

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



KIE PENANGANAN GANGGUAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA WANITA USIA SUBUR DENGAN BAHAN ALAMI

Ketua Pelaksana :

Dr. Marni Br Karo, S. Tr. Keb., SKM., M. Kes.

Anggota :

Dra. Isti Ratnaningrum, MARS	031905601
Dea Okta Viantri	201560411003
Desiana Erasanti	201560411005
Enika	201560411006
Evi Oktaviani	201560411008
Fitra Amalia	201560411009
Puput Wulansari	201560411023
Rafidah Rahma N	201560411027
Yuri Zuliani	201560411035

PROGRAM STUDI KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI

2022

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan bakti sosial dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang penanganan kesehatan reproduksi dan membuat laporan yang berjudul “**KIE Penanganan Gangguan Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Usia Subur Menggunakan Bahan Alami**”.

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Linda K. Telaumbanua, SST., M.Keb selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Dr. Lenny Irmawati Sirait, SST., M.Kes selaku PLH Ketua STIKes Medistra Indonesia dan Wakil Ketua 1 Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia
5. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Sarana Prasarana STIKes Medistra Indonesia
6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Puri Kresna W, SST., M.KM selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S1)
8. Dr.Marni Br Karo,S.Tr.Keb.,SKM.,M.Kes selaku Pembimbing sekaligus sebagai ketua pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Semoga penyuluhan yang telah diberikan oleh pihak terkait diatas dapat bermanfaat bagi pembaca maupun seluruh masyarakat.

Bekasi, 28 Januari 2021

Penyusun

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Masalah Mitra.....	2
BAB II SOLUSI DAN TARGET	3
A. Tujuan.....	3
B. Target Luaran.....	3
C. Manfaat Kegiatan.....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
A. Solusi.....	5
B. Metode Pendekatan.....	5
C. Partisipasi Mitra.....	6
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	7
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	9
LAMPIRAN 1 (SURAT LAMPIRAN)	10
LAMPIRAN 2 (SURAT BALASAN)	12
LAMPIRAN 3 (BERITA ACARA PENGGMAS).....	14
LAMPIRAN 4 (SATUAN ACARA PENYULUHAN).....	15
LAMPIRAN 5 (ABSENSI PESERTA)	20
LAMPIRAN 6 (ABSENSI PANITIA).....	21
LAMPIRAN 7 (HASIL POST TEST DAN PRE TEST)	22
LAMPIRAN 8 (MATERI PENYULUHAN)	23
LAMPIRAN 9 (DOKUMENTASI KEGIATAN)	37
LAMPIRAN 10 (SUSUNAN ACARA PENGGMAS)	40
DAFTAR PUSTAKA	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Kata reproduksi terdiri atas: “re” berarti kembali serta “produksi” berarti menghasilkan. Jika digabungkan, kata reproduksi merupakan proses dalam kehidupan individu untuk menghasilkan keturunan (wirenviona, 2020).

Di Indonesia saat ini kondisi kesehatan reproduksi masih belum sesuai dengan yang diharapkan dibandingkan dengan keadaan negara – negara ASEAN lain. Kesehatan reproduksi khususnya pada wanita Indonesia masih sangatlah tertinggal. Selain target angka kematian ibu pada Milenium Development Goals 2015 yang tidak tercapai, masalah kesehatan reproduksi wanita di Indonesia semakin hari semakin kompleks, seperti kanker serviks ganas, kanker payudara, infeksi HIV/AIDS, kasus – kasus kekerasan terhadap perempuan/ KDRT, serta permasalahan keluarga berencana yang selama bertahun – tahun selalu menjadikan wanita sebagai sasaran utama. (widiasih, 2018).

Masalah kesehatan reproduksi adalah masalah umum dan juga individu, karena dampaknya yang luas pada berbagai aspek kehidupan merupakan parameter kemampuan suatu negara untuk memberikan perawatan kesehatan kepada masyarakatnya. Oleh karena itu, kesehatan reproduksi erat kaitannya dengan kematian ibu (AKI) dan kematian bayi (AKA). (Pulungan, dkk. 2020).

Secara umum kesehatan reproduksi mengacu pada kemampuan seorang wanita untuk menggunakan sistem reproduksi dan untuk mengontrol kesuburan (fertilitas) sehingga ia dapat hamil dan melahirkan dengan selamat dan melahirkan bayi yang tidak berbahaya atau kesehatan ibu yang baik. Dan bayi yang lahir meningkatkan kesehatan menjadi normal. (Pulungan, dkk. 2020).

Masalah kesehatan reproduksi sangat luas. Kesehatan wanita, kesakitan atau masalah kesehatan dan kematian yang berhubungan dengan kehamilan, termasuk masalah gizi dan anemia pada wanita, penyebab dan komplikasi kehamilan, masalah infertilitas. Peran reproduksi atau kontrol sosial budaya. Campur tangan pemerintah atau negara dalam masalah reproduksi. Munculnya pelayanan kesehatan reproduksi dan KB serta keterjangkauan bagi kelompok perempuan dan anak. (Pulungan, dkk. 2020).

B. Masalah Mitra

Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang disebabkan oleh lingkungan yang sanitasinya kurang baik adalah keputihan. Keputihan dapat menyerang semua wanita tanpa mengenal usia, salah satunya pada wanita subur

Jumlah wanita di dunia yang pernah mengalami keputihan sekitar 75% hal ini juga terjadi di Indonesia bahwa sebanyak 75% wanita mengalami keputihan. Belakangan, bahan-bahan herbal menjadi pilihan untuk solusi masalah kesehatan pada masyarakat.

Permasalahan pada wanita subur :

- 1) Kurangnya pemahaman tentang menjaga kebersihan organ reproduksi wanita.
- 2) Kurangnya pemahaman / pengetahuan tentang keputihan (fluor albus) pada wanita subur.
- 3) Tidak terlalu peduli dengan masalah kesehatan organ reproduksi
- 4) Menurunnya tingkat kesadaran mengenai pentingnya menjaga sistem kesehatan reproduksi
- 5) Kurangnya pemahaman / pengetahuan tentang fungsi bahan bahan alami untuk menjaga sistem kesehatan reproduksi
- 6) Menurunnya tingkat kesadaran menggunakan bahan bahan alami untuk menjaga kebersihan sistem reproduksi

BAB II

TUJUAN TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Intruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan (Pengabdian Masyarakat) diharapkan peserta dapat mengenal dan mengetahui tentang Penanganan Gangguan Kesehatan Reproduksi Menggunakan Bahan Alami pada Wanita Usia Subur.

2. Tujuan Intruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan (Pengabdian Masyarakat) selama 1 kali pertemuan peserta dapat:

- a. Memahami tentang pengertian kesehatan gangguan reproduksi pada Wanita Usia Subur
- b. Memahami tentang tujuan dari kesehatan reproduksi
- c. Memahami tentang pengertian Wanita Usia Subur
- d. Peserta dapat mengetahui apa saja jenis-jenis gangguannya
- e. Peserta dapat mengetahui cara menjaga kesehatan reproduksi menggunakan bahan- bahan alami
- f. Peserta mampu memahami tentang manfaat menjaga kesehatan reproduksi

3. Target Luaran

Peserta dapat memahami dan mengetahui tentang :

- a. Memahami Tentang Pengertian Kesehatan Gangguan Reproduksi pada Wanita Usia Subur
- b. Memahami tentang tujuan dari Kesehatan Reproduksi
- c. Memahami tentang pengertian wanita usia subur
- d. Peserta dapat mengetahui apa saja jenis-jenis gangguannya
- e. Peserta dapat mengetahui cara menjaga kesehatan reproduksi menggunakan bahan- bahan alami
- f. Peserta mampu memahami tentang manfaat menjaga kesehatan reproduksi

4. Manfaat Kegiatan

Bagi Penyelenggara

- a. Dapat meningkatkan peran serta dalam pemberian informasi kesehatan terkhusus bidan promosi kesehatan (Promkes) yang melaksanakan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi kepada wanita usia subur
- b. Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang hubungan pemanfaatan sumber informasi dengan sikap wanita usia subur tentang kesehatan reproduksi serta dapat menyusun penelitian dengan baik

Bagi Keluarga dan Masyarakat

- a. Dapat menambah informasi dan meningkatkan pemahaman kepada keluarga dan masyarakat khususnya kepada wanita usia subur mengenai kesehatan reproduksi
- b. Keluarga dan masyarakat dapat Mengetahui penyakit HIV/AIDS dan penyakit menular seksual lainnya, serta dampaknya pada kondisi kesehatan organ reproduksi

BAB III

SOLUSI DAN METODE PELAKSANAAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

Meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang gangguan kesehatan reproduksi menggunakan bahan alami contohnya :

1. keputihan pengobatan dengan cara merebus biji ketumbar dan daun sirih
2. Cara mencegah infertilitas dengan gingseng Jawa
3. Tanaman sirsak (*Annona muricata* L) merupakan salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai obat kanker dan pengganti kemoterapi.
4. Mioma uteri merupakan tumor jinak pada dinding Rahim, jenis penyakit tersebut akan diatasi dengan mengkonsumsi sejumlah bahan herbal alami, berupa Daun Mimba, Temu Putih dan Temu Mangga.
5. Sindrome polikistik ovarium dengan cara mengonsumsi kunyit

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan dua metode sebagai berikut:

1. Pembukaan melalui WA grup.
Pre Test pemahaman peserta tentang Kesehatan Reproduksi menggunakan bahan alami pada Wanita usia subur serta masalah – masalah yang dihadapi menggunakan google form.
2. Penampilan video
3. Penyuluhan melalui zoom
 - a. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi. Materi yang disampaikan: Kesehatan reproduksi menggunakan bahan alami pada wanita usia subur
 - b. Diskusi (tanya jawab) tentang topik yang sudah disampaikan. Diberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan tentang materi yang masih kurang dipahami dan juga memberikan pendapat terkait topik dan atau tindak lanjut permasalahan yang dihadapi.

- c. Menyampaikan tindak lanjut terhadap masalah-masalah yang dihadapi peserta.
- d. Evaluasi penyuluhan dengan menyebarkan kuesioner kepuasan penyelenggaraan kegiatan dan post test
- e. Penutup.

B. Partisipasi Mitra

Wanita usia subur usia 15-49 tahun

BAB IV HASIL LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar, meskipun peserta hanya 34 orang. Kegiatan berjalan dengan lancar dan peserta antusias untuk bertanya. Semua peserta sangat bersemangat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dalam pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 2 sesi yaitu sesi pemaparan materi dan sesi diskusi. Seluruh peserta mengikuti acara sesuai jadwal sampai selesai. Peserta aktif bertanya sesuai materi yang disampaikan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan sebagai salah satu upaya promosi kesehatan. Hal ini sesuai dengan definisi yang ditetapkan WHO agar masyarakat mampu dan mau menjalankan pola perilaku kebiasaan yang menguntungkan bagi kesehatan lingkungan dalam bentuk perilaku preventif dalam memelihara kesehatan, maupun perilaku penggunaan pelayanan kesehatan sampai pada perilaku yang berkenaan dengan aspek genetika dan kependudukan.

B. Pembahasan

Merujuk pada hasil diatas terlihat sesuai target dan luaran adalah sebagai berikut:

Memberikan Pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan pada wanita usia subur mengenai gangguan reproduksi dan cara menangani menggunakan bahan alami dengan Melalui Komunikasi Efektif. Pada pembinaan tersebut kami di terima oleh Masyarakat di sekitar tempat tinggal masing-masing yang membahas mengenai gangguan reproduksi dan cara menangani menggunakan bahan alami sehingga dapat dilakukan atau dipraktikan secara mandiri dirumah masing-masing. Peningkatan pengetahuan kepada wanita usia subur tentang gangguan kesehatan reproduksi melalui penyuluhan yang dilakukan. Terdapat peningkatan pengetahuan para wanita usia subur sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Sebelum dilakukan penyuluhan, hampir setengah dari para peserta memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup dan tidak terdapat peserta yang tingkat pengetahuannya berada pada kategori kurang. Setelah dilakukan penyuluhan melalui virtual hanya sebagian kecil dari para peserta yang masih memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai gangguan kesehatan reproduksi dan penanganan

secara alami. Para peserta telah sering terpapar informasi terkait kesehatan baik dari media offline ataupun online. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Sehingga bila seseorang banyak memperoleh informasi ia cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Kesehatan reproduksi adalah kondisi keseimbangan dari kesejahteraan fisik, mental, dan social seseorang yang berkaitan dengan sistem reproduksi yang berhubungan dengan fungsi dan prosesnya. Menjaga kesehatan reproduksi adalah hal yang sangat penting, terutama pada remaja. Sebab, masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan baik menjaga kebersihan yang menjadi asset dalam jangka panjang. Kurangnya edukasi terhadap hal-hal yang berkaitan dengan reproduksi dapat memicu terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan seperti keputihan abnormal, penyakit menular seksual, radang panggul, rahim turun, miom, sindrom ovarium polistik, endometriosis dan masih banyak lagi. Hal tersebut dapat kita cegah dan kita atasi dengan menggunakan bahan-bahan alami seperti daun sirih, biji ketumbar, daun sirsak, daun mimpa, temulawak, kunyit, dan lain sebagainya.

B. SARAN

1. Menjaga kebersihan alat vital
2. Rajin mengganti pakaian dalam minimal 2x sehari
3. Pakai handuk yang lembut, kering, bersih dan tidak berbau atau lembab.
4. Memakai celana dalam dengan bahan yang mudah menyerap keringat.
5. Setelah buang air kecil, bersihkan alat vital dengan sebaik mungkin dari arah depan menuju belakang agar kuman yang terdapat pada anus tidak masuk ke organ bagian depan.
6. Ketika menstruasi, rajin untuk mengganti pembalut minimal 5-7 jam sekali.
7. Jangan membiarkan organ vital basah, karena dapat memicu bakteri dan jamur berkembang biak.
8. Untuk laki-laki dianjurkan untuk di khitan agar terhindar dari kanker penis.

DAFTAR PUSTAKA

1. dr. Kevin Adrian. 2019. "Penyakit pada Sistem Reproduksi Wanita yang Umum Terjadi"
2. Fahrumnisa Rika Aulia. 2019."Ekstrak Kunyit (*Curcuma Longa*) Sebagai Tatalaksana Sindrom Pilekistik Ovarium". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 10 (2). 1150120.
3. Febriyeni, dkk. 2020. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yayasan Kita Menulis: Medan.
4. dr. Kevin Adrian. 2019. "Penyakit pada Sistem Reproduksi Wanita yang Umum Terjadi" <https://www.alodokter.com/penyakit-pada-sistem-reproduksi-yang-umum-mendera-perempuan> diakses pada tanggal 17 Desember 2021 pukul 20.34
5. Mulyani, Endah; dkk. 2020. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Literasi Nusantara: Malang.
6. Passe Rosita, Nurqalbi, Sampara, Lestari Ayu. 2021."Pengaruh Penggunaan Air Rebusan Daun Sirih Merah (*Piper Crocatum*) Terhadap Keputihan Pada Wanita Usia Subur (Wus) di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Perumnas Makassar" *Jurnal Antara Kebidanan*, 4 (2). 72-75
7. Prastika Andang Dewi, Sugita. 2018."Efektivitas Rendaman Biji Ketumbar (*Coriandrum Sativum L*) Untuk Terapi Masalah Keputihan Pada Wanita Usia Subur". *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 7 (1), 1-100
8. Pulungan, Febri Warita; dkk. 2020. *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Kita Menulis: Medan.
9. Puspariny Cynthia. 2020."Edukasi Perawatan Genitalia Pada Wanita Usia Subur di Posyandu Pringsewu Barat". *Jurnal PUAN Indonesia*, 2 (1), 1-6
10. Rejeki Mirah. 2019."Reduksi Dimensional Mioma Uteri dan Thyroid Dengan Memanfaatkan Daun Mimba, Temu Putih dan Temu Mangga". *URECOL*. 438-446
11. Trisnawati Irna. 2018."Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keputihan Patologis Pada Wanita Usia Subur Yang Bekerja di PT Unilever Cikarang Bekasi". *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 9 (1),

LAMPIRAN I



**BERITA ACARA
PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAAT
PROGRAM STUDI KEBIDANAN(S1) DAN PENDIDIKAN PROFESI KEBIDANAN
STIKes MEDISTRA INDONESIA
T.A 2021/2022**

Pada hari ini, Jumat tanggal 28 bulan Januari Tahun 2022 telah dilaksanakan :

Kegiatan	: Pengabdian Kepada Masyarakat
Tema/Judul Kegiatan	: KIE Penanganan Gangguan Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Usia Subur
Bentuk Kegiatan	: Memberikan Penyuluhan gangguan Kesehatan kepada wanita usia subur
Jumlah peserta yang hadir	: 34 peserta
Jumlah panitia pelaksana	: 8 panitia

Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :

1. Panitia diharapkan Lebih memerhatikan lagi kepada pesertanya untuk selalu on camera via zoom agar panitia mengetahui apakah peserta paham dengan apa yang telah disampaikan oleh pemateri
2. Kurangnya persiapan panitia akan pengabdian masyarakat
3. Panitia diharapkan memerhatikan waktu pelaksanaan agar selesai tepat pada waktunya
4. Peserta yang mengikuti pengmas tidak sesuai dengan perkiraan

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Bekasi, 28 Januari 2022

Ketua Program Studi Kebidanan (S1)

Ketua Pelaksana



Puri Kresna Wati, SST.,M.KM

(NIDN. 03090409001)

Dr. Marni Br Karo,S.Tr.Keb.,SKM.,M. Kes.

(NIDN : 0323077402)

Ketua UPPM

STIKes Medistra Indonesia

(Rotua Surianny, M.Kes)

NIDN. 0315018401

LAMPIRAN 4

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

KESEHATAN REPRODUKSI MENGGUNAKAN BAHAN ALAMI PADA WANITA USIA SUBUR

Pokok Bahasan	:Edukasi Penanganan Gangguan Kesehatan Reproduksi Menggunakan Bahan Alami pada Wanita Usia Subur
Sasaran	: Wanita Usia Subur 20-45 Tahun
Waktu	: 90 Menit
Penyuluh	: Mahasiswa S1 Kebidanan 2020 (2A Kebidanan)
Tempat	: Room Zoom Meeting
Hari/Tanggal Pelaksanaan	: Minggu ke 4 Januari 2022
Jam Pelaksanaan	: 08.00 – 12.00 WIB

I. TUJUAN

1. Tujuan Intruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan (Pengabdian Masyarakat) diharapkan peserta dapat mengenal dan mengetahui tentang Penanganan Gangguan Kesehatan Reproduksi Menggunakan Bahan Alami pada Wanita Usia Subur.

2. Tujuan Intruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan (Pengabdian Masyarakat) selama 1 kali pertemuan peserta dapat:

- a. Memahami tentang pengertian kesehatan gangguan reproduksi pada Wanita Usia Subur
- b. Memahami tentang tujuan dari kesehatan reproduksi
- c. Memahami tentang pengertian Wanita Usia Subur
- d. Peserta dapat mengetahui apa saja jenis-jenis gangguannya

- e. Peserta dapat mengetahui cara menjaga kesehatan reproduksi menggunakan bahan- bahan alami
- f. Peserta mampu memahami tentang manfaat menjaga kesehatan reproduksi

II. SASARAN

Adapun sasaran dari penyuluhan ini ditujukan khususnya kepada :

- Wanita Usia Subur 20– 45 Tahun

III. MATERI

- a. Pengertian tentang kesehatan reproduksi
- b. Tujuan Kesehatan Reproduksi
- c. Pengertian Wanita Usia Subur
- d. Jenis-jenis gangguan kesehatan reproduksi
- e. Cara menjaga kesehatan reproduksi menggunakan bahan-bahan alami
- f. Manfaat menjaga kesehatan reproduksi

III. METODE

1. Penyampaian Materi
2. Diskusi
3. Tanya jawab
4. Evaluasi

IV. MEDIA

1. PPT
2. Poster
3. Video
4. Link Pree Test dan Post Test
5. Link Absen

V. Pengorganisasian dan Uraian Tugas

1. Pelindung : Rotua Suryani, SKM., M. Kes.
2. Penasehat : Puri Kerna Wati, SST., M.KM.
3. Ketua Pelaksana : Dr. Marni Br Karo,S.Tr.Keb.,SKM., M. Kes.
4. Koordinator Pengmas : Fitra Amalia
5. Sie. Acara
 - Moderator : Fitra Amalia

- Penyaji : Enika
- Pembuat materi dan kusioner : Enika, Puput Wulansari, Yuri Zuliani

6. Sie. Humas

- Desiana
- Rafidah

7. Sie. Dokumentasi

- Dea Okta
- Evi Oktaviani

VI. STRATEGI PELAKSANAAN

1. Waktu : 90 Menit
2. Tempat : Room Zoom Meeting

No	Tahap	Kegiatan	Kegiatan Peserta
1	Pembukaan (15 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tujuan 4. Apersepsi dengan cara menggali pengetahuan yang dimiliki peserta tentang kesehatan reproduksi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam dan Mendengarkan
2	Pelaksanaan (60 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan Materi 2. Menampilkan Video 3. Tanya Jawab (Diskusi) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan 2. Bertanya (Diskusi)

3	Penutup (15 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi peserta mengenai materi yang telah diberikan 2. Mengucapkan salam penutup 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan 2. Menjawab salam
---	--------------------	--	--

VII. KRITERIA EVALUASI

a. Butir pertanyaan

1. Salah satu tanda keputihan yang kental seperti keju dan disertai dengan rasa gatal apakah itu keputihan normal atau perlu melakukan perawatan khusus?

Jawaban:

Keputihan menggumpal seperti keju termasuk ke dalam keputihan patologis. Keputihan patologis terjadi akibat adanya infeksi parasit, jamur, atau bakteri. Pada kondisi ini, cairan yang keluar dari vagina mengalami perubahan warna, bau, menyebabkan gatal, menimbulkan rasa panas, gatal dan sebagainya. Salah satu kondisi yang menyebabkan keputihan menggumpal seperti keju adalah menggunakan celana terlalu ketat. Ini karena hal tersebut membuat membuat vagina mudah lembap, sehingga jamur tumbuh dengan subur.

Adapun gaya hidup yang juga perlu teman-teman terapkan, yakni:

- Selalu cuci vagina dengan air bersih setelah buang air kecil. Setelah itu, keringkan dengan sempurna.
- Jika Anda menggunakan pembalut/ tampon, jangan lupa untuk menggantinya paling tidak 4–5 kali sehari.
- Hindari penggunaan celana terlalu ketat. Segera ganti bila terasa basah atau lembap.
- Cukup tidur dan istirahat, serta mengonsumsi asupan bergizi seimbang.

Jika teman - teman merasa keputihan menggumpal seperti keju terjadi berulang kali, jangan diabaikan. Segera periksakan diri ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

2. Apakah penderita PCOS bisa hamil

Jawaban:

apakah penderita PCOS bisa hamil ? PCOS atau sindrom ovarium polikistik adalah gangguan hormon yang menyebabkan siklus menstruasi jadi tidak teratur. Perlu diketahui apabila PCOS menjadi salah satu penyebab wanita susah hamil. Namun, tetap memiliki harapan untuk dapat memiliki anak. Hanya saja, peluang penderita PCOS bisa hamil memang lebih kecil, bagi penderita PCOS yang menginginkan anak atau hamil bisa dilakukan program bayi tabung akan tetapi bisa dilakukan konsultasi terlebih dahulu kepada dokter untuk dilakukan pemeriksaan.

VIII. DAFTAR HADIR PROMOSI KESEHATAN (PENGMAS)

MATERI/ TEMA :Edukasi Penanganan Gangguan Kesehatan Reproduksi Menggunakan Bahan Alami pada Wanita Usia Subur

HARI/ TANGGAL : Minggu Ke 4 Januari

JAM : 10.30-12.00 WIB

TEMPAT : Room Zoom Meeting

LAMPIRAN 5

ABSENSI PESERTA

EMAIL	NAMA LENGKAP	USIA	KEHADIRAN
saritullahfitri03@gmail.com	Fitri Saritullah	20 tahun	Hadir
angelitaditya15@gmail.com	Ditya Angelita Wanudya	20	Hadir
fazriatunnisa020@gmail.com	Fazriatun Nisa	19 tahun	Hadir
salmaashoofiyah06@gmail.com	Salmaa Shoofiyah	19 tahun	Hadir
aulianurulismi5@gmail.com	AULIA NURUL ISMI	20	Hadir
bungapurnamamauliddin@gmail.com	Bunga Purnama Mauliddin	19	Hadir
sitip1016@gmail.com	Siti Padila	20	Hadir

LAMPIRAN 6



ABSENSI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan : KIE Penanganan Gangguan Kesehatan Reproduksi Pada

Wanita Usia Subur dengan Bahan Alami

Pelaksanaan : Jumat 28 Januari 2022

NO	NAMA	Jabatan	TTD
1	Dr. Marni Br.Karo.,S.Tr.Keb.,SKM.,M.Kes	Ketua	
2	Dra Isti Ratnariningsih.,MARS	Anggota	
3	Dea Okta Viantri	Anggota	
4	Desiana Erasanti	Anggota	
5	Enika	Anggota	
6	Evi Oktaviani	Anggota	
7	Fitra Amalia	Ketua	
8	Puput Wulansari	Anggota	
9	Rafidah Rahma Nursalimah	Anggota	
10	Yuri Zuliani	Anggota	

Ketua Program Studi

Puri Kresnawati, SST., MKM

Ketua Pelaksana

**Dr. Marni Br.Karo.,S.Tr.Keb.,SKM.,M.Kes
(NIDN: 0323077402)**

LAMPIRAN 7

Hasil Pos Test dan Pre Test

A. Hasil Pre Test

Berdasarkan Lembar pre test yang diberikan kepada para peserta melalui link google form didapatkan hasil bahwa hampir dari kebanyakan peserta belum sepenuhnya mengetahui tentang kesehatan reproduksi dan gangguan – gangguan yang bisa terjadi pada organ kesehatan reproduksi wanita usia subur, serta para peserta lebih mengetahui penanganan gangguan kesehatan reproduksi menggunakan obat-obatan kimia bukan bahan alami.

B. Hasil Post Test

Berdasarkan Lembar pos test yang diberikan kepada para peserta melalui link google form didapatkan hasil bahwa peserta sudah lebih memahami mengenai kesehatan reproduksi, gangguan – gangguan yang bisa terjadi pada organ kesehatan reproduksi serta penanganannya menggunakan bahan alami. Sehingga, bagi para peserta yang hadir di dalam room zoom meeting bisa lebih menjaga dan meningkatkan kesehatan pada organ reproduksinya.

LAMPIRAN 8

MATERI PENYULUHAN

a. Pengertian Kesehatan Reproduksi

Menurut WHO tentang kesehatan reproduksi secara khusus menyoroti pentingnya hak individu untuk mempertahankan status kesehatan seksual individu itu sendiri. Kesehatan seksual adalah integrasi aspek emosional, intelektual, dan social dari makhluk seksual untuk memperkaya kepribadian, komunikasi, hubungan, dan cinta secara positif. Tiga prinsip dasar kesehatan seksual yaitu :

- 1) kemampuan untuk menikmati dan mengontrol perilaku seksual dan reproduksi,
- 2) bebas dari rasa malu, rasa bersalah, ketakutan dan factor psikologi lainnya yang dapat mengganggu hubungan seksual: dan
- 3) bebas dari penyakit yang mengganggu fungsi seksual dan reproduksi.

Kesehatan reproduksi adalah kondisi keseimbangan dari kesejahteraan fisik, mental dan sosial seseorang yang berkaitan dengan sistem reproduksi yang berhubungan dengan fungsi dan prosesnya. Pelayanan kesehatan reproduksi bertujuan untuk melindungi hak kesehatan reproduksi dan seksual seseorang yang bisa didapatkan melalui pelayanan kesehatan yang berkualitas, aman, serta dapat dipertanggungjawabkan.

Kesehatan reproduksi adalah kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan, dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi-fungsinya serta proses-prosesnya. Kesehatan reproduksi sangat perlu mendapatkan perhatian khusus terutama pada masa awal perubahan sistem reproduksi yaitu dimulai pada masa remaja (WHO, 2013).

Definisi kesehatan reproduksi sering tumpang tindih dengan kesehatan wanita, akan tetapi keduanya memiliki makna yang berbeda. Karena kesehatan reproduksi juga meliputi kesehatan serta hak reproduksi laki-laki. Akan tetapi penyuluhan kali ini kami lebih akan membahas kesehatan reproduksi wanita pada usia subur daripada laki-laki, karena penyakit menular seksual lebih sering mudah dikenali dan diobati pada laki-laki dibandingkan perempuan dan tantangan kebijakannya adalah merancang layanan yang menjangkau perempuan secara efektif dan tepat. Kemudian kekerasan seksual dan sunat, yang merupakan ancaman yang serius bagi kesehatan perempuan dibandingkan laki-laki. Aborsi, perawatan kehamilan, dan persalinan yang aman semuanya memiliki efek langsung yang lebih besar pada kesehatan perempuan

dibandingkan laki-laki, meskipun pandangan dan perilaku pria juga mempengaruhi aspek-aspek kesehatan reproduksi ini. Kemudian pencegahan pelecehan seksual, penggunaan kondom untuk pencegahan penyakit menular seksual, pencegahan kemandulan, penyediaan metode kontrasepsi dan komunikasi informasi untuk promosi kesehatan adalah semua tindakan untuk meningkatkan kesehatan seksual dan reproduksi baik perempuan maupun laki-laki.

a. Tujuan Kesehatan Reproduksi

Tujuan umum adalah meningkatkan kemandirian dalam mengatur fungsi dan proses reproduksinya termasuk kehidupan seksualitasnya, sehingga hak-hak reproduksi dapat terpenuhi, memberikan pelayanan kesehatan reproduksi kepada setiap individu dan pasangannya secara komprehensif, khususnya kepada wanita usia subur agar setiap individu mampu menjalani proses reproduksinya secara sehat dan bertanggungjawab serta terbebas dari perlakuan diskriminasi dan kekerasan, termasuk di dalamnya pengakuan dan penghormatan atas hak-hak kesehatan reproduksi dan seksual.

Hak reproduksi adalah bagian dari hak asasi manusia yang telah diakui dalam undang-undang domestrik, dokumen internasional tentang hak asasi manusia, dan dokumen terkait lainnya yang disepakati oleh PBB. Hak – hak ini adalah hak dasar semua pasangan dan individu, untuk memutuskan secara bebas dan bertanggung jawab jumlah, jarak dan waktu anak mereka, dan untuk memiliki informasi dan sarana untuk melakukannya, dan hak untuk mencapai standar tertinggi kesehatan seksual dan reproduksi.

Hak-Hak Reproduksi :

1. Hak mendapat Pendidikan seksualitas yang komprehensif (di dalam dan di luar sekolah);
2. Hak mendapat Konseling dan layanan terhadap berbagai alat kontrasepsi modern, dengan jumlah dan jenis metode minimum yang ditentukan;
3. Hak mendapat Perawatan antenatal, persalinan dan pascapersalinan, termasuk perawatan kebidanan dan bayi baru lahir darurat;
4. Hak mendapat Layanan aborsi aman (bagi negara yang melegalkan aborsi) dan pengobatan komplikasi aborsi tidak aman;
5. Hak mendapat Layanan aborsi aman (bagi negara yang melegalkan aborsi) dan pengobatan komplikasi aborsi tidak aman;

6. Hak Pencegahan, deteksi, layanan segera dan rujukan untuk kasus kekerasan seksual dan berbasis gender;
7. Hak Pencegahan, deteksi dan penanganan kanker reproduksi, khususnya kanker serviks;
8. Hak mendapat Informasi, konseling dan layanan untuk subfertilitas dan infertilitas;
9. Hak mendapat Informasi, konseling dan layanan untuk kesehatan dan kesejahteraan seksual

Tujuan Khusus yaitu :

1. Meningkatkan kemandirian wanita dalam memutuskan peran dan fungsi reproduksinya.
2. Meningkatkan hak dan tanggung jawab sosial wanita dalam menentukan kapan hamil jumlah dan jarak antar kelahiran.
3. Meningkatkan peran dan tanggung jawab sosial laki-laki terhadap akibat dalam perilaku seksnya. Dukungan yang menunjang wanita untuk membuat keputusan yang berkaitan dengan proses reproduksinya (Trijatni,2016).
4. Agar wanita dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gangguan kesehatan reproduksi.

b. Pengertian Wanita Usia Subur

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang keadaan organ reproduksinya berfungsi dengan baik antara umur 20-45 tahun. Puncak kesuburan ada pada tentang pada usia 20-29 tahun, pada usia ini wanita memiliki kesempatan 95% untuk hamil (Hidayati et al., 2020).

Wanita usia subur adalah semua wanita yang telah memiliki usia tua antara 15-49 tahun tanpa memperhitungkan status perkawinannya Sedangkan menurut Suparyanto BKKBN, 2011 wanita usia subur (wanita usia produktif) adalah wanita yang berumur 20-45 tahun yang berstatus belum menikah ataupun yang sudah menikah. Usia dewasa muda yaitu antara 18-40 tahun, sering dihubungkan dengan masa subur karena pada usia ini kehamilan sehat paling mungkin terjadi tubuhnya agar selalu dalam kondisi pria.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN REPRODUKSI

1. Faktor Demografis – Ekonomi

- Faktor ekonomi dapat memengaruhi Kesehatan Reproduksi yaitu kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah dan ketidaktahuan tentang perkembangan seksual dan proses reproduksi,
- faktor demografi yang dapat memengaruhi Kesehatan Reproduksi adalah akses terhadap pelayanan kesehatan, rasio remaja tidak sekolah, lokasi/tempat tinggal yang terpencil.

2. Faktor Budaya dan Lingkungan

Faktor budaya dan lingkungan yang memengaruhi praktek tradisional yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi, kepercayaan banyak anak banyak rejeki, informasi tentang fungsi reproduksi yang membingungkan anak dan remaja karena saling berlawanan satu dengan yang lain.

3. Faktor Psikologis

Sebagai contoh rasa rendah diri ("low self esteem"), tekanan teman sebaya peer pressure"), tindak kekerasan dirumah/ lingkungan terdekat dan dampak adanya keretakan orang tua dan remaja, depresi karena ketidak seimbangan hormonal, rasa tidak berharga wanita terhadap pria yang membeli kebebasan secara materi.

4. Faktor Biologis

Faktor biologis mencakup ketidak sempurnaan organ reproduksi atau cacat sejak lahir, cacat pada saluran reproduksi pasca penyakit menular seksual, keadaan gizi buruk kronis, anemia, radang panggul atau adanya keganasan pada alat reproduksi.

Masalah Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Usia Subur

1. Kurangnya informasi mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas untuk kedua jenis kelamin.
2. Peningkatan migrasi tenaga kerja (termasuk pedesaan/perkotaan) sirkular dan internasional) dan paparan terhadap peningkatan infeksi PMS/HIV.

Jenis-jenis Gangguan Kesehatan Reproduksi

1. Sindrom ovarium polikistik

Sindrom ovarium polikistik (PCOS) adalah salah satu penyakit pada sistem reproduksi wanita yang cukup sering menyebabkan masalah kesuburan. Penyakit ini sering ditemukan pada wanita usia subur. Penyakit ini disebabkan oleh gangguan pada ovarium atau kelenjar adrenal, sehingga hormon androgen (hormon seks laki-laki) berjumlah lebih banyak dari kadar

normalnya di dalam tubuh wanita. Penyakit ini rentan terjadi pada wanita yang memiliki kelainan hormon dan diabetes. Wanita yang memiliki PCOS dapat mengalami beberapa tanda dan gejala, seperti:

1. Haid tidak teratur.
 2. Banyak rambut atau bulu yang tumbuh di bagian tubuh tertentu.
 3. Nyeri panggul.
 4. Kulit berminyak dan mudah berjerawat.
 5. Kebotakan.
2. Infeksi menular seksual (IMS)

Penyakit pada sistem reproduksi wanita yang mungkin muncul lainnya adalah infeksi menular seksual. Wanita yang berhubungan seksual tanpa kondom dengan penderita IMS akan tertular penyakit tersebut. Ketika diderita oleh perempuan hamil, maka IMS bisa menyebabkan dampak serius kepada janin.

Penyakit infeksi menular seksual dapat dikenali melalui gejala berikut ini:

- Nyeri atau perih saat buang air kecil (anyang-anyangan).
- Nyeri atau rasa tidak nyaman saat berhubungan seksual.
- Terlihat adanya darah pada urine.
- Gatal pada area kelamin.
- Keluar keputihan yang berwarna kekuningan, kehijauan, merah atau kecoklatan dan berbau tidak sedap.
- Muncul luka atau lepuhan di sekitar vagina.

Walau demikian, penyakit menular seksual pada wanita terkadang tidak menunjukkan gejala sama sekali.

3. Miom atau Uterine fibroid

Penyakit pada sistem reproduksi wanita lainnya adalah fibroid rahim atau miom. Miom merupakan pertumbuhan tumor jinak pada dinding otot rahim yang menyerang perempuan pada usia subur. Meski penyebab pasti miom rahim masih belum diketahui, namun terdapat dua faktor yang dapat meningkatkan risiko wanita untuk terkena penyakit ini, yaitu gangguan hormonal (perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron) dan faktor genetik atau keturunan.

Miom umumnya tidak menimbulkan gejala pada penderitanya. Namun jika muncul gejala, penderita dapat merasakan perdarahan menstruasi yang banyak dan berlangsung lebih dari

seminggu, keluar darah menggumpal dari vagina, nyeri perut bagian bawah, dan sering buang air kecil. Pada kasus tertentu, miom juga bisa menyebabkan perdarahan vagina setelah berhubungan intim.

4. Kanker pada sistem reproduksi wanita

Kanker yang menyerang organ reproduksi wanita disebut juga kanker ginekologis. Beberapa jenis kanker yang termasuk dalam kelompok kanker ginekologi adalah kanker rahim, kanker serviks, kanker ovarium, kanker vagina, dan kanker vulva.

Penyebab dari berbagai jenis kanker ginekologi bervariasi. Berikut adalah beberapa penyebab umum dari hal ini, sesuai dengan daerah di mana mereka mengembangkan:

Kanker serviks biasanya disebabkan oleh HPV, atau human papilloma virus, yang biasanya ditularkan melalui hubungan seksual. Meskipun ada lebih dari seratus jenis HPV, hanya beberapa jenis yang terbukti dalam penelitian menyebabkan kanker serviks, dengan HPV 16 dan HPV 18 yang bertanggung jawab untuk sebagian besar kasus. Beberapa studi menunjukkan bahwa pasien memiliki peningkatan risiko kanker serviks jika mereka merokok, memiliki beberapa mitra seksual, mengambil atau diberi kontrasepsi oral, dan terlibat dalam hubungan seksual sangat awal dalam hidupnya.

Penyebab kanker endometrium tetap tidak diketahui di dunia kedokteran, tetapi beberapa penelitian mengaitkan asupan estrogen saja (tanpa disertai hormon progesteron), obesitas, memiliki diabetes mellitus, dan memiliki tekanan darah tinggi dengan peningkatan risiko penyakit.

Saat ini penelitian tentang kanker tuba falopi belum menemukan penyebab pasti dari penyakit ini. Namun, penelitian menunjukkan ada hubungan antara perkembangan kanker ini dengan riwayat kanker payudara atau ovarium di keluarga, serta infeksi kronis dari organ reproduksi wanita.

Penyebab pasti kanker ovarium juga belum diketahui. Namun, penelitian menunjukkan bahwa usia dan riwayat kanker ovarium atau payudara di keluarga merupakan faktor risiko.

Ada beberapa faktor risiko untuk kanker vagina termasuk usia lanjut, paparan janin untuk dietilstilbestrol atau DES, infeksi HPV, dan riwayat kanker serviks atau rahim.

Gejala Utama Kanker Ginekologi

Banyak dari bentuk kanker ginekologi yang tidak menunjukkan tanda atau gejala awal. Jika pun muncul, gejala ini dapat dengan mudah dianggap sebagai gejala penyakit lain. Cara terbaik adalah untuk berkonsultasi dengan ginekolog jika Anda mengalami hal berikut:

- Keputihan abnormal
- Pendarahan di luar periode bulanan atau setelah menopause
- Sakit punggung atau sakit perut yang mencurigakan
- Kembung abnormal di daerah perut bagian bawah
- Perubahan yang signifikan dalam kebiasaan mandi
- Nyeri atau perdarahan selama hubungan seksual
- Nyeri atau tekanan di daerah panggul yang tak bisa dijelaskan
- Benjolan di daerah panggul
- Perubahan kulit vulva, termasuk perubahan warna dan pertumbuhan bisul, kutil, atau ruam

5. Endometriosis

Salah satu penyakit pada sistem reproduksi wanita yang juga cukup sering didengar adalah endometriosis. Kondisi ini terjadi ketika lapisan jaringan di rahim tumbuh di organ atau bagian tubuh lain, misalnya di ovarium, saluran cerna, atau kandung kemih. Penyakit ini banyak menyerang wanita di usia 30 hingga 40an. Gejalanya bisa berupa nyeri pada panggul atau perut, menstruasi yang sangat menyakitkan, perdarahan di luar masa menstruasi, hingga nyeri saat BAB atau saat berhubungan intim.

6. Radang panggul

Penyakit radang panggul disebabkan oleh infeksi yang menimbulkan peradangan pada organ reproduksi wanita. Penyakit ini biasanya terjadi akibat masuknya bakteri dari vagina ke panggul, lalu menimbulkan peradangan di daerah tersebut. Penyakit radang panggul ini juga bisa disebabkan oleh infeksi menular seksual, seperti gonore. Gejala radang panggul biasanya berupa nyeri panggul dan perut, nyeri saat berkemih atau berhubungan seksual, demam, dan munculnya cairan atau darah dari vagina. Jika tidak segera diobati, penyakit radang panggul ini bisa menyebabkan komplikasi berupa infertilitas.

7. Rahim turun (prolaps uteri)

Ini adalah kondisi di mana posisi rahim turun hingga ke vagina atau keluar dari bagian tersebut. Rahim turun lebih banyak terjadi pada wanita yang sudah menopause, usia tua, pernah melahirkan secara normal lebih dari dua kali, dan wanita yang memiliki kelemahan otot panggul. Gejala penyakit ini bisa berupa munculnya rasa tidak nyaman di perut atau panggul, tampak adanya benda atau benjolan yang keluar dari vagina, nyeri saat berhubungan seks, dan susah menahan pipis (inkontinensia urine).

8. Interstitial cystitis

Penyakit lain yang bisa menyerang organ reproduksi wanita adalah interstitial cystitis. Kondisi ini terjadi ketika kandung kemih atau daerah sekitar panggul mengalami nyeri kronis, sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan terus-menerus. Wanita yang menderita penyakit ini akan sering merasa ingin buang air kecil, ada ketidaknyamanan atau nyeri di perut atau panggul, nyeri perut (terutama saat ditekan), dan nyeri saat berkemih.

9. Keputihan (Fluor albus)

Keputihan merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh para wanita, keadaan ini akan menimbulkan kondisi yang tidak nyaman serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Meskipun beberapa keputihan bersifat normal, namun kita perlu mewaspadai beberapa hal yang dapat menyebabkan keputihan menjadi abnormal. Keputihan atau dalam istilah medis dikenal sebagai fluor albus, leucorrhea, white discharge, merupakan istilah keluarnya cairan dari vagina selain darah haid. Cairan atau lendir yang diproduksi dalam vagina dan leher rahim ini akan membawa sel-sel mati serta bakteri keluar dari vagina sehingga vagina tetap bersih. Keputihan bukan merupakan penyakit melainkan salah satu tanda dan gejala dari suatu penyakit organ reproduksi wanita.

Cara menjaga kesehatan reproduksi menggunakan bahan-bahan alami

1. Keputihan (Fluor albus)

Terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih (ISK), Penyakit radang panggul (PRP) dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim, sehingga dibutuhkan informasi yang baik mengenai kesehatan reproduksi agar wanita memiliki pemahaman yang baik dan dapat mencegah ancaman penyakit reproduksi merupakan akibat dari kurangnya pemahaman perawatan genetalia (Mita, 2015).

- ☒ Kebersihan genetalia atau personal hygiene genetalia merupakan perawatan yang meliputi kebersihan genetalia yang dilakukan diri sendiri. Kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk kebersihan organ seksual atau reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kebersihan. kebersihan organ reproduksi harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Maka pengabdian masyarakat kali ini yaitu memberikan edukasi perawatan genetalia pada wanita usia subur (WUS) dan memberikan produk sabun perawatan vagina sesuai pH. Perawatan

genetalia merupakan cara menjaga kebersihan diri dan menjaga kesehatan agar terhindar dari infeksi. Untuk itu perlu dilakukan perawatan alat reproduksi secara teratur seperti melakukan pembersihan dengan air dan melakukan cebok yang benar yaitu dari arah depan ke belakang. Dalam perawatan genetalia dianjurkan untuk membilas dan menggosok bagian vagina dengan cermat, terutama setelah buang air kecil. Hal ini dimaksudkan untuk mencegah tertinggalnya sisa air kemih ataupun kotoran lainnya. Setelah itu keringkan vagina dengan menggunakan tisu ataupun handuk kecil (Pribakti, 2012)

- ☒ Keputihan dapat menjadi salah satu gejala yang tidak menimbulkan mortalitas, tetapi morbiditas karena selalu membasahi bagian dalam wanita dan dapat menimbulkan iritasi, terasa gatal sehingga mengganggu, dan mengurangi kenyamanan dalam berhubungan seks pada wanita usia subur (Sampara, Sudirman, & Ohorella, 2021). Melihat fenomena ini, pengobatan non-farmakologis merupakan pilihan yang dapat dilakukan untuk mengatasi keputihan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami keputihan yaitu membasuh organ intim dengan cairan antiseptik. Contohnya menggunakan rebusan daun sirih dan Biji Ketumbar untuk membersihkan organ intim setelah BAB, BAK, dan setelah bersenggama (Sari et al., 2011)Sirih (*piper betle* linn) merupakan tumbuhan merambat. Bagian dari sirih yang sering digunakan untuk dijadikan obat yaitu bagian daun.
- ☒ Selanjutnya Biji ketumbar juga mengandung berbagai macam mineral. Mineral yang banyak terkandung pada biji ketumbar adalah kalsium, fosfor, magnesium, potasium, dan besi. Kalsium selain berperan sebagai mineral tulang, juga berperan menjaga tekanan darah agar tetap normal. Mineral fosfor berperan dalam pembentukan dan pertumbuhan tulang. Fosfor juga berperan dalam menjaga keseimbangan asam dan basa tubuh. Magnesium merupakan mineral yang berperan dalam metabolisme kalsium dan potasium, serta membantu kerja enzim dalam metabolisme energi. Potasium membantu keseimbangan cairan elektrolit dalam tubuh. Besi merupakan mineral yang dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah, hemoglobin, dan mioglobin otot (Fauci et al., 2008; Astawan, 2009).

Vitamin yang banyak terkandung dalam biji ketumbar adalah vitamin C dan B. Vitamin C berperan sebagai antioksidan. Antioksidan berperan dalam mencegah dan mengurangi

bahaya yang ditimbulkan radikal bebas. Radikal bebas adalah suatu senyawa yang dapat mengganggu metabolisme tubuh yang berbahaya bagi kesehatan. Minyak atsiri pada biji ketumbar dan daun sirih memiliki sifat antimikroba terhadap spesies patogen. Minyak atsiri adalah cairan lembut bersifat aromatik, dan mudah menguap pada suhu kamar. Minyak atsiri memiliki daya antibakteri disebabkan adanya senyawa fenol dan turunannya yang mampu mendenaturasi protein sel bakteri. Daya antibakteri minyak atsiri lebih efektif karena memiliki zona hambat lebih besar dan bersifat bakterisidal. Kandungan minyak atsiri pada biji ketumbar telah banyak diujikan di beberapa Negara dan ternyata hasilnya telah menunjukkan adanya senyawa α pinene yang merupakan isomer aktif dari senyawa pinene. Senyawa ini mempunyai sifat anti jamur. biji ketumbar telah menunjukkan aktifitas antimikroba terhadap *candida albicans*, *cryptococcus neoformans*, dan *rhyzae*. Kandungan-kandungan yang terkandung dalam biji ketumbar tersebut akan efektif menyelesaikan penyebab keputihan pada wanita subur sehingga kejadian keputihan pada kelompok intervensi menjadi lebih cepat.

- ☒ Meski memiliki khasiat yang baik, tetapi tidak serta-merta penggunaan daun sirih dan biji ketumbar bisa digunakan setiap hari secara rutin. Soalnya, penggunaan rutin dapat menghilangkan pH alami yang ada di area intim. Miss V memiliki bakteri baik yang memang berfungsi untuk menjaga suasana asam di organ genital tetap berada pada suhu normal.

2. Kanker pada sistem reproduksi wanita

Tanaman sirsak (*Annona muricata* L) merupakan salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai obat kanker dan pengganti kemoterapi. Kanker adalah penyakit berbahaya yang menyerang DNA manusia. Annonaceous acetogenin atau yang lebih sering disebut dengan acetogenin yang terkandung dalam daun sirsak dapat membunuh sel-sel kanker dengan cara menghambat ATP yang menjadi sumber energi bagi pertumbuhan kanker.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senyawa acetogenin berperan untuk membunuh sel kanker dan derivat senyawa acetogenin dapat digunakan sebagai pengganti kemoterapi. Adanya acetogenin mempunyai aktivitas untuk membunuh sel kanker. Daun sirsak mempunyai khasiat yang manjur untuk menyembuhkan penyakit kanker. Daun sirsak menjadi alternatif banyak pasien untuk mengobati yang mana daunnya mudah di dapat dan rasanya juga enak.

Kandungan acetoginin dalam daun sirsak mempunyai manfaat untuk menyerang sel kanker dengan aman dan efektif secara alami, tanpa rasa mual, berat badan turun, rambut rontok, seperti yang terjadi.

3. Mioma uteri merupakan tumor jinak pada dinding Rahim, jenis penyakit tersebut akan diatasi dengan mengkonsumsi sejumlah bahan herbal alami, berupa Daun Mimba, Temu Putih dan Temu Mangga. Pemilihan jenis-jenis herbal tersebut didasarkan atas substansi esensial dari bahan-bahan tersebut yang memiliki aktifitas antikanker.

☐ Mimba atau Daun Mimba (*Azadirachta indica* A. Juss) adalah daun-daun yang tergolong dalam tanaman perdu/terna yang pertama kali ditemukan didaerah Hindustani, di Madhya Pradesh, India. Mimba datang atau tersebar ke Indonesia diperkirakan sejak tahun 1.500 dengan daerah penanaman utama adalah di Pulau Jawa. Tanaman mimba mempunyai beberapa kegunaan. Di India tanaman ini disebut “the village pharmacy”, dimana mimba digunakan untuk penyembuhan sejumlah penyakit. Daun mimba memiliki beberapa kandungan seperti β -sitosterol, hiperoside, nimbolide, quercetin, rutin, azadirachtin dan nimbine dan masih banyak lagi kandungan lainnya (Ramadani,2017). Beberapa diantaranya tersebut bahkan ada yang mengungkapkan berguna sebagai antikanker (Ayini, 2014).

☐ Temu Putih (*Curcuma zedoaria*) adalah salah satu spesies dari famili Zingiberaceae yang telah dikomersilkan penggunaan rhizoma-nya sebagai tanaman obat dan empon-empon. Temu putih kandungannya kurkumin (diarilheptanoid), minyak atsiri, asam metoksisinamat (bersifat fungistatik), kurkumanolid A, kurleumanolid B. Khasiat temu putih bermacam-macam, namun biasanya terkait dengan pencernaan (Rita, 2010). Lebih lengkap, rimpangnya dipakai sebagai obat kudis, radang kulit, pencuci darah, perut kembung, dan gangguan lain pada saluran pencernaan serta sebagai obat pembersih dan penguat (tonik) sesudah nifas. Penelitian menunjukkan bahwa temu putih juga memiliki aktivitas antitumor, hepatoprotektif, anti-peradangan, dan analgesik (Agustin, 2016).

☐ Temu Mangga (*Curcuma mangga* Val.van Zip.) merupakan famili Zingiberaceae yang merupakan tanaman yang banyak tumbuh di Indonesia. Dinamakan temu mangga karena aroma rimpangnya spesifik seperti aroma mangga (Ariviani, 2014). Rimpang temu mangga dapat dikonsumsi sebagai simplisia (diiris, dikeringkan dan direbus) instant, asinan, permen/manisan, sirup, selai, lalapan (rimpang segar), dan botolan (

Pujimulyani, 2009). Temu mangga atau kunyit mangga merupakan empon-empon yang berkhasiat mirip dengan temu putih. Rimpangnya dimanfaatkan untuk mengatasi gangguan pada perut, mengatasi penyakit kanker, dan penambah nafsu makan. Temu mangga kaya kandungan kimia seperti tanin, kurkumin, gula, minyak atsiri, damar, flavonoid, dan protein toksis yang dapat menghambat perkembangbiakan sel kanker (Pujimulyani, 2010).

4. **Sindrome polikistik ovarium** adalah penyakit yang banyak terjadi pada wanita dan merupakan penyakit endokrin yang heterogen. PCOS sering menyebabkan infertilitas pada wanita. Kriteria mayor dari sindrom ini adalah hiperandrogenisme, hiperinsulinemia, anovulasi kronik dan polikistik ovarium. Penyebab PCOS multifaktorial, diantaranya resistensi insulin, hiperlipidemia, obesitas, genetik dan lingkungan. Kunyit atau *Curcuma longa* adalah tanaman yang terkenal dalam pengobatan inflamasi pada hepar. Dalam perkembangannya ternyata kunyit tidak hanya berguna dalam pengobatan penyakit pada hepar saja namun juga pada PCOS. Kunyit mengandung curcuminoid yang memiliki efek anti kanker karena kaya akan antioksidan, agen anti-inflamasi, hipoglikemik, antibacterial dan antihiperlipidemia. Kunyit sangat baik di absorpsi di saluran cerna, sehingga sangat baik digunakan peroral. Oleh karena itu kunyit sangat baik digunakan untuk menurunkan gejala PCOS.

LAMPIRAN 9

DOKUMENTASI KEGIATAN

a. Tips memelihara kesehatan organ reproduksi



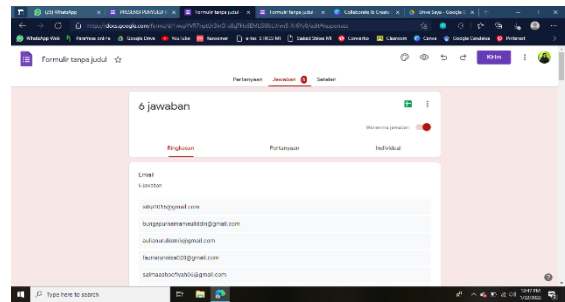
b. Gangguan organ reproduksi wanita



c. Background zoom



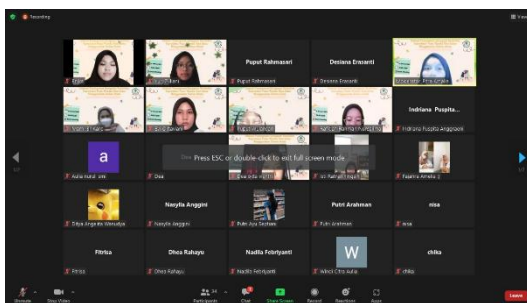
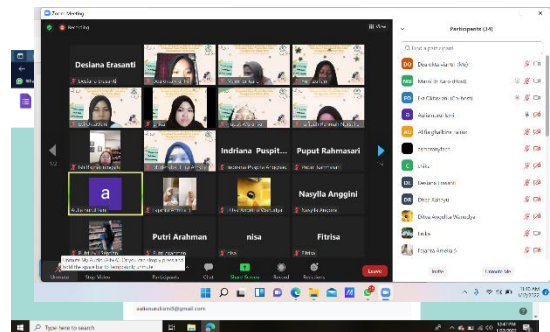
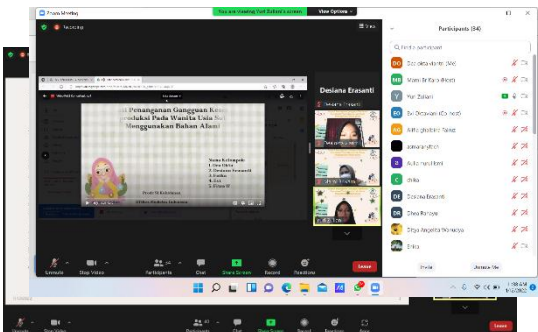
d. E – Sertifikat

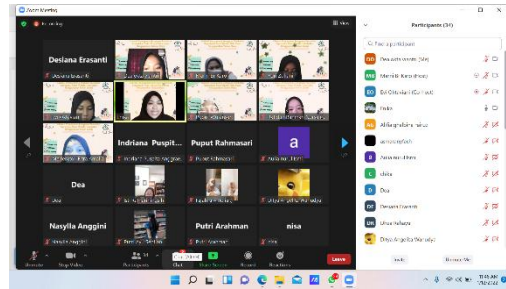
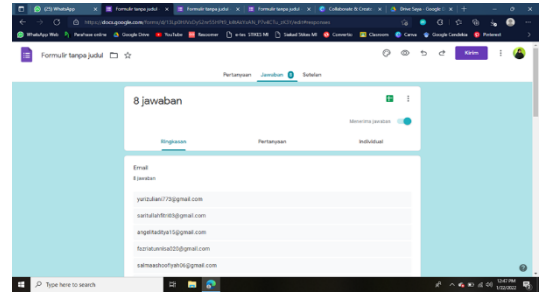


e. Link Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/82621180389?pwd=cHczM0hUcU9YQ2xIZlVlZlpl6dmZJdz09>

f. Power Point & All Peserta





LAMPIRAN 10

SUSUNAN ACARA

Pengabdian Masyarakat STIKes Medistra Indonesia

Prodi S1 Kebidanan 2022

Rabu, 28 Januari 2022

Susunan Acara

WAKTU	KEGIATAN	PEMBICARA	PENANGGUNG JAWAB
Jam 10.30 Panitia Sudah Masuk Ke Zoom Meeting	Memberikan soal Pretest Melalui grup Penyampaian Tata Tertib Pengabdian Masyarakat a. Peserta yang mengikuti zoom harus berpakaian sopan b. Semua peserta dimohon mengaktifkan video pada acara pembukaan sampai penutupan c. Peserta di harapkan mematikan suara(mute) <i>microphone</i> selama proses pengabdian masyarakat berlangsung.		Moderator
10.40 - 10.50 WIB			

	<p>d. Pada sesi tanya jawab pertanyaan peserta diberikan melalui room chat pada aplikasi zoom</p> <p>e. Link daftar hadir akan diberikan 30 menit setelah pengabdian masyarakat dimulai, dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat akan diberikan 30 menit sebelum Pengmas berakhir</p> <p>f. Semua peserta diharapkan dapat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat hingga selesai dan tertib</p>		
10.55 – 10.57 WIB	Pembukaan	Fitra Amalia	MC
10.58 – 11.00 WIB	Membacakan susunan acara	Fitra Amalia	Moderator
11.01 – 11.02 WIB	Membagikan Link Absensi	Rafidah Rahma N	
11.03 – 11.45 WIB	Pemaparan Materi :	Enika	Pemateri

	Berupa Power Point, Pemutaran video pembelajaran		
11.45 - 11.54WIB	Sesi Tanya jawab	Enika & Fitra Amalia	Moderator & pemateri
11.55 – 11.56 WIB	Berikan link post test untuk evaluasi	Rafidah Rahma N	
11.57 – 11.58 WIB	Pembacaan Do'a dan Penutup	Fitra Amalia	
11.59 – 12.00 WIB	Sesi Foto Virtual	Dea Okta V	All Peserta