



**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PENYULUHAN ONLINE
MENGENAI KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA**

Tim Pengabdi

Ketua Pelaksana

LeginaAnggraeni, SST, MKM (Prodi Kebidanan/FKK)

Anggota Dosen

Mella Yuria, Amd.Keb, SKM, M.Kes

Anggota Mahasiswa

Riana Ardila
Sinta Nurmala

**FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS BINAWAN
Tahun 2020**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Berdasarkan data *World Health Organization* 2010 (WHO) masalah kesehatan reproduksi perempuan yang buruk telah mencapai 33% dari jumlah total beban penyakit yang diderita para perempuan di dunia salah satunya adalah keputihan. Jumlah wanita di dunia yang pernah mengalami keputihan 75%, sedangkan wanita Eropa yang mengalami keputihan sebesar 25%. Angka ini lebih besar dibandingkan dengan masalah reproduksi pada kaum laki-laki yang hanya mencapai 12,3% pada usia yang sama dengan kaum wanita. Data tersebut menunjukkan bahwa keputihan pada wanita di dunia, Eropa, dan di Indonesia cukup tinggi.

Menurut data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 menunjukkan bahwa sekitar 18% wanita umur 15-49 tahun pernah mengalami keputihan, prevalensi keputihan tertinggi terjadi pada wanita belum menikah sebanyak 21%, dan keputihan terjadi pada wanita tidak tamat SMA sebanyak 11%. Menurut data penelitian tentang reproduksi menyatakan bahwa 75% wanita di dunia pernah mengalami keputihan paling tidak sekali dalam hidup dan 45% diantaranya mengalami keputihan 2 kali dalam hidup.

Fase berkembang antara masa anak dengan masa dewasa adalah masa remaja (Potter dan Perry, 2006). Pada masa ini seorang remaja dorongan seksualnya akan meningkat dan akan selalu mencari informasi lebih banyak tentang seks. Remaja jaman sekarang lebih terbuka dan bebas sehingga mereka menerima tentang kehidupan seks bebas di luar pernikahan sementara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan informasi berkaitan tentang kesehatan reproduksi yang mereka miliki sangatlah sedikit, baik di sekolah maupun dilingkungan keluarganya. Sebagian besar masyarakat Indonesia yang masih memegang tradisi menganggap tabu tentang hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi (Maulinda, 2010).

Setiap tahunnya ada 8000 perempuan di Indonesia meninggal dikarenakan menderita penyakit kanker serviks. Fakta yang muncul cukup menakutkan. Ini berarti seorang perempuan di Indonesia hampir setiap jam meninggal dunia

karena terkena penyakit kanker serviks. Usia produktif wanita 30–50 tahun sering kali mudah terserang dan bisa membunuh wanita penderita kanker serviks, namun tanda dan gejala tersebut dapat timbul pada wanita dengan usia yang lebih muda dari usia produktif (Laila, 2008).

Menjaga kesehatan organ reproduksi berawal dari menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan vagina yang bertujuan agar vagina tetap bersih, normal, sehat dan terhindar dari kemungkinan muncul adanya penyakit termasuk keputihan. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk perawatan pribadi terhadap vagina adalah: membersihkan vagina dengan cara membasuh bagian antara bibir vagina secara hati – hati dan perlahan, cara membasuh vagina yang benar dari arah depan kebelakang, hindari penggunaan pengharum dan sabun *antiseptic* secara terus menerus, karena dapat merusak keseimbangan flora normal dalam vagina, gantilah celana dalam 2 sampai 3 kali sehari dan menggunakan celana dalam yang bersih serta terbuat dari bahan katun. Mencuci tangan sebelum menyentuh vagina, jangan menggunakan handuk milik orang lain yang digunakan untuk mengeringkan vagina, cukurlah rambut vagina setidaknya 7 hari sekali maksimal 40 hari sekali untuk mengurangi kelembapan di dalam vagina, pada saat haid gunakan pembalut yang nyaman, dan berbahan lembut, apabila menggunakan closet umum siramlah terlebih dahulu tempat duduk *closet* dan keringkan menggunakan tisu toilet (Wulandari, 2011).

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja atau juga disebut masa pubertas merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dan dewasa. Dalam siklus kehidupan pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya (Proverawati, 2009).

Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul (Wong, et al, 2008). Pubertas merupakan titik pencapaian dari kematangan seksual pada anak perempuan yaitu dengan terjadinya menarche (Susanti, 2012), Ciri pubertas pada remaja laki-laki, hormone testosterone akan mengakibatkan tumbuhnya rambut halus di sekitar ketiak, kemaluan, tumbuh janggut dan kumis terjadi perubahan suara; tumbuh jerawat dan mulai

diproduksinya sperma yang pada waktu-waktu tertentu keluar sebagai mimpi basah (Proverawati, 2009).

Gejala-gejala yang muncul saat menstruasi yaitu payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri tekan, nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh, nyeri kepala dan muncul jerawat, iritabilitas atau sensitifitas meningkat, metabolisme meningkat dan diikuti dengan rasa keletihan, suhu basal tubuh meningkat 0.2-0.4°C, serviks berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, mengering dengan pola granular, ostium menutup secara bertahap, dan kram uterus yang menimbulkan nyeri menstruasi (Bobak, 2004).

Banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, di antaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenore. Rasa nyeri dismenore merupakan keluhan yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita. Dismenore adalah nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi. Banyak remaja mengalami dismenore pada tiga tahun pertama setelah menarche.

Penyuluhan adalah bentuk usaha pendidikan non-formal kepada individu atau kelompok masyarakat yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah dalam usaha perubahan perilaku yang berkelanjutan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan dan perbaikan kesejahteraan. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah dengan peran serta aktif individu, kelompok, atau masyarakat untuk memecahkan masalah dengan memperhitungkan faktor sosial, ekonomi, dan budaya setempat.

1.2 Permasalahan Mitra

Masalah reproduksi pada remaja perlu mendapat penanganan serius, karena masalah tersebut banyak muncul di Indonesia salah satunya disebabkan karena faktor pengetahuan dan perilaku yang kurang baik dalam mencegah maupun menangani keputihan. Banyak wanita di Indonesia yang tidak tahu tentang keputihan sehingga mereka menganggap keputihan adalah sebagai hal yang sudah biasa dan tidak perlu dikhawatirkan, di samping itu rasa malu ketika para wanita/remaja mengalami keputihan yang membuat wanita/remaja tersebut

tidak berkonsultasi ke dokter. Keputihan tidak bias dianggap hal yang biasa, karena akibat dari penanganan keputihan yang tidak cepat ditangani tidak hanya bisa mengakibatkan kemandulan atau hamil di luar kandungan, keputihan juga bisa merupakan awal dari kanker leher rahim (kanker serviks) yang bisa berujung pada kematian kalau tidak dikonsultasikan pada petugas kesehatan sejak dini.

Wanita dewasa muda usia 17-24 tahun adalah yang paling sering melaporkan menstruasi yang terasa nyeri (Lowdermilk, 2013). Dismenore terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram bagian bawah perut yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum (Irianto. 2015). Berdasarkan jenisnya dismenore terdiri dari dismenore primer dan dismenore sekunder.

1.3 Solusi

Dalam hal ini kegiatan yang diadakan adalah intervensi tentang keputihan Dan desminorea pada remaja yang dilakukan secara daring/online dengan sasaran peserta adalah remaja. Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para peserta mengenai keputihan dan desminorea sehingga peserta memahami tentang masalah keputihan pada remaja dan cara menanggapi atau mengatasi Disminorea.

1.4 Target Luaran

Target luaran dari dilaksanakan intervensi tentang masalah keputihan pada remaja adalah sebagai berikut:

1. Tingginya minat dan kesadaran peserta untuk ikut berpartisipasi dalam penyuluhan kesehatan.
2. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya menjaga personal hygiene dan Pendidikan mengenai Kesehatan reproduksi di masa remaja
3. Meningkatnya kesadaran peserta untuk meberdayakan diri baik fisik maupun psikologis dalam menjaga kebersihan personal hygiene.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Kesehatan reproduksi diartikan sebagai suatu kondisi sehat secara menyeluruh baik kesejahteraan fisik, sosial dan mental yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Kesehatan reproduksi pada wanita tidak terlepas pada kesehatan organ intim. Tentu kita perlu sadari bahwa menjaga kesehatan reproduksi sangat penting. Salah satu hal yang dapat kita lakukan adalah menjaga kebersihan atau higienitas, terutama pada daerah sekitar vagina.

Keputihan merupakan salah satu gangguan klinis yang sering dikeluhkan oleh semua wanita. Remaja putri yang baru memasuki masa pubertas dengan segala bentuk fenomena perubahan pada diri mereka, masalah ini dapat berdampak negatif jika tidak ditangani sejak dini. Banyaknya wanita yang mengalami keputihan ini disebabkan karena beberapa hal salah satunya adalah kurangnya menjaga kebersihan organ reproduksi, dengan itu organ reproduksi dapat dijaga dengan sering mengganti pakaian dalam, paling tidak sehari dua kali setelah mandi, perlu diperhatikan agar tidak terjadi kelembapan pada organ kewanitaan maka harus sering mengganti celana dalam. Selain itu, hindari menggunakan pakaian dalam yang terlalu ketat karena selain gerah, juga menyebabkan peredaran darah tidak lancar.

Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Sering kali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche), Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Dismenore yang sering terjadi adalah dismenore fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama, akibat penekanan pada kanalis servikalis (leher rahim) biasanya dismenore akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Dismenore yang non fungsional (tidak wajar) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya. Kalau hal itu terjadi, penyebab paling sering yang dicurigai adalah endometriosis atau kista ovarium .

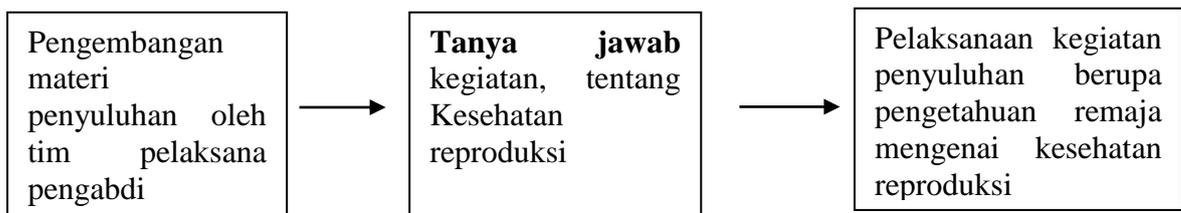
BAB III METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

3.1.1 Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui system Daring yaitu melalui aplikasi google meeting yang dilakukan oleh tim Pengabdi kemudian di share melalui group whatsapp untuk diskusi mengenai materi kesehatan reproduksi.

3.2 Kerangka Konsep Kegiatan



3.3 Gambaran Iptek

Gambaran Iptek yang akan ditransfer kepada peserta dalam pengabdian masyarakat ini diawali dengan proses pendataan remaja di wilayah RT 09/11, RW 03 setelah itu tim penyuluhan melakukan studi atau penyuluhan hal-hal apa saja yang diperlukan remaja dalam mengatasi masalah keputihan. Selanjutnya tim penyuluhan merumuskan kegiatan dan membentuk kerangka kerja kegiatan penyuluhan serta menghimpun para peserta kedalam aplikasi google meet.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan tema masalah keputihan & desminorea pada remaja menyampaikan beberapa materi antara lain pengertian reproduksi, pengertian keputihan, penyebab keputihan, factor-faktor penyebab keputihan, dan cara mencegah keputihan.

BAB IV HASIL DAN KETERCAPAIAN TARGET LUARAN

4.1 Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja ini dilaksanakan secara daring, melalui *Google meet* dan *Whatshap Group*. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 21 Desember 2020. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja di wilayah Jakarta dan sekitarnya yang berjumlah 25 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan antara lain;

4.1.1 Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan tentang pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja ini dilakukan secara daring melalui *Google meet* dan *whatshap group*. Pada kesempatan ini tim pengabdian memaparkan materi tentang bahaya keputihan dan desminore selama 45 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 30 menit. Kegiatan diskusi dan Tanya jawab pertama-tama dilakukan melalui *Google meet*, akan tetapi karena banyak peserta yang sangat antusias akhirnya kegiatan diskusi dilanjutkan melalui *whatshap group (WAG)*. WAG ini sengaja dibuat oleh tim pengabdian bersama-sama peserta pengabdian masyarakat yaitu remaja yang mengikuti kegiatan penyuluhan.

4.2 Ketercapaian Target Luaran

Target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa laporan yang diunggah ke LMS (Learning manajemen system) Universitas Binawan dan publikasi ilmiah di Jurnal Pengabdian Masyarakat Parahita dimana saat ini dalam tahap penyusunan skrip.

BAB V
ORGANISASI, REALISASI ANGGARAN KEGIATAN dan
JADWAL KEGIATAN

5.1 Organisasi

5.1.1 Susunan organisasi pengabdian masyarakat

Ketua Pelaksana : Legina Anggraeni, SST, MKM

Anggota Dosen : Mella Yuria, Amd.Keb, SKM, M.Kes

Anggota Mahasiswa : Sinta Nurmala dan Riana Ardila

Tabel 2

Pembagian Tugas dalam Pelaksanaan Penyuluhan

Nama	Kedudukan	Tugas
Legina Anggraeni	Ketua Pelaksana	Memberikan pengarahan kepada anggota tim
Mella Yuria	Anggota Dosen	Mengatur jalannya penyuluhan
Legina Anggraeni	Anggota	Menyampaikan materi penyuluhan
Mella Yuria	Anggota Dosen	Moderator
Sinta Nurmala Riana Ardila	Anggota	Membuat laporan penyuluhan
Sinta Nurmala Riana Ardila	Anggota	Menyebarkan link pre dan post test

5.1.2 Biaya

Belanja Bahan Habis Pakai /Barang Operasional				
Materi	Satuan	Jumlah	Biaya Satuan (Rp)	Total (Rp)
Pulsa peserta	paket	25	Rp 22.000	550.000
Proposal	Paket	2	Rp 25.000	50.000
Cetak foto dokumentasi	paket	1	Rp 50.000	50.000
Total				650.000
Total Anggaran Yang Diperlukan				650.000

BAB VI
PENUTUP

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan kesehatan kepada remaja tentang kesehatan reproduksi oleh prodi D3 kebidanan Universitas Binawan, maka diperoleh hasil sesuai dengan standar Tridarma perguruan tinggi.

Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka dapat dinyatakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan tentang kesehatan reproduksi pada remaja yang dilaksanakan oleh dosen prodi DIII kebidanan Universitas Binawan telah dilaksanakan dengan baik. Sekian dan terimakasih

Jakarta, 28 Desember 2020

Mengetahui,
Ka. Prodi Kebidanan



(Dinni Randayani, SST.MKes)

Ketua Pelaksana



(Legina Anggraeni, SST, M.KM)

DAFTAR PUSTAKA

AI Puji. [PDF] *Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja* PUTRI DI SMU N 5 SEMARANG. 2009; JURNAL- Retrieved Octo, 2009 - core.ac.uk

Juliani Sri.2018.*Faktor Yang Berhubungan Dengan Keputihan Pada Remaja Putri*.Nursing Arts.Vol. Xii,Nomor 2.

NMSD Lestari. *Pengaruh Dismenorea Pada Remaja*.2013; - Prosiding Seminar Nasional MIPA, 2013 - ejournal.undiksha.ac.id

R Marlinda, P Purwaningsih. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*, 2013; - Jurnal keperawatan maternitas, 2013 - jurnal.unimus.ac.id

Sibagariang Ee, Pusmaika R, Rismalinda. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Cv. Trans Info Media; 2016.

TA Larasati, F Alatas. *Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja*.2014; - Jurnal Majority, 2016 - juke.kedokteran.unila.ac.id

Tomohon. J Keperawatan. 2014;2(2). 2. Eva Ellya Sibagariang. *Kesehatan Reproduksi Wanita (Edisi Revisi)*. Jakarta Timur: Cv. Trans Info Media; 2016.

Tulus Cwk, Kundre Rm, Bataha Yb. *Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Dengan Terjadinya Keputihan Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Kristen* .1



LAMPIRAN MATERI PENYULUHAN



Kesehatan Reproduksi

Pengertian Kesehatan Reproduksi

Suatu kondisi sehat secara menyeluruh baik Kesejahteraan fisik, sosial dan mental yang Utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan Fungsi, peran dan proses reproduksi yang Dimiliki oleh remaja. Salah satu hal yang dapat kita lakukan adalah menjaga kebersihan atau higienitas, terutama pada daerah sekitar vagina.

Kesehatan Reproduksi 1

Kesehatan Reproduksi 2

Pengertian Keputihan

Keputihan merupakan salah satu gangguan klinis yang sering dikeluhkan oleh semua wanita. Keputihan atau flour albus adalah kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lendir yang menyerupai nanah

Kesehatan Reproduksi 3

Keputihan Terbagi Menjadi 2

Kesehatan Reproduksi 4



Fisiologis

Keputihan yang fisiologis terjadi Pada kaum wanita yang pertama kali haid, yang biasanya terjadi di akhir siklus haid. Keputihan jenis ini akan sembuh sendiri, dan Tidak berbau dan berwarna putih jernih.

Patologis

Keputihan yang patologis adanya infeksi Bakteri, jamur, virus, kemudian terjadi reaksi akibat penggunaan bahan kimia seperti memakai "sabun w/ vagina" atau menggunakan pembalut yang terlalu lama dan Keputihancenderung berbau busuk, berwarna kehijauan dan kadang-kadang disertai rasa gatal

Kesehatan Reproduksi 5



World Health Organization (WHO, 2017) mengatakan bahwa sekitar 85% perempuan di dunia pasti mengalami keputihan paling tidak sekali seumur hidup dan sebanyak 45% akan mengalami dua kali atau lebih.

Kesehatan Reproduksi 6

PENYEBAB

Wanita yang mengalami penyakit keputihan disebabkan karena suhu Indonesia yang lembab sehingga mudah terinfeksi jamur

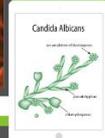
Kesehatan Reproduksi 7



Cacing kremi



Trikomonas vaginalis



Candida albicans

Kesehatan Reproduksi 8

Dalam buku (Joharet al., 2013), hal yang dapat dilakukan dalam mencegah keputihan antara lain

- Menjaga kebersihan daerah vagina.
- Mencuci bagian vulva (bagian luar vagina) setiap hari dan menjaga agar tetap kering karena dilakukan untuk mencegah tumbuhnya bakteri dan jamur.
- Menggunakan sabun non parfum.
- Remaja juga sebaiknya menggunakan sabun non parfum saat mandi untuk mencegah timbulnya iritasi pada vagina.
- Menghindari penggunaan cairan pembersih kecantikan yang mengandung deodoran dan bahan kimia terlalu berlebihan, dapat mengganggu pH cairan kecantikan dan dapat merangsang munculnya jamur atau bakteri.
- Menjaga kaki tetap bersih dan selalu menggunakan sandal atau sepatu untuk mencegah keputihan pada remaja.

Kesehatan Reproduksi 9

- universitasbinawa
- riairawan12
- Meylina_utamii
- ameliaprtama
- putrika.29
- wndytrthmi

THANK YOU

THIS IS OUR SOCIAL MEDIA DON'T FORGET TO FOLLOW IT @



APA ITU DISMINORE ?



Disminore adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keluhan kram yang menyakitkan dan umumnya muncul saat sedang haid atau menstruasi. Disminore merupakan salah satu masalah terkait haid yang paling umum diucapkan.

Gejala Disminore



- o Kram atau nyeri di perut bagian bawah yang bisa menyebar sampai ke punggung bawah, dan paha bagian dalam
- o Nyeri haid muncul 1-2 hari sebelum menstruasi atau di awal-awal menstruasi
- o Perut kembung
- o Diare
- o Mual dan muntah
- o Sakit kepala
- o Pusing
- o Lemah, lesu, dan tidak berenergi

jenis jenis Disminore

D.PRIMER

Disminore primer adalah nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Dengan kata lain, ini adalah rasa nyeri yang disebabkan oleh otot-otot panggul saat mengalami haid, sebagian perempuan yang selalu merasakan nyeri setiap menstruasi datang. Untuk mengatasi disminore ini, salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan sesuatu yang hangat pada bagian perut yang nyeri.

D.SEKUNDER

Disminore sekunder biasanya ditemukan jika terdapat penyakit atau kelainan pada alat reproduksi. Penyebab terjadinya disminore sekunder bisa diakibatkan oleh salpingitis kronis, yaitu infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) dengan kandung telur (ovarium). Kondisi ini paling sering ditemukan pada wanita berusia 30-40 tahun.

Faktor Resiko Disminore



- o Berusia di bawah 30 tahun
- o Belum pernah melahirkan
- o Memiliki riwayat nyeri haid dalam keluarga
- o Seorang perokok
- o Masa puber Anda mulai sejak usia 11 atau ke bawah (pubertas dini)
- o Mengalami perdarahan berat atau yang tidak normal selama menstruasi
- o Mengalami perdarahan menstruasi yang tidak teratur

PENANGANAN DISMINORE



Secara Farmakologis
Upaya farmakologis yang dapat dilakukan dengan memberikan obat analgesik sebagai penghilang rasa sakit. Obat-obatan ini dapat memunculkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya, contoh obat anti inflamasi nonsteroid adalah aspirin, ibuprofen.

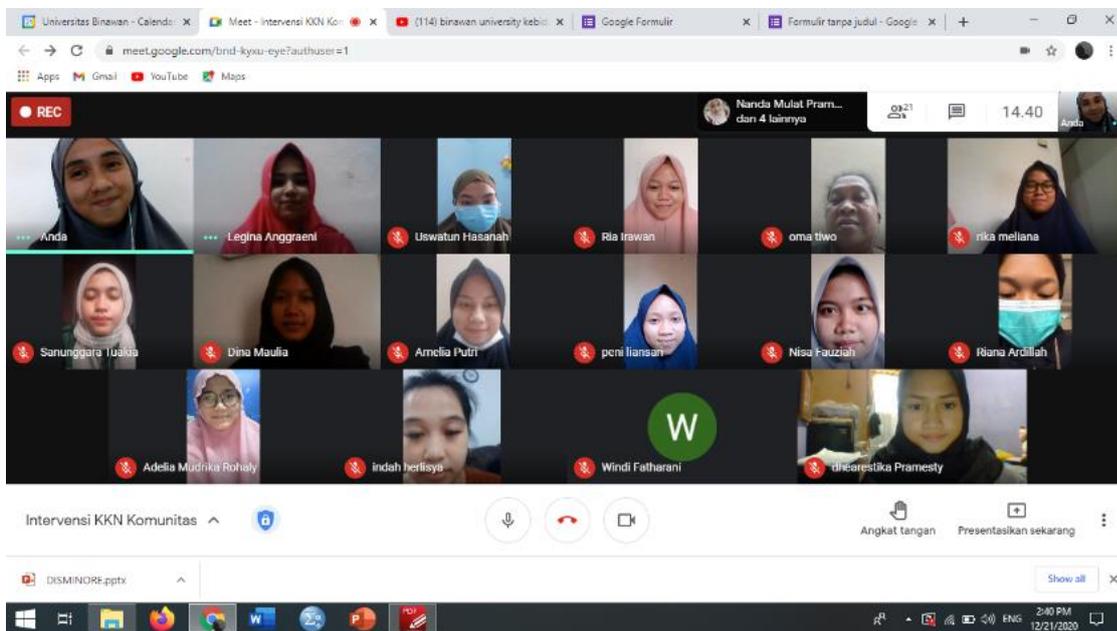
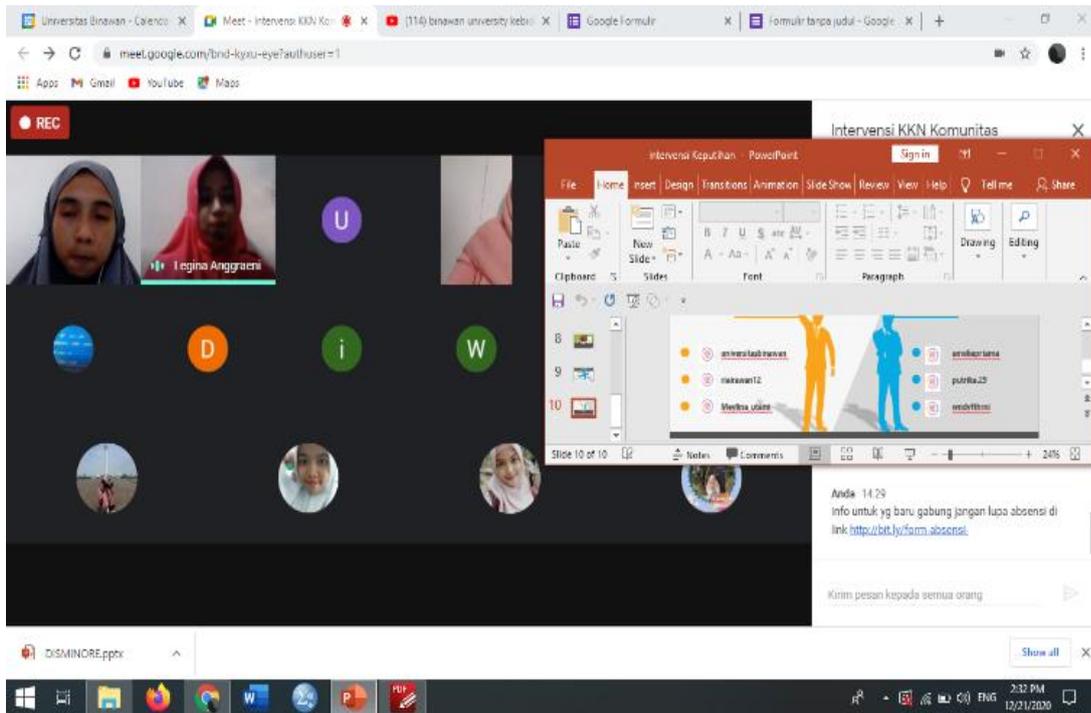
Pencegahan Disminore



Wanita juga perlu berolahraga teratur untuk mengurangi nyeri menstruasi. Untuk membantu mencegah kram, lakukan dengan rutin setiap minggu.



LAMPIRAN DOKUMENTASI





SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS BINAWAN
No. 020/SK/UBINAWAN.FKK/XII/2020

Tentang
Pengabdian Masyarakat Program Studi Kebidanan Universitas Binawan

- Menimbang :
1. Bahwa Kegiatan Pengabdian Masyarakat sebagai salah satu unsur Tridharma Perguruan Tinggi di Lingkungan Universitas Binawan.
 2. Bahwa untuk terselenggaranya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan Program Studi D III Kebidanan Universitas Binawan perlu dibentuk kepanitiaan dengan Surat Keputusan Ketua Program Studi Universitas Binawan.
- Mengingat :
1. Undang-undang RI Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
 2. Undang-undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.
 3. Permendikbud No. 3 Tahun 2020 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.
 4. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi Dan Pengelolaan Perguruan Tinggi.
 5. Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia No. 606/KPT/I/2018 tentang Izin Perubahan Bentuk Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawan Menjadi Universitas Binawan di Jakarta yang diselenggarakan oleh Yayasan Binawan.
- Memperhatikan : Hasil Rapat Pimpinan Program Studi Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan



U N I V E R S I T A S
BINAWAN

MEMUTUSKAN:

- Pertama : Menunjuk nama-nama dalam lampiran keputusan ini untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat atas nama Universitas Binawan
- Kedua : Menetapkan nama-nama dalam lampiran keputusan ini sebagai panitia pelaksana Pengabdian Masyarakat Universitas Binawan
- Ketiga : Lampiran yang terdapat dalam surat keputusan ini adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari surat keputusan ini.
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, maka akan diadakan perubahan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Jakarta
Pada Tanggal 21 Desember 2020
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
UNIVERSITAS BINAWAN



Erika Lubis, SKp., MN
Dekan

Tembusan:

1. Plt Rektor
2. Ka. Lembaga PPM
3. Yang bersangkutan
4. Arsip

KAMPUS BINAWAN

Jl. Dewi Sartika - Jl. Kalibata Raya Jakarta Timur 13630 INDONESIA

Telp. (62-21) 80880882, Fax (62-21) 80880883

Website : www.binawan.ac.id



5. Lampiran SK No. 019/SK/UBINAWAN.FKK/XII/2020

No	Nama	Hari/Tanggal	Judul
1	Maryuni, SKM, MKM (Ketua) Dinni R. Lubis, SST, M.Kes (Anggota) Mahasiswa : Wilantika dan Titik Cahya	Rabu/ 23 Desember 2020	Masa Klimakterium Dan Menopause Pada Wanita
2	Dinni R. Lubis, SST, M.Kes (Ketua) Maryuni, SKM, MKM (Anggota) Mahasiswa: Nur Faizah dan Desi Sukma Andini	Rabu/ 23 Desember 2020	Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Wanita Usia Subur
3	Mella Yuria RA, SKM, M.Kes (Ketua) Irwanti Gustina, SST, M.Kes (Anggota) Mahasiswa: Syahrunita dan Veronika	Rabu/ 23 Desember 2020	Mengenali Tanda Bahaya Dan Komplikasi Pada Kehamilan
4	Irwanti Gustina, SST, M.Kes (Ketua) Mella Yuria RA, SKM, M.Kes (Anggota) Mahasiswa: Desi Ratnasari dan Natasya	Rabu/ 23 Desember 2020	Perilaku hidup bersih dan sehat: Kebiasaan Merokok
5	Legina Anggraeni, SST, MKM (Ketua) Mella Yuria RA, SKM, M.Kes (anggota) Mahasiswa: Sinta Nurmala dan Riana Ardila	Senin/21 Desember 2020	Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri