

# EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI UNTUK REMAJA PUTRI DALAM MENJALANI SIKLUS HAID YANG SEHAT DAN NYAMAN

Hapsari Windayanti<sup>1</sup>, Eka Adimayanti<sup>2</sup>, Dewi Siyamti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>2</sup>Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>3</sup>Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>1</sup>hapsari.email@gmail.com

## ABSTRAK

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang selalu menarik untuk dikaji. Haid merupakan indikator kematangan seksual perempuan. Remaja putri membutuhkan edukasi tentang personal hygiene saat haid karena jika personal hygiene tidak diterapkan dengan benar maka dapat menimbulkan infeksi pada organ reproduksi, infeksi jamur dan bakteri. Keluhan yang sering muncul pada remaja putri adalah nyeri haid. Remaja putri yang dapat menjalani haid dengan nyaman akan berdampak pada aktivitas di sekolah diantaranya ijin sakit karena nyeri haid dapat berkurang sehingga kehadiran di kelas dapat meningkat. Selama siklus haid remaja putri ada hal lain yg juga menjadi perhatian, deteksi dini kanker payudara dengan pemeriksaan SADARI yang dapat dilakukan setiap bulan oleh remaja. Pemeriksaan SADARI menjadi penting karena usia muda bukan jaminan aman dari kanker payudara. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada remaja putri tentang personal hygiene selama haid. Metode yang dilakukan mencakup pendidikan kesehatan dan demonstrasi. Kegiatan akan dilakukan dalam kelompok remaja putri kepada siswi SMK pada 3 jurusan di kelas X yaitu jurusan MM (Multi Media), TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan), dan TEI (Teknik Elektronika Industri). Jumlah siswi yang bergabung dalam kegiatan sebanyak 76 siswi. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene selama haid dan peningkatan dalam mengatasi nyeri haid dengan akupresure serta peningkatan SADARI.

**Kata Kunci :** haid, personal hieGINE, akupresure, SADARI

## ABSTRACT

*Menstruation is an indicator of female sexual maturity. Adolescent girls need education about personal hygiene when treated because if personal hygiene is not applied properly it can cause infections in the reproductive organs, fungal and bacterial infections. Complaints that often arise in young women is the invasion. Young women who can help her to seek protection in school at school say permission to get sick because to cope will help in class can increase. a teenager. SADARI is important because young age is not a safe guarantee of breast cancer. The purpose of Community Service is to provide education to young women about personal hygiene during menstruation, methods carried out regarding health education and demonstrations. Activities will be carried out in groups of young women for vocational high school students in 3 majors in class X namely MM (Multi Media), TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan), and TEI (Teknik Elektronika Industri). The number of students who took part in the activity was 76 students. The results of community service activities show an increase in adolescent knowledge about personal hygiene during raids and an increase in dealing with acupressure raids and an increase in SADARI.*

**Keyword :** menstruation, personal hygiene, acupressure, SADARI

## 1. PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Pada masa remaja terjadi tahap perkembangan yang sangat penting, baik itu perkembangan biologis maupun

fisiologis yang menentukan kualitas seseorang untuk menjadi individu dewasa. Haid merupakan indikator kematangan seksual perempuan. Meskipun fase haid telah dilalui setiap bulan, namun

remaja masih banyak yang belum mengetahui fase siklus haid tersebut. Padahal dengan memahami hal ini, maka remaja mempersiapkan dan menjalaninya dengan sehat dan nyaman.

Menurut WHO Tahun 2016, diperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya. Masalah tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri terutama saat haid. Perilaku personal hygiene tidak diterapkan dengan benar maka dapat menimbulkan infeksi pada organ reproduksi, infeksi jamur dan bakteri. Personal hygiene saat haid bertujuan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organewanitaan saat haid. Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidaktahuan personal hygiene adalah penyakit pruritus vulva yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin (Diana, 2015).

Pada saat haid, biasanya remaja putri akan merasakan nyeri atau kram pada bagian panggul, kaki, dan punggung. Nyeri pada bagian perut sering dirasakan pada hari-hari pertama haid yang dikarenakan adanya kontraksi dalam rahim. Kontraksi otot rahim ini terjadi karena adanya peningkatan hormon prostaglandin selama haid. Adapun kontraksi yang kuat dalam rahim dapat menyebabkan suplai oksigen ke rahim tidak berjalan dengan lancar sehingga kram atau nyeri perut dirasakan selama menstruasi. Meski menyebabkan rasa sakit, kontraksi yang terjadi selama haid sebetulnya berfungsi membantu mendorong dan mengeluarkan lapisan dinding rahim yang luruh menjadi darah haid. Beberapa cara pengobatan mungkin dapat menghilangkan atau minimal membantu mengurangi nyeri haid/

dismenore yang mengganggu. Akupressur, salah satu pengobatan tradisional yang murah, mudah dan dapat dilakukan sendiri di rumah. Teknik akupresur ini akan membantu merangsang pelepasan endorfin yang selama ini diketahui sebagai hormon kuat yang sanggup mengatasi berbagai rasa nyeri.

Selain hal tersebut selama siklus haid ada hal yang juga menjadi perhatian remaja yaitu deteksi dini kanker payudara, karena usia muda bukan jaminan aman dari kanker payudara. Deteksi dini penting dilakukan untuk menemukan kemungkinan adanya kanker dengan segera. Jika terdeteksi dini maka harapan hidup pasien kanker akan lebih tinggi. Seiring berjalan waktu, penyakit ini mulai mengarah ke usia lebih muda, maka usia remaja (13-20 tahun) juga perlu untuk melakukan SADARI secara rutin sebagai upaya pencegahan dan deteksi dini. Deteksi dini kanker payudara yang dapat dilakukan secara mandiri yaitu pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pemeriksaan SADARI sangat sederhana dan dapat dilakukan oleh semua perempuan tanpa perlu merasa malu kepada pemeriksa, tidak membutuhkan biaya, dan waktunya kurang lebih lima menit. American Cancer Society (ACS/2011) menganjurkan bahwa SADARI perlu dilakukan oleh wanita usia 20 tahun atau lebih setiap bulannya yaitu pada hari ke-7 atau ke-10 setelah selesai haid.

Permasalahan-permasalahan tersebut menjadi masalah penting karena kemampuan remaja dalam menjalani siklus haidnya dengan sehat dan nyaman dapat mengasah kemampuannya yang nantinya akan dipakai sepanjang siklus kehidupannya sebagai perempuan.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan yang ditemukan adalah pada remaja putri ditemukan masih banyak praktik personal hygiene saat haid kurang benar, penggunaan pembalut yang kurang tepat, penanganan nyeri haid yang masih bersifat farmakologi, tingginya angka ijin ke UKS atau ijin tidak masuk dikarenakan nyeri haid yang dialami setiap bulan, dan kurangnya kemauan untuk menggali informasi mengenai deteksi dini kanker payudara serta program pemerintah belum berfokus pada pelaksanaan promosi kesehatan/edukasi kesehatan pada remaja putri terkait haid yang setiap bulan akan dilalui oleh remaja putri.

## 3. METODE PELAKSANAAN

- a. Bentuk Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat : pemberian informasi/edukasi kepada siswi SMK NU Ungaran pada 3 jurusan di kelas X yaitu jurusan MM (Multi Media), TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan), dan TEI (Teknik Elektronika Industri).
- b. Waktu : menyesuaikan jadwal kegiatan belajar mengajar.
  - 1) pemberian informasi tentang materi tersebut tanggal 19 November 2020, dilakukan 3 kelompok secara bertahap, kelompok 1 : jam 10.00–11.00 WIB dan kelompok ke-2 dan ke-3 : jam 11.00–12.00 WIB.
  - 2) Evaluasi dilakukan pada tanggal 10 Februari 2020, terbagi 2 kelompok, kelompok 1 : jam 07.00–08.00 WIB dan kelompok ke-2 : jam 08.00–09.00 WIB
- c. Tempat : aula SMK NU Ungaran
- d. Sarana dan alat yang digunakan :

- 1) Kegiatan penyuluhan menggunakan metode penyuluhan audio visual
  - 2) Demonstrasi SADARI menggunakan phantom payudara
  - 3) Demonstrasi akupresure nyeri haid menggunakan probandus
  - 4) Kuesioner pretest dan posttest menggunakan kuesioner tentang personal hygiene
- e. Pihak pihak yang terlibat
    - 1) Siswi kelas X, jurusan MM, TKJ, TEI SMK NU Ungaran sebanyak 76 siswi
    - 2) Wakil Kepala Sekolah Bagian Kurikulum dan Staf Wakil Kepala Sekolah Bagian Kurikulum
  - f. Penilaian dan instrument yang digunakan untuk menilai keberhasilan
    - a. Pengetahuan : Kuesioner tentang personal hygiene saat haid
    - b. Keterampilan : praktik SADARI dan akupresure untuk mengatasi nyeri haid
  - g. Kendala yang dihadapi dan upaya mengatasinya
    - a. Belum semua siswi terpapar informasi ini dikarenakan kendala waktu dari tim pengabdian.
    - b. Sasaran semua siswi di SMK NU Ungaran, akan tetapi beberapa siswi tidak bisa hadir dikarenakan tidak berangkat sekolah/ijin sekolah.
  - h. Upaya dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah :
    - 1) Bagi siswi yang berhalangan hadir di penyuluhan yang pertama, dapat mengikuti penyuluhan ke-2.

- 2) Memberikan leaflet yang berisi materi sebagai bahan informasi yang telah disampaikan

#### 4. PEMBAHASAN

Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI Tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Remaja sebagai suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa.

Pada masa remaja terjadi tahap perkembangan yang sangat penting, baik itu perkembangan biologis maupun fisiologis yang menentukan kualitas seseorang untuk menjadi individu dewasa. Haid merupakan indikator kematangan seksual perempuan. Meskipun fase haid telah dilalui setiap bulan, namun remaja masih banyak yang belum mengetahui fase siklus haid tersebut. Padahal dengan memahami hal ini, maka remaja mempersiapkan dan menjalaninya dengan sehat dan nyaman. Fase siklus haid yang pertama biasanya terjadi selama 3–7 hari. Pada masa ini, lapisan dinding rahim luruh menjadi darah menstruasi. Darah yang keluar selama haid berkisar antara 30–40 ml pada tiap siklus. Pada hari pertama hingga hari ke-3, darah menstruasi yang keluar akan lebih banyak.

Oleh karena itu, remaja putri selama menjalani siklus haidnya membutuhkan edukasi tentang personal hygiene saat haid. Keluhan haid yang sering muncul pada remaja putri adalah nyeri haid, penanganan yang mudah dan non

farmakologi, salah satunya dengan akupresure. Setelah masa haid selesai yaitu 7 hari sampai 10 hari setelah menstruasi selesai, remaja putri dapat melakukan deteksi dini kanker payudara karena tidak ada jaminan remaja putri tidak mengalami hal tersebut dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI).

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dengan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan siswi dan dengan metode demonstrasi untuk memudahkan siswi memahami akupresure dan SADARI. Teknik pelaksanaan kegiatan, sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pretest terlebih dahulu pengetahuan tentang personal hygiene saat haid, akupresure untuk nyeri haid, dan SADARI. Dari hasil indentifikasi didapatkan beberapa temuan tentang personal hygiene saat haid yang belum tepat dan belum pernah mendapatkan informasi tentang akupresure untuk nyeri haid, dan SADARI pada siswi di SMK NU Ungaran Kelas X.



**Gambar 1 : Pembagian dan Pengisian Kuesioner Pre test**

### **A. Personal Hygiene saat Haid**

Menurut WHO Tahun 2016, diperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya. Masalah tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri terutama saat haid. Perilaku personal hygiene tidak diterapkan dengan benar maka dapat menimbulkan infeksi pada organ reproduksi, infeksi jamur dan bakteri. Personal hygiene saat haid bertujuan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organewanitaan saat haid. Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidaktahuan *personal hygiene* adalah penyakit *pruritus vulva* yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin (Diana, 2015).

Hasil mengidentifikasi pada remaja putri ditemukan masih banyak praktik personal hygiene saat haid kurang benar, penggunaan pembalut yang kurang tepat. Permasalahan yang ditemukan membutuhkan penatalaksanaan yang tepat untuk siswi tersebut. Salah satunya dengan pendidikan kesehatan/penyuluhan tentang personal hygiene saat haid dengan media *microsoft power point*.

Peningkatan kesehatan yang dilakukan melalui penyebaran informasi kegiatan penyuluhan. Kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni membawa pengaruh yang cukup berarti dalam perkembangan informasi. Perkembangan keberadaan media komunikasi juga berimbas ke ranah kesehatan dalam upaya pembangunan kesehatan di bidang promosi kesehatan. Media komunikasi sebagai alat bantu yang diperlukan oleh tenaga kesehatan. Media komunikasi yang dapat diproduksi sendiri salah satunya adalah media proyeksi seperti : *microsoft power point*

dan *sound slide*. (Gejir IN, Agung AAG, Ratih IADK dkk, 2017).

Personal hygiene merupakan tindakan yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikisnya. Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja dan merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi.



**Gambar 2 : Penyuluhan tentang Personal Hygiene saat Haid**

Setelah penyuluhan, dilakukan sesi diskusi. Dalam sesi diskusi ini, antusias siswi yang hadir sangat bagus. Sebagian besar siswi aktif dengan memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan dan sebaliknya aktif bertanya terhadap materi yang dirasa belum jelas. Pertanyaan yang banyak ditanyakan adalah tentang cara personal hygiene yang benar selama haid. Beberapa pernyataan yang disampaikan siswi tentang personal hygiene yang selama haid :

R1 : *"saya kadang-kadang cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut"*

R2 : *"saya kalo cebok dari arah alat kemaluan ke anus"*

R3 : *"saya kadang masih suka bocor pembalutnya karena tidak*

*segera ganti pembalut, malas ke kamar mandi (sambil senyum malu)”*

Berdasarkan teori, cara merawat alat kelamin wanita:

- a. Setelah buang air kecil atau buang air besar, usahakan untuk selalu mencuci bagian luar alat kelamin dengan air dan sabun. Untuk wanita, siramlah dengan air dari arah depan ke belakang dan bukan sebaliknya. Hal ini untuk mencegah masuknya kuman dari dubur ke vagina.
- b. Kebersihan pakaian dalam Sepatutnya dalam sehari, minimal mengganti pakaian dalam sebanyak dua kali untuk menjaga kebersihan.
- c. Selain itu pilihlah bahan celana dalam yang dapat dengan mudah menyerap keringat, karena jika tidak maka jamur bisa menempel di alat kelamin., hindari untuk saling bertukar pakaian dalam dengan orang lain bahkan keluarga sendiri, karena setiap orang memiliki kondisi kelamin yang berbeda.
- d. Jangan malas ganti pembalut, bagi para wanita yang sedang menstruasi/haid untuk tidak malas mengganti pembalut, karena ketika menstruasi kuman-kuman dan bakteribakteri mudah untuk masuk dan pembalut yang telah ada gumpalan darah merupakan tempat berkembangnya jamur dan bakteri. Usahakan untuk mengganti pembalut setiap 4 jam sekali, atau 3-4 kali/hari atau jika sudah merasa penuh dan tidak nyaman. Jangan lupa bersihkan vagina sebelumnya mengganti pembalut.

## **B. Akupresure untuk Nyeri Haid**

Haid merupakan indikator kematangan seksual perempuan. Keluhan yang sering muncul pada remaja putri saat haid adalah nyeri haid. Nyeri haid atau dismenore adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah, yang muncul sebelum atau sewaktu menstruasi. Pada sebagian wanita, dismenore dapat bersifat ringan, namun pada sebagian lain, dismenore bisa berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Gejala nyeri haid diantaranya kram/nyeri perut bagian bawah menyebar sampai ke punggung bawah, dan paha bagian dalam, nyeri haid muncul 1–2 hari sebelum menstruasi atau di awal-awal menstruasi dan rasa sakit terasa intens atau konstan.

Hasil identifikasi didapatkan tingginya angka ijin ke UKS atau ijin tidak masuk dikarenakan nyeri haid yang dialami setiap bulan. Penanganan nyeri haid yang masih bersifat farmakologi yaitu minum obat penghilang rasa nyeri. Selain dengan farmakologi, ada cara non farmakologi yang dapat membantu siswi mengatasi nyeri haidnya yaitu dengan akupresure.

Akupresure merupakan salah satu pengobatan yang dikembangkan dari Cina dan mulai banyak digunakan dan dikembangkan di negara-negara maju untuk terapi berbagai macam penyakit Teknik pemijatan pada titik tertentu (sama dengan titik akupuntur) untuk menstimulasi saraf sehingga diperoleh efek yang diharapkan.



**Gambar 3 : demonstrasi akupresure untuk nyeri haid**

3 titik akupresur untuk nyeri haid :

- a. Titik SP 6 (San Yin Jiao) : terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia. Berfungsi melancarkan menstruasi, menghentikan keputihan dan mengurangi nyeri
- b. Li 4 (Hegu) : Terletak pada sisi os radial metacarpal li dorsum manus. Bekerja mengeluarkan panas dan mengusir angin. Berfungsi melancarkan haid, mengurangi nyeri haid.
- c. Titik PC 6 (Neiguan) : Letak sekitar 3 jari diatas pergelangan tangan. Berfungsi meredakan nyeri

Setelah penyuluhan dan demonstrasi, dilakukan sesi diskusi. Dalam sesi diskusi ini, antusias siswi yang hadir sangat bagus. Sebagian besar siswi aktif bertanya terhadap materi yang dirasa belum jelas, karena siswi belum pernah mendapatkan materi tersebut. Pertanyaan yang banyak ditanyakan adalah tentang penyebab nyeri haid, kenapa akupresure bisa membantu mengurangi nyeri haid, cara pemijatan :

R4 : *“kenapa buk....kalo saya haid perut saya sakit kayak mules gitu”*

Dismenore primer tidak disebabkan oleh masalah pada organ reproduksi. Keadaan ini umumnya disebabkan peningkatan dari hormon prostaglandin, yang diproduksi pada

lapisan dari rahim. Peningkatan prostaglandin memicu kontraksi dari uterus atau rahim. Secara alami, rahim cenderung memiliki kontraksi lebih kuat semasa haid. Kontraksi rahim ini dapat menimbulkan keluhan nyeri.

R5 : *“kenapa kalo dipijet di bagian-bagian tadi, nyeri haidnya bisa berkurang?”*

Mekanisme kerja akupresure untuk mengurangi nyeri haid adalah adanya stimulasi/rangsangan pada titik tertentu akan memicu produksi endorfin pada cairan serebrospinal, sehingga rasa nyeri akan berkurang.

R6 : *“bagaimana bu...cara menekannya, biar gak salah pencet?”*

Teknik pemijatan : Tentukan titik yang akan distimulasi, gunakan baby oil/olive oil, lakukan pemijatan searah jarum jam sebanyak 30 kali penekanan, lakukan pada kedua sisi tubuh.

### C. Pemeriksaan Payudara Sendiri

Selama siklus haid remaja putri ada hal lain yg juga menjadi perhatian, deteksi dini kanker payudara dengan pemeriksaan SADARI yang dapat dilakukan setiap bulan oleh remaja. Pemeriksaan SADARI sangat sederhana dan dapat dilakukan oleh semua perempuan tanpa perlu merasa malu kepada pemeriksa, tidak membutuhkan biaya, dan waktunya kurang lebih lima menit. Pemeriksaan SADARI menjadi penting karena usia muda bukan jaminan aman dari kanker payudara.

Jika terdeteksi dini maka harapan hidup pasien kanker akan lebih tinggi. "Kalau ketemu sudah stadium 3, maka survival rate (angka harapan hidup) semakin

turun. Deteksi dini kanker payudara yang dapat dilakukan secara mandiri yaitu pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pemeriksaan SADARI sangat sederhana dan dapat dilakukan oleh semua perempuan tanpa perlu merasa malu kepada pemeriksa, tidak membutuhkan biaya, dan waktunya kurang lebih lima menit. *American Cancer Society* (ACS/2011) menganjurkan bahwa SADARI perlu dilakukan oleh wanita usia 20 tahun atau lebih setiap bulannya yaitu pada hari ke-7 atau ke-10 setelah selesai haid. Namun, seiring berjalan waktu, penyakit ini mulai mengarah ke usia lebih muda, maka usia remaja (13-20 tahun) juga perlu untuk melakukan SADARI secara rutin sebagai upaya pencegahan dan deteksi dini.

Kelebihan SADARI : sangat sederhana, dapat dilakukan oleh semua perempuan tanpa perlu merasa malu kepada pemeriksa, tidak membutuhkan biaya, waktunya kurang lebih : 10–20 menit



**Gambar 4 : demonstrasi SADARI**

Setelah penyuluhan dan demonstrasi, dilakukan sesi diskusi. Dalam sesi diskusi ini, antusias siswi yang hadir sangat bagus. Sebagian besar siswi aktif bertanya terhadap materi yang dirasa belum jela, karena siswi belum pernah mendapatkan materi tersebut. Pertanyaan yang banyak ditanyakan adalah kapan waktu yang tepat untuk melakukan SADARI, tujuan SADARI.

R 7 : *“ibu saya mau bertanya....kapan ya waktunya yang tepat untuk melakukan SADARI?”*

Waktu pelaksanaan SADARI adalah setiap bulan, 7 hari sampai 10 hari setelah menstruasi selesai, karena pada saat itu pengaruh hormone ovarium sudah hilang sehingga konsistensi payudara tidak lagi keras seperti menjelang menstruasi atau payudara terasa lunak, atau setiap bulan pada tanggal yang sama bagi yang sudah menopause/ tidak datang haid.

R8 : *“kenapa bu, anak perawan juga harus melakukan SADARI setiap bulan?”*

Pelaksanaan SADARI secara rutin, tujuannya untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sedini mungkin, merasakan dan mengenal lekuk-lekuk payudara, sehingga jika terjadi perubahan dapat segera diketahui, agar dapat dilakukan tindakan secepatnya.

Pelaksanaan evaluasi dari kegiatan ini selain melalui kuesioner tentang personal hygiene saat haid, juga dengan metode demonstrasi.

Pengetahuan tentang prosedur akupresure dan SADARI sangat penting diketahui oleh responden karena prosedur akupresure dan SADARI ini merupakan komponen penting dalam akupresure dan SADARI. Pengetahuan yang baik tentang prosedur akupresure dan SADARI sangat penting dimiliki oleh remaja putri karena tahu tentang prosedur SADARI merupakan salah satu alasan yang menyebabkan remaja putri mengaplikasikan akupresure dan SADARI (Ozgul Karayurt *et al*, 2008).

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari sebelumnya pada situasi atau kondisi yang nyata (Notoatmodjo, 2003).



**Gambar 5 : Kegiatan Evaluasi**

Hal ini sesuai dengan pendapat Syah, M. (2005), bahwa Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun menggunakan penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang disajikan.

Dalam metode demonstrasi pendidik dapat membimbing peserta didik ke arah berfikir yang sama dalam satu saluran pikiran yang sama sehingga dapat mengurangi kesalahan-kesalahan bila dibandingkan hanya dengan membaca atau mendengarkan karena peserta didik mendapatkan gambaran yang jelas dari hasil pengamatannya.

## 5. KESIMPULAN

- a. Kegiatan dilaksanakan di kelas X dengan jurusan MM, TKJ, dan TIE di SMK NU Ungaran
- b. Kegiatan diikuti oleh 76 siswi.
- c. Hasil posttest tentang pengetahuan mengenai personal hygiene saat haid, adanya peningkatan pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat haid
- d. Hasil posttest tentang pengetahuan tentang akupresure untuk nyeri haid

yang awalnya tidak pernah mendapatkan. Adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang akupresure untuk nyeri haid.

- e. Hasil posttest tentang pengetahuan tentang SADARI yang awalnya tidak pernah mendapatkan Adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang SADARI.

## 6. SARAN

- a. Diharapkan kepada seluruh siswi agar dapat mengetahui, memahami, dan dapat melakukan personal hygiene, akupresure dan SADARI sedini mungkin, untuk membantu siswi menjalani haid dengan sehat dan nyaman
- b. Diharapkan kepada pihak sekolah bisa melanjutkan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi untuk remaja putri agar dapat membantu remaja putri memahami kebutuhan dalam siklus haidnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- ubis, U.L. 2017. *Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dengan Perilaku SADARI*. Aisyah: jurnal ilmu kesehatan 2 (1) 2017. Diakses : <http://ejournal.stikesaisyah.ac.id/index.php/eja>
- Suarni, L, Keloko, A.B, Purba, J.M. 2018. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Efikasi Diri terhadap*

- Perilaku Mahasiswi dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara di STAI Syekh H. Abdul Halim Hasan Al Ishlahiyah Binjai Tahun 2017.* JUMANTIK Vol.3 No.1 Desember 2017-Mei 2018.
- Pemiliana, P.D, Agustina, W, Verayanti, D. 2019. *Perilaku Remaja Putri dengan Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Etidlandia Medan Tahun 2018.* GASTER Vol. 17 No. 1 Februari 2019.
- Arikunto, S. 2010. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Milwati, S, Hadi, S, Utami, NW. 2015. *Penerapan Promosi Kesehatan Metode Demonstrasi dan Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) bagi ibu-ibu PKK di Kota Malang.* *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI), Volume 1, NO. 2, November 2015: 142-147*ISSN 2460-0334.