

Mini Seminar Kesehatan Reproduksi

“Kupas Tuntas Masalah Anemia, Dismenorea, SADARI & Strategi Penanganan dari Prespektif Kebidanan”

^{1*} Siskana Dewi Rosita, ¹ Ana Wigunantiningsih, ¹ Luluk Nur Fakhidah

¹STIKes Mitra Husada Karanganyar, Program Studi D3 Kebidanan

*Penulis korespondensi, email: cisca_rose@yahoo.co.id

(Received: 31 May 2021/Accepted: 19 October 2022/Published: 12 September 2024)

Abstrak

Fase masa remaja harus mendapatkan perhatian khusus karena pada masa ini remaja banyak mengalami perubahan baik fisik, psikologi maupun masalah kesehatan. Remaja putri sering mengalami masalah kesehatan seperti anemia, adanya benjolan pada payudara dan dismenorea yang mana ini adalah masalah remaja yang setiap bulan selalu dialami oleh remaja putri, namun pada hal ini remaja masih kurang pengetahuan mengenai kesehatan tentang masalah-masalah kesehatan reproduksi dan cara menanganinya. Remaja putri menganggap masalah tersebut adalah hal yang biasa, bahkan cenderung tabu untuk dibicarakan, beberapa remaja juga merasa malu untuk datang memeriksakan diri ke pusat pelayanan kesehatan. Pengabdian masyarakat ini dikemas dalam kegiatan mini seminar kesehatan reproduksi agar lebih menarik. Metode pendidikan kesehatan yang digunakan yaitu ceramah, tanya jawab, dan praktik. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia, penanganan dismenorea, dan dapat mempraktikkan SADARI dengan mandiri. Diikuti sejumlah 85 siswa kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2019. Setelah mengikuti kegiatan ini, diharapkan peserta dapat dengan tepat dan tanggap menangani permasalahan kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja.

Kata Kunci: Anemia, Dismenorea, SADARI, Kesehatan Reproduksi

Abstract

The adolescent phase obtains special attention since in this period they experience a lot of physical and psychological health problems often experienced by female teenagers, such as anemia, a lump in the breast, and dysmenorrhea which happen every month. However, teens still lack knowledge about reproductive health problems and how to overcome them. Even female teenagers consider those problems a common thing and taboo to share. Some teens also feel ashamed to come and check up at a health center. This community service is wrapped in reproductive health mini-seminar activities to make it more interesting. The methods used during health education were lecturing, question and answer, and practice. This community service was aimed at improving the teens' knowledge about anemia, handling dysmenorrhea, and practicing self-awareness (SADARI) independently. This activity was conducted on June 20th, 2019, and was attended by 85 Muhammadiyah 1 Senior High School students from classes X and XI. After joining this activity, it is expected that the participants can react appropriately and respond to reproductive health problems often experienced by adolescents.

Keywords : Anemia, Dysmenorrhea, practicing self-awareness (SADARI), reproductive health

1. Pendahuluan

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ini mencapai kematangan seksual ([Sarwono, 2011](#)). Pada anak perempuan tampak perubahan pada bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara dan panggul yang membesar, puncak kematangan pada remaja wanita adalah ketika mendapatkan menstruasi pertama (*menarche*). Menstruasi pertama menunjukkan bahwa perempuan telah memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga akan keluar bersama darah menstruasi melalui vagina atau alat kelamin wanita.

Sebagai akibat proses kematangan sistem reproduksi ini, seorang remaja sudah dapat menjalankan fungsi prokreasinya, artinya sudah dapat mempunyai keturunan. Meskipun demikian, hal ini tidak berarti bahwa remaja sudah mampu bereproduksi dengan aman secara fisik. Usia reproduksi sehat untuk wanita adalah antara 20-30 tahun. Dari sudut pandang kesehatan, pada fase ini remaja penting mendapatkan perhatian khusus, karena pada masa ini remaja banyak mengalami perubahan baik fisik, psikologi ([Hurlock, 2013](#)).

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri seperti anemia, adanya benjolan pada payudara dan dismenorea yang mana ini adalah masalah remaja yang setiap bulan selalu dialami oleh remaja putri, namun pada hal ini remaja masih kurang pengetahuan mengenai kesehatan tentang masalah-masalah kesehatan reproduksi dan cara menanganinya. Remaja putri menganggap masalah tersebut adalah hal yang biasa, bahkan cenderung tabu untuk dibicarakan, beberapa remaja juga merasa malu untuk datang memeriksakan diri ke pusat pelayanan kesehatan.

Untuk kasus Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan (WHO, 2013). Tingginya prevalensi anemia dan dismenorea pada remaja putri, dimana masalah kesehatan ini selalu membayangi remaja putri, dan faktanya remaja putri tidak begitu peduli dengan gejala yang dialami dan dianggap hal yang wajar ([Rosita, 2017](#)).

Selain itu pentingnya remaja putri untuk mengetahui cara pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dilakukan adalah untuk mengetahui adanya kelainan pada payudara sejak dini, sehingga diharapkan kelainan-kelainan tersebut tidak ditemukan pada stadium lanjut. Melihat pentingnya remaja putri dalam mengetahui masalah-masalah kesehatan reproduksi dan cara penanganannya, maka perlu dilakukan kegiatan dan pendekatan khusus kepada remaja putri. Acara pendidikan kesehatan ini dikemas dengan metode mini seminar dengan harapan peserta tidak merasa bosan, acara lebih menarik, dengan sasaran yang banyak sehingga dapat meningkatnya pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi.

Oleh karena itu dalam melaksanakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi pengabdian masyarakat kami tertarik untuk mengadakan “Mini Seminar Kesehatan Reproduksi Remaja “Kupas Tuntas Masalah Anemia, Dismenorea, SADARI Dan Strategi Penanganan dari Perspektif Kebidanan”.

2. Metode

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan informasi pada remaja putri yang dikemas dalam rangkaian acara yang menarik yakni mini seminar tentang Kesehatan Reproduksi Remaja, dengan materi mengenai Kupas Tuntas Masalah Anemia, Dismenorea, SADARI Dan Strategi Penanganan dari Perspektif Kebidanan. Dengan tujuan audien tidak bosan, lebih menarik dan mudah memahami. Kegiatan mini seminar ini membahas masalah-masalah kesehatan reproduksi remaja yang sering dialami remaja putri, dengan diberikan strategi cara penanganan dari perspektif bidan. Adapun peserta seminar ini adalah siswi SMA

Muhammadiyah 1 Karanganyar yang memiliki kriteria sebagai berikut: a) Siswi aktif di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar kelas X dan XI, b) Rentang usia 15-17 tahun, c) Bersedia ikut dalam kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 4 tahap yakni: a) Perijinan yang dilakukan dari 2 belah pihak, STIKes Mitra Husada Karanganyar dan SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, b) Persiapan kegiatan termasuk persiapan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan guru bimbingan konseling dan waka pendidikan SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar; koordinasi dengan pihak SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar untuk waktu dan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat; serta mempersiapkan Media yang digunakan dalam Mini Seminar ini antara lain adalah LCD, speaker, phantom payudara, Tablet Fe, Matras Yoga, menyiapkan power point, materi dan leaflet yang dibagikan untuk para peserta, c) Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, pada tanggal 20 Juni 2019, di tempat Aula SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, dengan jumlah peserta yang mengikuti mini seminar ini adalah 85 siswa, yang terdiri dari siswa kelas X dan XI, dengan rentang usia 15-17 tahun dengan 3 pemateri yang masing masing diberikan waktu 45 menit untuk setiap pembicara, adapun yang pemateri pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ana Wigunantiningih, SST, M. Kes, yang memaparkan materi tentang anemia pada remaja; Siskana Dewi Rosita, SST, M. Kes yang memaparkan Kupas Tuntas Masalah Dismenorea Dan Strategi Penanganan dari Perspektif Kebidanan; serta Luluk Nur Fakhidah, SST, M. Kes, memaparkan materi tentang Deteksi Dini Kanker Payudara dengan SADARI, d) Evaluasi kegiatan Dimana output yang diharapkan adalah para remaja putri memahami dan mengetahui berbagai masalah kesehatan reproduksi selama remaja, dan tahu bagaimana mencari solusi, dan melakukan penanganan dengan mandiri dan tepat, dapat melakukan deteksi dini masalah kesehatan reproduksi sedari dini.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, pada tanggal 20 Juni 2019, di tempat Aula SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang beralamat di Jln. Brigjend Slamet Riyadi Karanganyar, dengan jumlah peserta yang mengikuti mini seminar ini adalah 85 siswa, yang terdiri dari siswa kelas X dan XI, dengan rentang usia 15-17 tahun. Dalam pengabdian masyarakat ini dikemas dalam bentuk mini seminar, dengan diberikan 3 materi dengan pembicara yang berbeda, serta sekaligus diberikan praktik sehingga peserta mini seminar tidak bosan. Kegiatan dimulai pukul 08.00 – 12.00 WIB, dimulai dari registrasi, pembukaan, sambutan oleh Wakil Kepala Sekolah, lalu dilanjutkan oleh materi inti, yakni Pembicara Pertama, ibu Ana Wigunantiningih, SST, M. Kes, yang memaparkan materi tentang anemia pada remaja ([Gambar 1](#)). Menjelaskan tentang tanda-tanda anemia pada remaja yang seringkali luput dari perhatian, akibat anemia bila terjadi pada remaja, serta cara bagaimana penanganannya.

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik maupun psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Pubertas pada laki-laki terjadi usia 12-16 tahun, sedangkan pubertas perempuan di usia 10-16 tahun. Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) dan menstruasi. Remaja putri juga sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang mengonsumsi makanan yang adekuat. Bentuk badan yang diinginkan oleh remaja itulah yang menjadi masalah kesehatan, di antaranya anemia ([Verawaty, 2011](#)).

Masa remaja merupakan masa di mana pertumbuhan terjadi dengan cepat, sehingga kebutuhan gizi pada masa ini pun ikut meningkat. Salah satu zat gizi yang kebutuhannya meningkat adalah zat besi. Zat besi dibutuhkan pada semua sel tubuh dan merupakan dasar dalam proses fisiologis, seperti pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan fungsi enzim.

Penderita anemia di Indonesia untuk kelompok umur 15-24 tahun mencapai 18,4 % ([Kemenkes RI, 2013](#)). Dampak dari anemia mungkin tidak dapat langsung terlihat, tetapi dapat berlangsung lama dan mempengaruhi kehidupan remaja selanjutnya. Anemia pada remaja perempuan dapat berdampak panjang untuk dirinya dan juga untuk anak yang ia lahirkan kelak. Pastikan kebutuhan zat besi remaja terpenuhi pada saat ini untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Selain itu dampak anemia lainnya adalah terganggunya pertumbuhan dan perkembangan, kelelahan, rentan terhadap infeksi karena sistem kekebalan tubuh yang menurun, terganggunya fungsi kognitif. Kekurangan zat besi atau anemia yang berlanjut sampai dewasa dan hingga perempuan tersebut hamil, dapat menimbulkan risiko terhadap bayinya. Remaja perempuan yang sudah hamil dan menderita anemia dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur dan melahirkan bayi dengan berat badan rendah. Oleh karena itu, remaja perempuan disarankan untuk mengonsumsi suplemen zat besi sebelum hamil. Suplemen zat besi ini membantu memenuhi kebutuhan zat besi yang makin tinggi saat kehamilan.

Dampak anemia selain berpengaruh dalam aktivitas sehari-hari, produktivitas dan konsentrasi belajar juga berdampak pada otak ([Muwakhidah, 2022](#)). Pengetahuan seorang remaja putri tentang anemia merupakan salah satu penyebab remaja mengalami anemia. Salah satu penyebab lain dari anemia yang dialami oleh remaja putri adalah kehilangan zat besi, hal ini dapat terjadi karena menstruasi dan perdarahan. Tanda seks primer pada remaja putri adalah menstruasi, menstruasi akan dialami oleh perempuan sampai masa menjelang menopause, pada perempuan terjadi kehilangan darah tiap bulannya. Apabila darah yang dikeluarkan sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi zat besi ([Proverawati, 2011](#)).

Maka dari itu anemia pada remaja putri harus dihindari. Namun, apabila sudah terjadi maka harus cepat ditangani, karena dapat menurunkan konsentrasi belajar, menurunkan prestasi di sekolah, membuat produktivitas menurun.



Gambar 1. Pemateri 1 dengan materi anemia pada remaja

Pemateri kedua ibu Siskana Dewi Rosita, SST, M. Kes yang memaparkan Kupas Tuntas Masalah Dismenorea Dan Strategi Penanganan dari Perspektif Kebidanan ([Gambar 2](#)), dengan dipraktekkan cara penanganan dismenorea dengan teknik yoga ringan yang bisa dilakukan di rumah saat remaja putri mengalami dismenorea, dan juga mengajarkan titik-titik akupresur untuk meringankan nyeri saat haid.

Menurut World Health Organization (WHO) dalam Sulistyorini (2017) Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore di Indonesia tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Disminorea diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun.

Peningkatan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai kesehatan reproduksi dan menyiapkan kehidupan berkeluarga sangat penting dalam upaya mengendalikan jumlah kelahiran dan menurunkan resiko kematian Ibu melahirkan. Beberapa permasalahan kesehatan reproduksi remaja seperti terdapat perilaku seks pra nikah di sebagian kalangan remaja, berakibat pada kehamilan yang tidak diinginkan masih tinggi, pengetahuan remaja mengenai kesehatan kesenjangan dalam pembinaan pemahaman remaja tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) yang tergambar pada tingkat kelahiran remaja (angka kelahiran remaja kelompok usia 15-19 tahun), tingginya reproduksi dan perilaku beresiko masih rendah, serta cakupan dan peran Pusat Informasi dan Konseling Remaja/ Mahasiswa (PIK R/M) belum optimal (BKKBN, 2015).

Pada pameri ke 2 ini membahas tentang bagaimana cara mengatasi dismenorea. Terapi yang digunakan untuk mengatasi dismenorea dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi memiliki efek samping yang merugikan, bisa dibayangkan berapa obat yang harus dihabiskan seorang wanita, bila setiap bulannya menstruasi selalu mengalami dismenorea dan minum obat, sehingga diupayakan pemberian terapi secara non farmakologi di antaranya adalah menggunakan akupresur, dan penerapan pola hidup sehat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Julianti, et al (2011) terhadap 80 responden. Penelitian ini dilakukan terapi akupresur pada titik taichong (LR3) dan titik neiguan (PC6). Penekanan dilakukan pada saat menstruasi selama 3 hari. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi berkurang atau dengan kata lain secara signifikan akupresur dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,76 poin ($\alpha < 0,05$).

Solusi dari masalah ini adalah dengan memberikan promosi kesehatan sebagai proses untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku bagi remaja putri dalam menangani dismenorea. Dengan melakukan olahraga yoga ringan di rumah dan mengaplikasi titik-titik akupresur secara mandiri diharapkan menjadi solusi untuk para remaja yang mengalami dismenorea. Sehingga dari yang penggunaan terapi farmakologi bisa beralih pada terapi non farmakologi, yang mana ini minim efek samping, dan saat mudah dilakukan oleh para remaja putri.

Pendidikan kesehatan tentang dismenorea kepada remaja, akan menggiring pola pikir remaja untuk berusaha melakukan koping dan juga melakukan penanganan secara mandiri saat mengalami dismenorea yang sering dialami setiap bulan saat haid (Notoatmodjo, 2007). Dengan remaja mengetahui tentang dismenorea, maka para remaja dapat berfikir secara positif, tidak merasa cemas dan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami (Benson, 2009).



Gambar 2. Pemateri ke 2 mengenai Kupas Tuntas Masalah Dismenorea Dan Strategi Penanganan dari Prespektif Kebidanan

Pemateri ketiga adalah ibu Luluk Nur Fakhidah, SST, M. Kes, memaparkan materi tentang Deteksi Dini Kanker Payudara dengan SADARI ([Gambar 3](#)), diawali dengan pemaparan fakta kejadian kanker di Indonesia, cara mendeteksi dini kanker payudara, dengan cara mempraktekkan secara langsung, dengan bantuan phantom payudara, dengan harapan peserta mini seminar dapat dengan mudah menerima pemaparan dan dapat mempraktikkan cara SADARI. Setelah semua pembicara memaparkan materi, dilanjutkan sesi tanya jawab kepada pembicara.

Kanker payudara merupakan tumor ganas yang tumbuh didalam jaringan payudara. Setiap tahun lebih dari 185.000 wanita didiagnosa menderita kanker payudara. Insiden penyakit ini semakin meningkat di negara-negara maju. Data Global Cancer Observatory tahun 2018 menunjukkan angka kejadian penyakit kanker di Indonesia (136,2/100.000 penduduk) berada pada urutan 8 di Asia Tenggara, sedangkan di Asia urutan ke 23. Angka kejadian untuk perempuan yang tertinggi adalah kanker payudara yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk yang diikuti kanker leher rahim sebesar 23,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 13,9 per 100.000 penduduk ([Kemenkes RI, 2019](#)).

Komposisi diet saat pubertas yang tidak seimbang serta gaya hidup yang tidak sehat juga memiliki peran besar sebagai penyebab kanker payudara di kemudian hari. Hal ini disebabkan, gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kadar estrogen dan estradiol dalam tubuh.

Strategi pencegahan yang dilakukan antara lain berupa pencegahan primer yakni salah satu bentuk promosi kesehatan karena dilakukan pada orang yang sehat melalui upaya untuk menghindarkan diri dari keterpaparan pada berbagai faktor risiko. Pencegahan primer dapat berupa deteksi dini, SADARI serta melaksanakan Pola hidup sehat untuk mencegah penyakit kanker payudara. SADARI merupakan metode pemeriksaan sederhana dan paling mudah yang dapat dilakukan dengan menggunakan jari-jari tangan. Kanker payudara yang ditemukan pada fase dini kemungkinan dapat sembuh 95%.

Saat ini ada kecenderungan kanker atau tumor payudara dialami oleh perempuan dengan usia 15-20 tahun, ini berarti tidak ada kata terlalu dini bagi perempuan dengan usia 15-20 tahun untuk mulai diberikan pendidikan untuk melakukan SADARI secara rutin (7-10 hari setelah haid) setiap bulan.



Gambar 3. Pemateri ke 3 dengan materi Deteksi Dini Kanker Payudara dengan SADARI

Tindakan SADARI sangatlah penting untuk diterapkan, karena telah dibuktikan bahwa hampir 85% kelainan pada payudara ditemukan pertama kali oleh penderita melalui penerapan SADARI yang benar. Pada pemeriksaan payudara sendiri ini hampir 85% benjolan abnormal ditemukan oleh penderita sendiri melalui pemeriksaan dengan langkah yang benar. Wanita yang tidak melakukan SADARI dan sudah ditemukan keganasan pada payudaranya sebagian besar datang ke pelayanan kesehatan saat stadium lanjut sehingga pengobatannya tidak dapat adekuat atau tepat. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang SADARI sedini mungkin dapat membawa pengaruh baik bagi remaja hingga menjadi wanita dewasa nanti. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam melakukan SADARI adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan.

Dalam pengabdian masyarakat ini dikemas dalam bentuk mini seminar, kegiatan berjalan dengan lancar dengan suasana kondusif, Para siswa peserta mini seminar sangat antusias dan aktif pelaksanaan mini seminar terlihat dalam keaktifan dalam mencoba (praktik) maupun bertanya. Selama ini sebenarnya para siswa sering sekali mengalami gejala anemia, lemah, letih lesu, bahkan 95 % dari peserta yang mengikuti mini seminar mengalami nyeri saat haid dan tidak tahu cara penanganannya. Diberikannya materi tentang SADARI dengan harapan siswa atau remaja bisa deteksi dini ketidaknormalan payudara secara mandiri, dan dengan harapan semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi para siswa SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar ([Gambar 4](#)).



Gambar 4. Penyerahan kenang-kenangan kepada SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar

4. Simpulan

Pengabdian masyarakat yang dikemas dalam mini seminar kesehatan reproduksi remaja kupas tuntas masalah anemia, dismenorea, sadari dan strategi penanganan dari perspektif kebidanan dilaksanakan pada hari Kamis, pada tanggal 20 Juni 2019, di tempat Aula SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang beralamat di Jln. Brigjend Slamet Riyadi Karanganyar, dengan jumlah peserta yang mengikuti mini seminar ini adalah 85 siswa, yang terdiri dari siswa kelas X dan XI, dengan rentang usia 15-17 tahun.

Saran bagi sekolah adalah pihak sekolah melanjutkan kerja sama dan rutin dilakukan untuk peningkatan pengetahuan siswa remajanya melalui penyuluhan kesehatan reproduksi. Untuk para siswa sendiri diharapkan lebih terbuka dan mau mencari pertolongan ke keluarga atau tenaga kesehatan apabila mengalami masalah kesehatan reproduksi, dapat deteksi dini dan melakukan penanganan dasar secara mandiri.

5. Persantunan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Mitra Husada Karanganyar dan LPPM STIKes Mitra Husada Karanganyar yang telah mendukung kegiatan ini, Kepala Sekolah dan bapak ibu guru SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Para siswa SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar

6. Referensi

- Benson, Ralp C & Martin L. Pernol. (2009). *Buku Saku Obstetri & Ginekologi*. Edisi 9. Jakarta : EGC
- BKKBN. (2015). *Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Tahun 2015 -2019*.
- Hurlock, E.B., (2013). *Perkembangan Anak*, Jilid 2 Edisi 6, Jakarta: Erlangga.
- Julianti, O., & Erwin. (2014). Efektifitas akupresur terhadap dismenore pada remaja putri. *Jurnal Online Mahasiswa PSIK*.
- Kementerian Kesehatan R.I. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari : <http://depkes.go.id/>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hari Kanker Sedunia*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Muwakhidah, Rahma, L.R., Widiyaningsih, E.N., Hidayati, L., & Rahmawati, S. (2022). *Optimalisasi Pencegahan Anemia dengan Edukasi Gizi Via Daring Pada Remaja Putri Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Abdi Geomedisains*, 3(1), 22-30.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosita, S. (2017). Analisis Pengaruh hemoglobin pada Remaja Putri dengan Kejadian Disminore. *Jurnal Prada Akbid YLPP*, 8 (2).
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sulistiyorini. (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Rihanna.
- Verawaty, S. (2011), *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Grafindo, Bandung.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-ND) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).