan yang diwarnai dengan nalar dan logika yang bersifat obyektif serta kegiatan remaja dalam bermain lebih banyak dikendalikan oleh aturan yang ada dalam permainan (Fitrizah et al., 2020).

Metode pendidikan kesehatan *peer grup*, *booklet*, dan *brainstorming* merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan sikap, respon emosional dan keterampilan dalam menerapkan *personal menstrual hygiene*, namun Kurniawati et al (2017) lebih merekomendasikan penggunaan metode pendidikan kesehatan sambil bermain yang inovatif dan menarik seperti permainan ular tangga. Permainan ular tangga memungkinkan pemateri lebih mudah dalam menyampaikan materi, antusias remaja putri juga meningkat karena media ini unik dan menarik, serta ada unsur kompetisi yang membuat motivasi remaja meningkat.

Kegiatan ini juga melibatkan peran orang tua dalam membina anggota keluarganya yang berusia remaja khususnya remaja putri. Peran orang tua memiliki pengaruh besar terhadap remaja putri yang mengalami menstruasi untuk menanamkan proses reproduksi termasuk cara merawat organ reproduksi. Memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada remaja putri merupakan cara pandang untuk mencapai reproduksi yang lebih baik, sehingga remaja putri tidak malu bertanya kepada orang tuanya. Penelitian yang dilakukan oleh Sooki et al (2016) menyebutkan peran orang tua dalam pendidikan kesehatan termasuk kesehatan reproduksi termasuk dalam kategori baik, karena peran orang tua sebagai pendidik, pengawas, teman dan konselor.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan Generasi Berencana Peduli Organ Reproduksi Perempuan (GenRe POP) dapat menambah pengetahuan remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi melalui *personal menstrual hygiene*. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selama tiga hari terlihat adanya peningkatan pengetahuan *personal menstrual hygiene* sebelum dan sesudah kegiatan. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan ini sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan *personal menstrual hygiene* baik. Pemberian edukasi melalui daring dan kegiatan edutainment permainan ular tangga karpet terbukti secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan para remaja.

B. Saran

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain sebagai berikut:

1. Kepada para ibu dari remaja: keterlibatan para ibu dalam meningkatkan *personal menstrual hygiene* remaja juga menjadi faktor penting mewujudkan generasi remaja yang peduli kesehatan reproduksi. Para ibu dapat berperan sebagai pendidik, pengawas, teman dan konselor bagi remaja dalam meningkatkan *personal menstrual hygiene*.
2. Kepada remaja: diharapkan remaja memiliki kesadaran sejak dini dalam menjaga organ reproduksinya terutama kebersihan saat menstruasi agar terhindar dari bahaya risiko penyakit infeksi.
3. Bagi kader kesehatan remaja: kegiatan edukasi melalui media yang bersifat inovatif dan menarik dapat meningkatkan motivasi remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi. Selain pendidikan kesehatan yang adekuat, penatalaksanaan yang langsung diperagakan dapat menambah pengetahuan yang akan mempengaruhi pada sikap, keyakinan, pemahaman dan informasi yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Altangarvdi B, Chi HUAN., Liu M, Jing L., Peng H, Sapkota C, et al. Status and factors of menstrual knowledge, attitudes, behaviors and their correlation with psychological stress in adolescent girls. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2019; Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1083318819302633>
- Amanda, D., & Ariyanti, F. (2020). PERILAKU MENSTRUAL HYGIENE REMAJA: STUDI PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN MODERN KOTA DEPOK. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10169/6831>
- Asyikin Y N, D N, Azwany Y N, Kamal A S, A I, Bahari I S, et al. Knowledge of and attitudes towards of menstrual disorders adults in north-eastern state of Peninsular Malaysia. *Malaysian Fam Physician.* 2015;10(3):2–10. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4992348/pdf/MFP-10-02.pdf>
- Azzahra, N., & Adiwiryo, R. M. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWI SMP PGRI DEPOK II TENGAH JAWA BARAT TAHUN 2020. *JURNAL PENDIDIKAN KESEHATAN*, 9(2), 211–220. <https://doi.org/10.31290/jpk.v9i2.2030>
- Behera D, Sivakami M, Behera MR. Menarche and menstruation in rural adolescent girls in Maharashtra, India: A qualitative study. *J Health Manag.* 2015;17(4):510–9.
- Chandra-Mouli V, Patel SV. Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reprod Health.* 2017;14(1):1–16.
- Department of Economic and Social Affairs, Population Division UN. *World Population Prospects: The 2013 Revision, Key Findings and Advance Tables.* Working Paper. 2014.
- Erbil N, Felek N, Karakaşlı E. The relationship between attitudes towards menarche and current attitudes towards menstruation of women: A comparative study. *Int J Hum Sci.* 2015;12(2):1120.
- Eswi A, Helal H, Elarousy W. Menstrual attitude and knowledge among Egyptian female adolescents. *J Am Sci.* 2012;8(6):555–65.
- Kennedy E, Suriastini W, Macintyre A, Huggett C, Wheen R, Faiqoh F, et al. Menstrual hygiene management in Indonesia: Understanding practices, determinants, and impacts among adolescent school girls. Jakarta; 2015.

- Kurniawati, D., Rohmana, D. Y., & Juliningrum, P. P. (2017). *Pengaruh Permainan Ular Tangga terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Menghadapi Menarche pada Siswi SDN Pringgowirawan 01 Sumberbaru Kabupaten Jember*.
- Maarif, S. (2017). *Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi dengan media permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMP di Selo Boyolali*.
- Nawangrana, C. (2017). *Efektivitas Permainan Ular Tangga "Aku Anak Yang Berani (AAYB)" Pada Sikap Terhadap Pelecehan Seksual Di SD Negeri X Tuban*. Universitas Airlangga.
- Rizkia M, Setyowati, Ungsianik T. Female Adolescents' Preparations, Knowledge, and Emotional Response toward Menarche: A Preliminary Study. *Compr Child Adolesc Nurs*. 2019;42(sup1):108–14. Available from: <https://sci-hub.tw/10.1080/24694193.2019.1578431>
- Siabani S, Charehjew H, Babakhani M. Knowledge, Attitudes and Practices (KAP) Regarding Menstruation among School Girls in West of Iran: A Population Based Cross-Sectional Study. *Int J Pediatr*. 2018;6(8). Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/55a4/d2cc2b6f10f8b74d51c9fcf9ed4e9ed4919a.pdf>
- Tang CSK, Yeung DYL, Lee AM. A comparison of premenarcheal expectations and postmenarcheal experiences in Chinese early adolescents. *J Early Adolesc*. 2004;24(2):180–95.
- Tesfaye K. Attitude, preparation, and physical self-concept as factors influencing emotional expectation of menarche among premenarcheal school girls in Yewketfana primary school. *Glob J Human-Social Sci A Arts Humanit – Psychol*. 2017;17(1):31–9.
- Tiwari H, Oza U., Tiwari R. Knowledge, attitudes and beliefs about menarche of adolescent girls in Anand district, Gujarat. *East Mediterr Heal J*. 2006;12(3–4):428–33.
- Yagnik AS. Knowledge(K), Attitude (A), and Practice (P) of Women and Men About Menstruation and Menstrual Practices in Ahmedabad, India: Implications for Health Communication Campaigns and Interventions. State University; 2015. Available from: https://etd.ohiolink.edu/!etd.send_file?accession=bgsu1430829910&disposition=inline
- Zuhriya, C., Armini, N. K. A., & Wahyuni, E. D. (2018). Pengaruh Edutainment Ular Tangga Terhadap Perilaku Remaja Tentang Personal Hygiene Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(2).

BAB V
PENUTUP

Demikianlah laporan pengabdian kepada masyarakat dengan tema keperawatan maternitas kami buat. Besar harapan kami supaya kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi pihak mitra pengabdian masyarakat. Atas nama tim pengusul kegiatan pengabdian masyarakat, kami mengucapkan terima kasih atas perhatian serta kerja samanya.

Menyetujui,

Jakarta, 15 November 2021

Ns. Puspita Hanggit L., M.Kep.,Sp.Kep.Kom
Ketua LPPM

Ns. Veronica Yeni R., M.Kep.,Sp.Kep.Mat
Ketua Pengabdian Masyarakat

Mengetahui,

Ellynia, S.E., M.M
Ketua STIKes RS Husada Jakarta

Lampiran

Flyer kegiatan

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**PKK Pokja 1 Perum Studio Alam Indah
Bekerjasama dengan STIKes RS Husada Jakarta**

**Manajemen Kebersihan Menstruasi
Jaga Kesehatan Reproduksi**

Sharing is Caring

05-07 Nov 2021

Zoom

WhatsApp

Terbuka untuk Remaja Putri Usia 10-19 tahun

WhatsApp Vero 085720393616

Kegiatan hari pertama

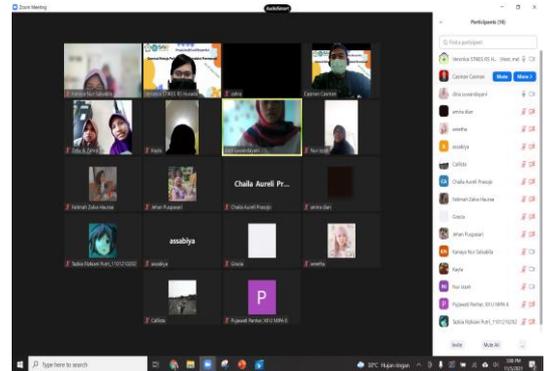
Golongan Usia Remaja

- 01 Pra Remaja
➢ Usia 10-12 tahun
- 02 Remaja Awal
➢ Usia 12-15 tahun
- 03 Remaja Pertengahan
➢ Usia 15-18 tahun
- 04 Remaja Akhir
➢ Usia 18-21 tahun
- 05 Generasi Z
➢ Usia 11-24 tahun

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R., 2006. Psikologi Perkembangan

CARA MENJAGA KEBERSIHAN SAAT MENSTRUASI

- 01 Gunakan pembalut yang bersih
- 02 Ganti pembalut 4-6 jam
- 03 Bilas pembalut dengan air sebelum dibuang
- 04 Bungkus pembalut dalam kantong plastik sebelum dibuang
- 05 Buang ke tempat sampah
- 06 Cuci tangan dengan sabun sebelum dan setelah pembalut

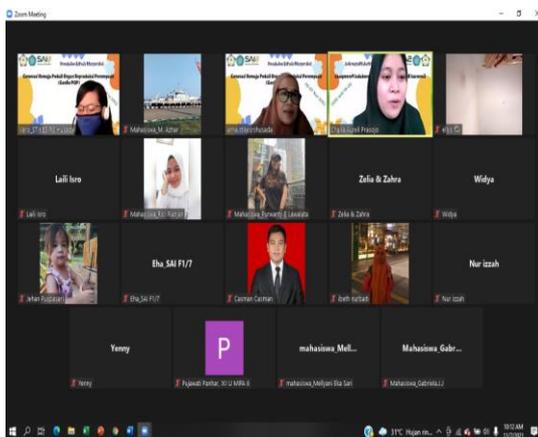


Kegiatan hari kedua



Kegiatan

hari ketiga



Leaflet Kegiatan



DAMPAK PERSONAL MENSTRUAL HYGIENE BURUK

- KEPUTIHAN
- INFEKSI SALURAN REPRODUKSI
- INFEKSI SALURAN KENCING
- IRTIASI KULIT
- RISIKO KANKER SERVIKS

Puberty

YUK.... JADI GENERASI REMAJA PEDULI KESEHATAN REPRODUKSI

ERK FORJA I PERUM STUDIO ALAM INDAH
PERUM SAMA DEPOK
STRES RS JUSALA JAKARTA
TAHUN 2021

NUTRISI BAIK SAAT MENSTRUASI

Makanan Tinggi Zat Besi

- Memproduksi sel darah merah baru
- Daging, hati, sayuran hijau, sereal, ikan laut dan unggas

Makanan Kaya Serat

- Mengatasi masalah pencernaan saat menstruasi
- Gandum, kiwi, jeruk, lemon, pepaya dan sayuran hijau

Makanan Tinggi Kalsium

- Mengurangi nyeri ketika menstruasi
- Tofu, susu dan sayuran hijau

Daftar Hadir Peserta Hari Pertama

Timestamp	Nama	Umur	Tingkat Pendidikan	Alamat Rumah	Nama Ibu	Ket
11/5/2021 15:22:28	amira dian k	14 tahun	SMP	Perumahan Studio Alam Indah blok F1/7 Kec Sukmajaya Depok	Ibu julekha(eha)	Hadir
11/5/2021 15:20:09	Areetha	13 tahun	SMP	SAI blok C1 no 5a	Widya rudati	Hadir
11/5/2021 15:21:02	Callista Tandy (Cacha)	15 tahun	SMP	Perumahan Studio Alam Indah Blok C1 no. 5a	Widya Rudati	Hadir
11/5/2021 15:53:32	CHAILA AURELI PRASOJO	12 tahun	SMP	Perum Studio Alam Indah	Retno Liliana	Hadir
11/5/2021 15:18:22	Fatimah Zalfa Hauraa	10 tahun	SD	Blok b1/1	Ima Istiana	Hadir
11/5/2021 15:24:32	Gadis nayla	14 tahun	SMA	Blok b2 no 12	Dina swandayani	Hadir
11/5/2021 15:20:31	Kanaya nur	10 tahun	SD	Perumahan Studio Alam Indah blok b2-17	Ninuk	Hadir
11/5/2021 15:20:00	Nur izzah	13 tahun	SMP	Perumahan Studio Alam Indah blok b2-17	Ninuk	Hadir
11/5/2021 15:25:11	Tazkia Rizkianu Putri	18 tahun	Kuliah	Perumahan Studio Alam Indah C1/17	Pujawati	Hadir
11/5/2021 16:15:34	Gracia Rezta	13 tahun	SMP	Perumahan studio alam indah	Eka Mustika Wati	Hadir

	Pauline			blok C2 No3		
11/5/2021 16:46:42	Kayla Annoura Khadijah Pua Saba	10 tahun	SD	Perumahan studio alam indah, blok g no 1	Ibeth	Hadir
11/5/2021 17:06:43	Aida zelia hakim	11 tahun	SD	Blok b1 no. 7	Hastuti	Hadir
11/5/2021 17:07:56	Annisa zahra hakim	19 tahun	Kuliah	Blok b1 no. 7	Hastuti	Hadir
11/5/2021 20:29:24	Adzkie F	10 tahun	SD	SAI blok G no 7	Ellys	Hadir
11/5/2021 20:31:33	Assabiya Izzati Rachmanita	11 tahun	SD	B2 no.12B	Harlita Rachmanto	Hadir

Daftar Peserta Hari Ketiga

Timestamp	Nama Peserta	Alamat Rumah	Keterangan
11/7/2021 10:02:33	Julekha	SAI F1/7	Hadir
11/7/2021 10:02:46	Widya	Perumahan studio alam indah blok C1 no 5a	Hadir
11/7/2021 10:03:32	Julekha	SAI F1/7	Hadir
11/7/2021 10:03:51	Pujawati	SAI C1 no 17	Hadir
11/7/2021 10:11:57	Ibeth	Perum Studio Alam Indah Blok G No. 1	Hadir
11/7/2021 10:27:29	Ninuk	Perumahan Studio Alam Indah blok b2-17	Hadir
11/7/2021 10:44:21	Purwanty Elizabeth Lawalata	Pluit Jakarta Utara	Hadir
11/7/2021 10:44:45	Okta Ghina Ambar Wati	Margodadi kecamatan Jatiagung Lampung Selatan	Hadir
11/7/2021 10:44:53	Mellyani Eka sari	jl. gelatik 3 no 76 rt.02 Rw. 012 kel .depok jaya Kec. pancoran mas kota depok	Hadir
11/7/2021 10:46:30	Muhammad azhar	Jl. Cempaka putih Barat XIX	Hadir
11/7/2021 10:52:00	GABRIELA JUDITH JULIANA	Jl.Duri Kosambi No.39,Rt.02/Rw.07,Kel.Rawa Buaya,Kec.Cengkareng,Jakarta Barat	Hadir
11/7/2021 11:22:46	Rici Rianjar	Jln mangga besar raya Jakarta pusat	Hadir
11/7/2021 12:02:58	Ellys setiawati	SAI blok G no 7	Hadir

11/7/2021 12:03:26	Widya	Perumahan studio alam indah blok C1 no 5a	Hadir
11/7/2021 12:04:11	Retno Liliana	SAI Blok B10-11	Hadir
11/7/2021 12:06:27	Ima Istiana	Blok b1/1	Hadir
11/7/2021 12:07:02	Dina swandayani	Blok b2 no 12	Hadir
11/7/2021 12:09:19	Ninuk	Perumahan Studio Alam Indah blok b2-17	Hadir
11/7/2021 12:09:47	Eka Mustika Wati	Perumahan studio alam indah blok C2 No3	Hadir
11/7/2021 12:11:38	Hastuti	Blok b1 no. 7	Hadir
11/7/2021 12:12:17	Hastuti	Blok b1 no. 7	Hadir
11/7/2021 13:34:57	Harlita Rachmanto	B2 no.12B	Hadir