

**PERJANJIAN**  
**PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**PROGRAM PKM100 PLUS 2024 – Periode 1**  
**Nomor: PKM100Plus-2024-1-022-SPK-KLPPM/UNTAR/V/2024**

1. Pada hari Senin tanggal 20 bulan Mei Tahun 2024, yang bertanda tangan di bawah ini:

I Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama.**

II Nama : Monika, M.Psi., Psikolog  
NIDN/NIDK : 0326037902  
Fakultas : Fakultas Psikologi

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : M Aqil Syahrian  
NIM : 706232028  
2. Nama : -  
NIM : -  
3. Nama : -  
NIM : -

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua.**

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:

Judul kegiatan : Perkembangan Masa Remaja

Nama mitra : SDN Jelambar Baru 01 Pagi

Tanggal kegiatan : 18 April 2024

dengan biaya Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah) dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.

3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.

4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Juli 2024, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.

Pihak Kedua



Monika, M.Psi., Psikolog

**Lembaga**

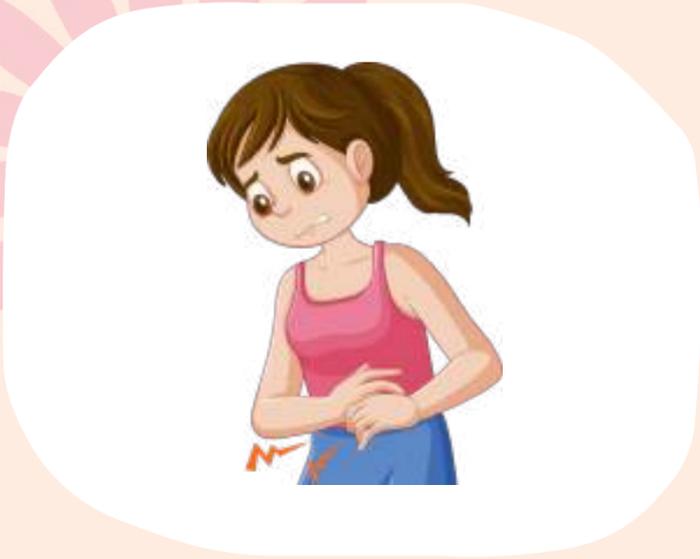
- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

**Fakultas**

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

# Perkembangan Masa Remaja

## Masa Pubertas Pada Perempuan





Kenalan dulu, yuk!

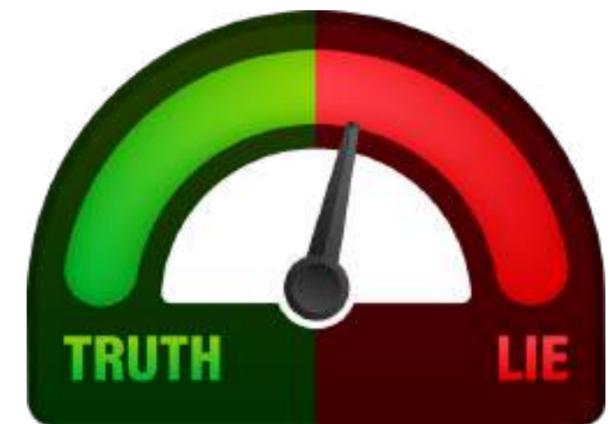
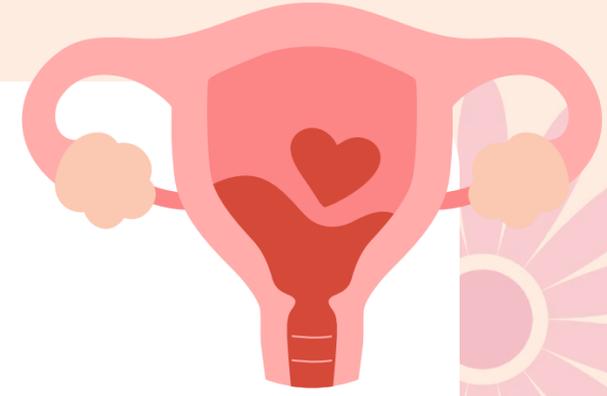


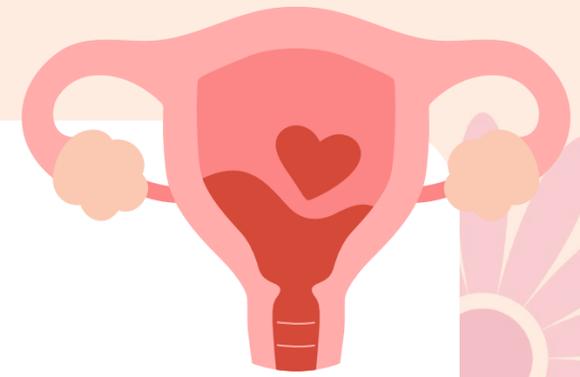
**Bu Monika**

---

Dosen Fakultas Psikologi  
Universitas Tarumanagara

# Ice Breaking: Two Truths and a Lie

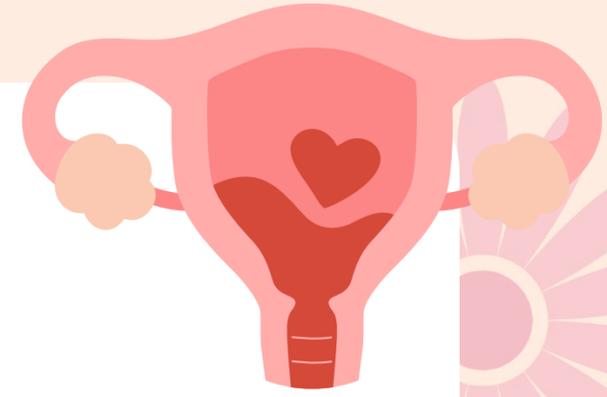




## Cara bermain:

- Setiap orang menyampaikan tiga pernyataan tentang diri mereka sendiri
- Dari tiga pernyataan itu, dua pernyataan haruslah benar (truths), sementara satu pernyataan lainnya adalah bohong (lie)
- Peserta lain harus menebak mana pernyataan yang merupakan kebohongan
- Setelah semua peserta memberikan tebakan mereka, pembuat pernyataan akan mengungkapkan kebenaran dari masing-masing pernyataannya, menunjukkan mana yang benar dan mana yang bohong
- Poin diberikan untuk menebak dengan benar.





# Pre-test



# Remaja



Anak-anak



Remaja

Ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang besar.

Remaja digolongkan menjadi 3, yaitu:

- Remaja awal (12 - 15 tahun),
- Remaja pertengahan (15-18 tahun),
- Remaja akhir (18 - 21 tahun).

## Pernah mendengar istilah “Pubertas”?

Salah satu tanda bahwa seseorang sedang memasuki masa remaja adalah ditandai dengan pubertas.

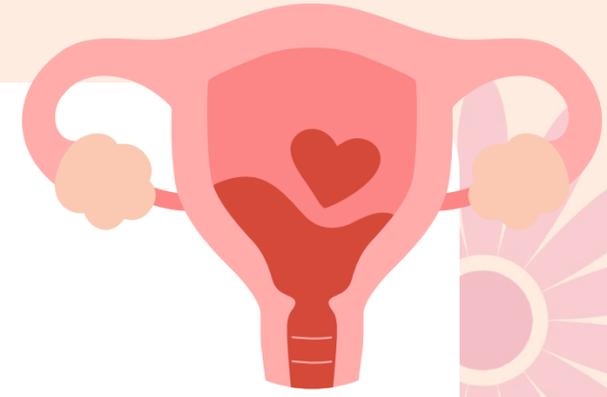
Pubertas merupakan proses dimana seseorang mencapai kematangan seksual dan kemampuan untuk bereproduksi. Umumnya, perempuan akan mengalami pubertas pada usia 10-14 tahun. Pada fase ini, remaja akan mengalami berbagai perubahan.

### Lalu apa saja perubahan yang terjadi?



**YUK SIMAK PENJELASANNYA!**

Apa yang harus dilakukan saat mengalami pubertas?

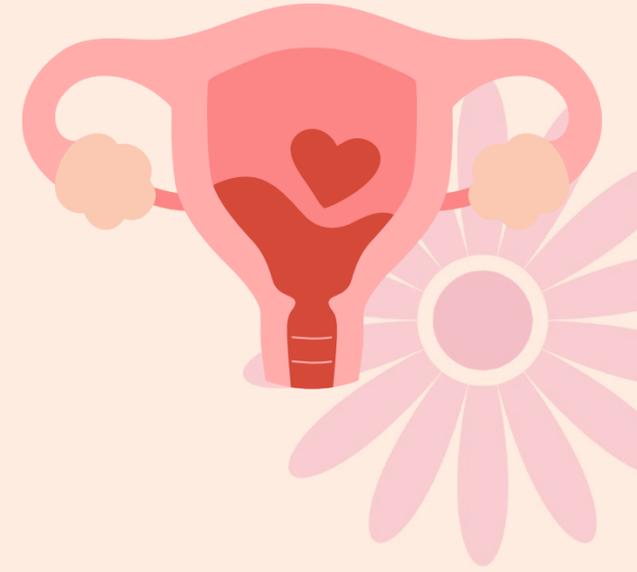


**3M**

- Mengenal
- Menghargai
- Menjaga



# Mengenal





# Perubahan Fisik pada Masa Pubertas pada Perempuan



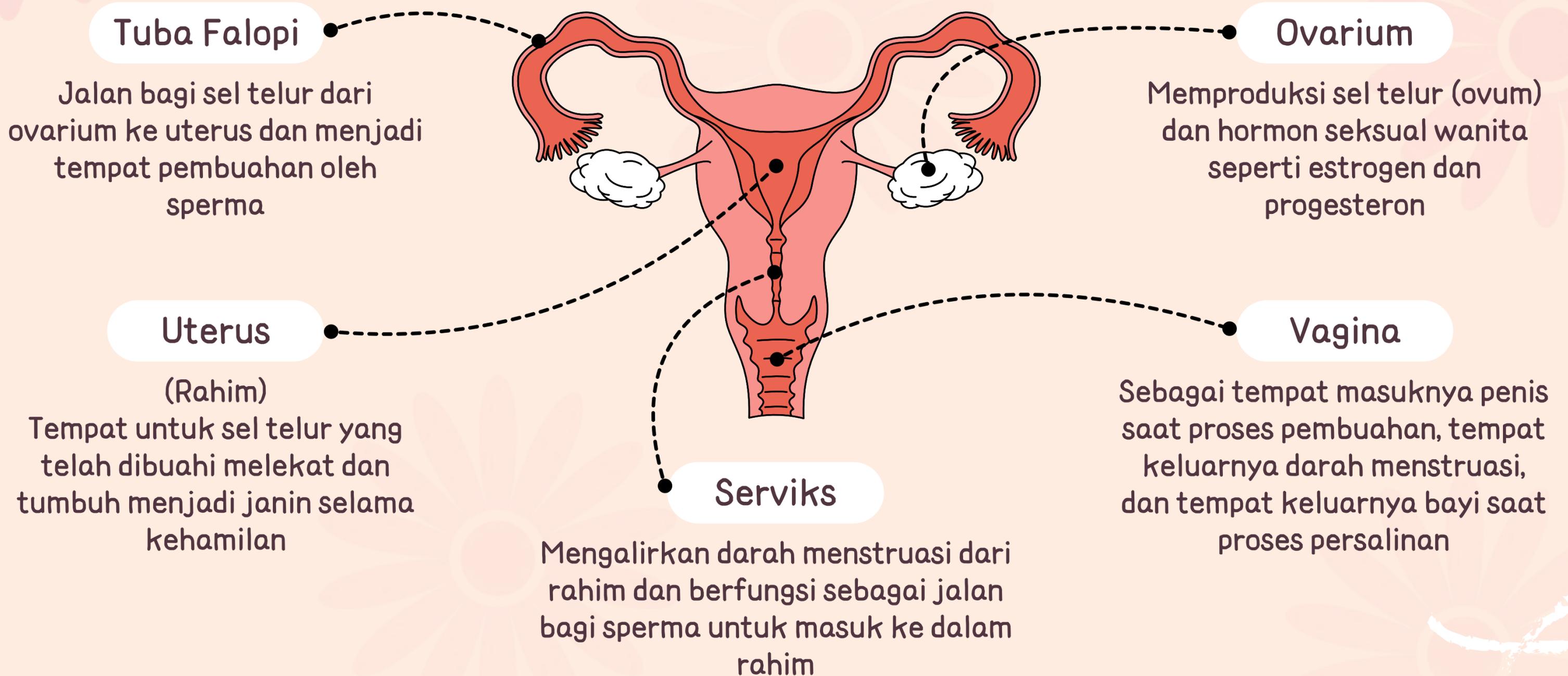
## Ciri-ciri Kelamin Primer

- Mengalami 'Menstruasi'

## Ciri-ciri Kelamin Sekunder

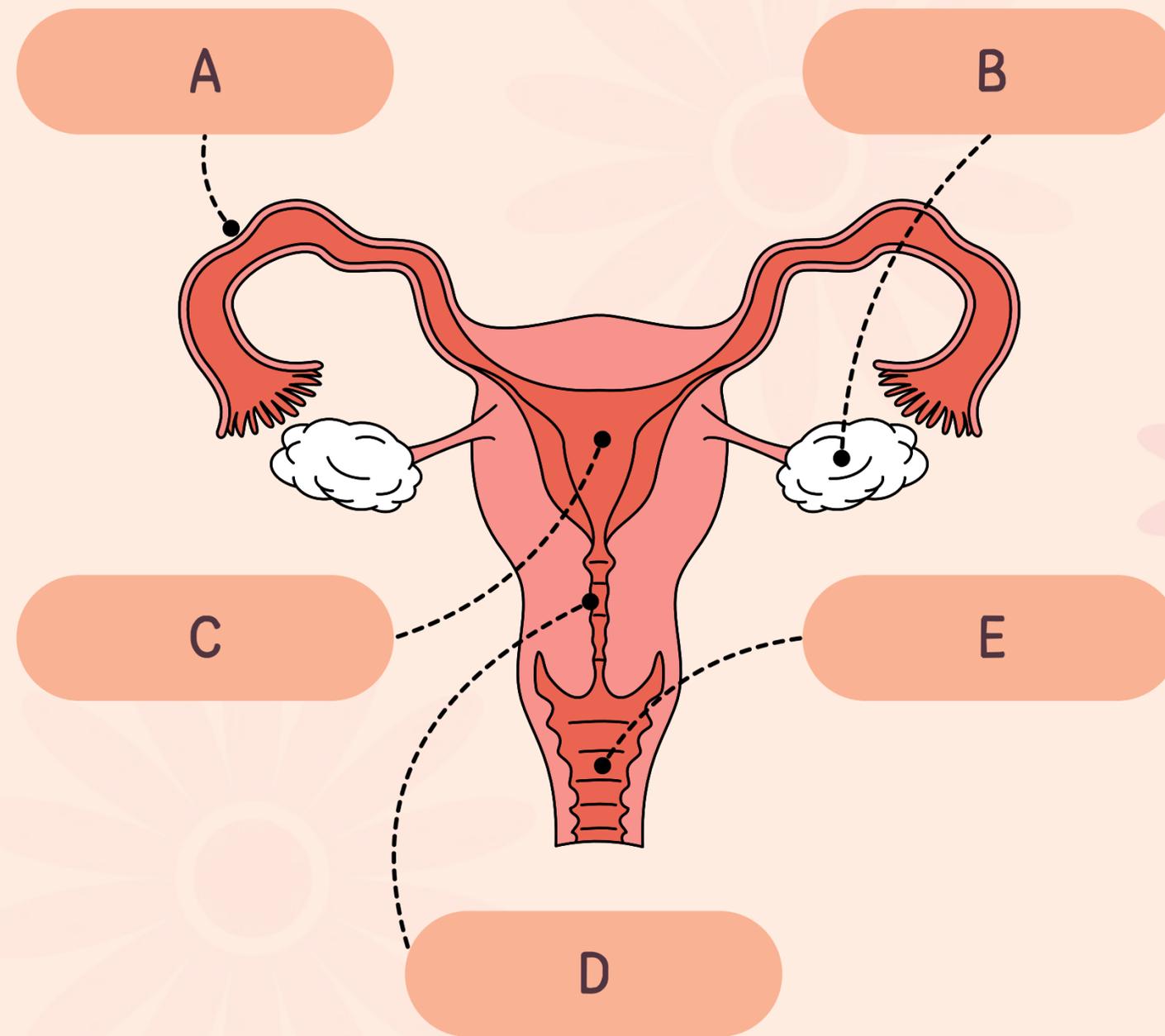
- Tumbuh rambut-rambut halus di ketiak dan organ kemaluan
- Organ kelamin membesar (payudara, pinggul, ovarium)
- Suara semakin melengking

# Organ Reproduksi Perempuan



# Main Yuk!

Mari kita coba menyebutkan dengan benar bagian-bagian sistem reproduksi perempuan.



# Kunci Jawaban

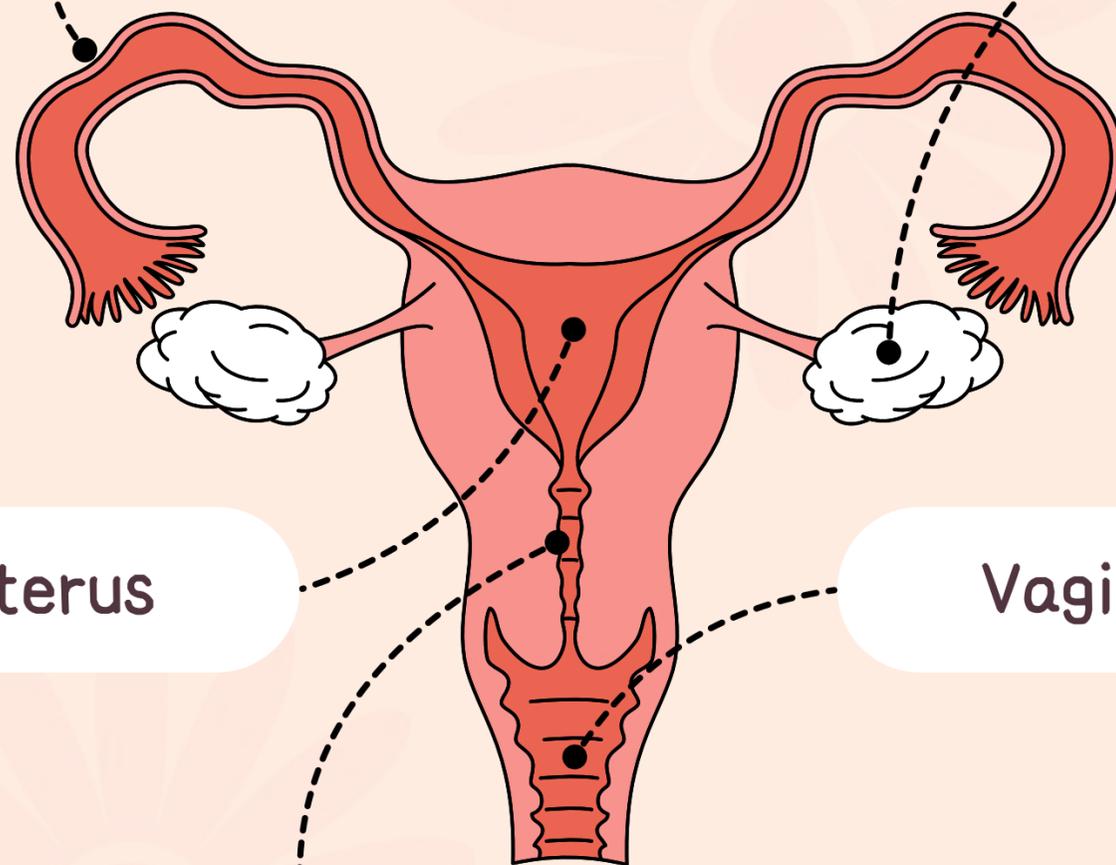
Tuba Falopi

Ovarium

Uterus

Vagina

Serviks



# Fakta dan Mitos tentang Haid yang Perlu Diketahui

**Mitos:** Tidak Boleh Keramas saat Sedang Haid

**Faktanya:** Keramas dengan air hangat sangat membantu untuk melemaskan otot tubuh dan dapat mengobati sakit kepala yang muncul pada hari-hari awal menstruasi. Hingga saat ini belum ada penelitian yang dapat membuktikan bahwa keramas ketika haid berbahaya bagi kesehatan.

**Mitos:** Konsumsi Mentimun dapat Membuat Haid Lebih Lama

**Faktanya:** Perubahan kadar hormon estrogen dan progesterone yang terjadi, merupakan penyebab siklus haid atau durasi waktu haid wanita. Jadi, siklus haid tidak disebabkan karena pengaruh makanan.





**Mitos:** Tidak boleh minum air dingin saat haid karena menyebabkan darah haid menjadi membeku dan siklus haid menjadi tidak teratur

**Faktanya:** Mencukupi asupan cairan tubuh baik dengan minum air dingin maupun hangat dapat membantu tubuh dalam meringankan sakit kepala yang umumnya muncul ketika haid, serta membantu dalam menghindari tubuh dari dehidrasi.

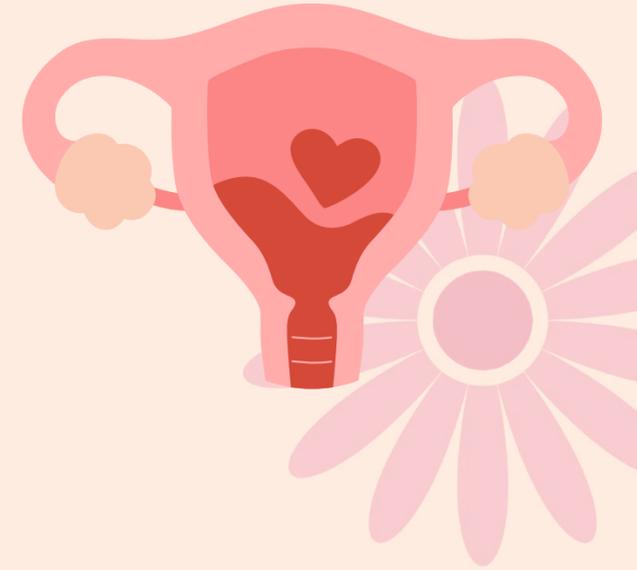


**Mitos:** Haid akan menjadi lebih lancar bila mengonsumsi minuman bersoda

**Faktanya:** Konsumsi minuman bersoda yang mengandung gula dan kafein tinggi selama haid justru tidak disarankan karena dapat memengaruhi suasana hati serta memicu gangguan sistem pencernaan.



# Menghargai



# Body Image

Pandangan yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya

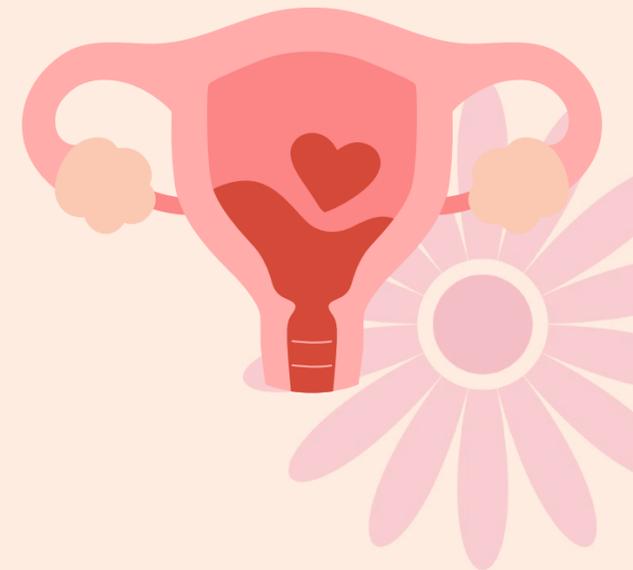
Hal tersebut juga dapat dimaknai dengan bagaimana penilaian orang lain terhadap diri dan bentuk tubuhnya

Sisi negatifnya adalah pemikiran-pemikiran tersebut malah bisa meningkatkan risiko masalah pada remaja, salah satunya menyebabkan rasa percaya diri yang rendah.

Namun jangan khawatir,  
Kamu sedang dalam proses pertumbuhan, loh!



Menjaga



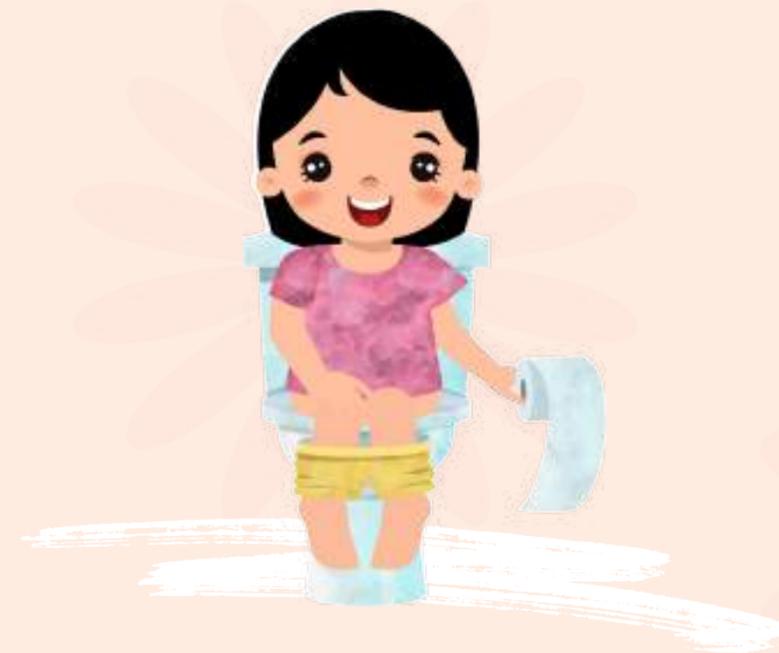
# Cara Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi Perempuan



Mandilah minimal  
dua kali sehari



Gantilah pakaian  
dalam paling  
sedikit dua kali  
sehari

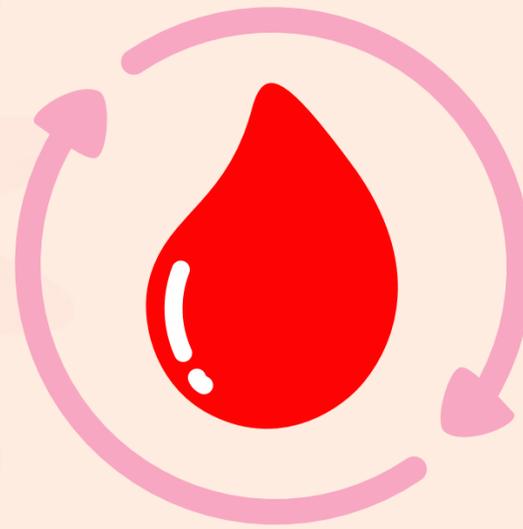


Membasuh organ  
reproduksi sehabis  
buang air kecil

# Cara Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi Perempuan



Berolahraga secara teratur dan minum air putih yang cukup



Saat mengalami menstruasi, rajin mengganti pembalut setiap beberapa jam sekali



Mengonsumsi makanan yang sehat

# Permasalahan yang Akan Dihadapi

## Kurangnya aktivitas fisik

Perubahan fisik yang dialami remaja perempuan mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik.



## Masalah tidur

Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya, hal ini disebabkan di akhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur.



# Permasalahan yang Akan Dihadapi

## Depresi

Remaja perempuan yang memasuki masa pubertas dini lebih mungkin mengalami depresi dibanding remaja laki-laki.



## Sindrom Premenstruasi

Gangguan yang biasa dialami wanita sebelum menstruasi disebut Sindrom Premenstruasi. Ditandai dengan mudah marah, mudah tersinggung, sakit kepala, dll.



# Menghadapi Permasalahan

Menerima  
perubahan tubuh



Menerima  
peran

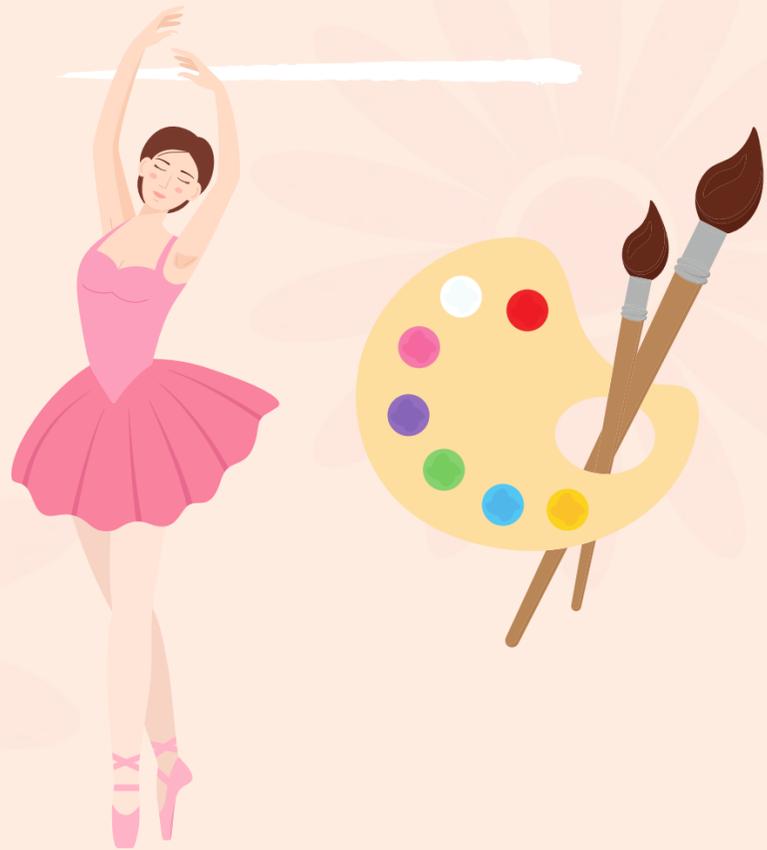


Membentuk  
hubungan yang  
baik



# Menghadapi Permasalahan

Kembangkan bakat dan minat



Melakukan aktivitas yang positif



Merawat diri





# Tahukah Kamu?



Kebanyakan anak perempuan lebih tinggi dibanding anak laki-laki, loh!

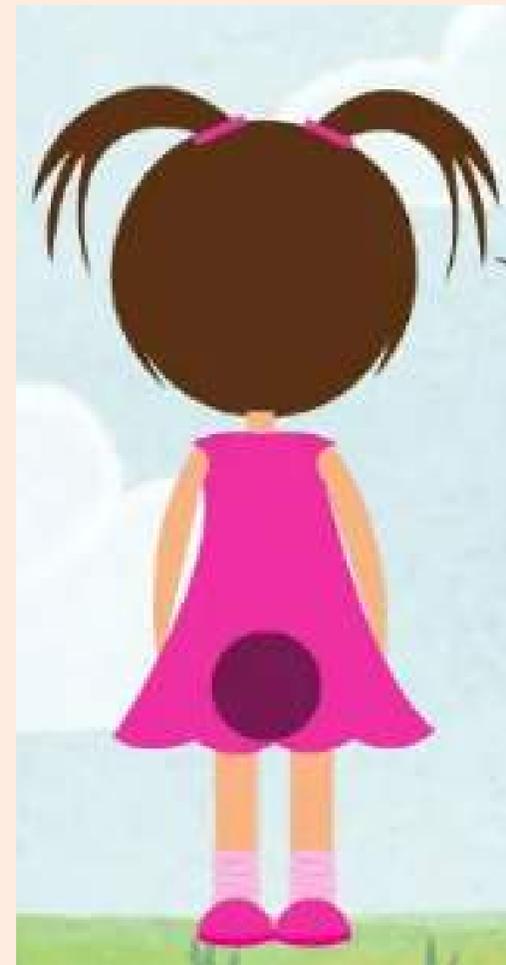
Karena pubertas atau perumbuhan anak perempuan biasanya terjadi 2 tahun lebih awal daripada anak laki-laki, yaitu antara usia 11 dan 13 tahun.

Anak perempuan cenderung lebih tinggi, lebih berat, dan lebih kuat daripada anak laki-laki pada usia yang sama. Anak perempuan biasanya mencapai tinggi badan penuh pada usia 15 tahun dan anak laki-laki pada usia 17 tahun.

# Bagian Tubuh yang TIDAK BOLEH DISENTUH orang lain



- Mulut
- Dada
- Kemaluan
- Pantat



# TUBUH SAYA ADALAH MILIK SAYA



Tegas katakan

**TIDAK**

Lari ke tempat ramai

Teriak minta  
"TOLONG"

# Ceritakan RAHASIA yang mengganggumu



Rahasia seharusnya tidak membuat kita sedih atau jengkel. Jika demikian, ceritakan pada orang dewasa yang dapat kita percaya.

# Perubahan Psikologis pada Masa Pubertas

Penasaran dan Ingin coba hal-hal baru

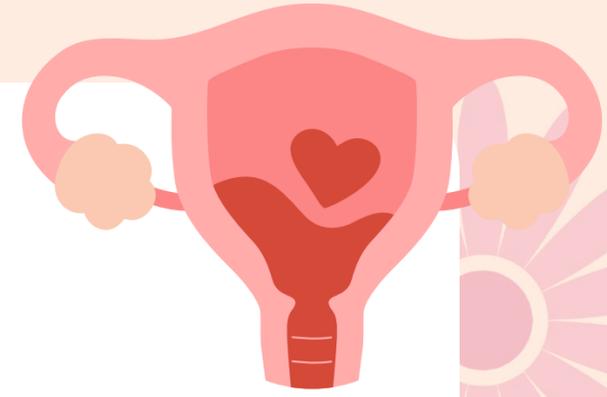
Mulai tertarik dan memiliki idola

Mulai menjalin pertemanan dan membuat circle

Kondisi emosi mudah berubah

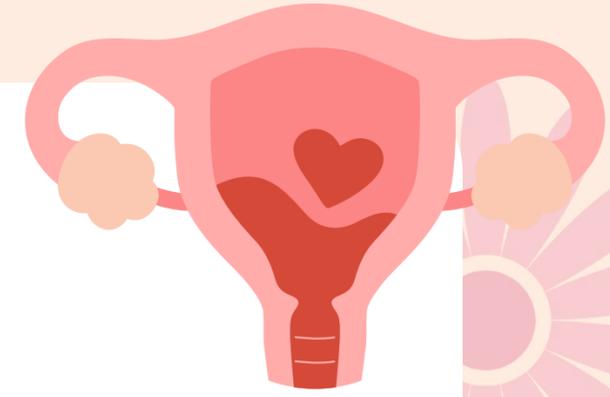
Sering mempertanyakan sesuatu

Mulai merasa tertarik dengan lawan jenis

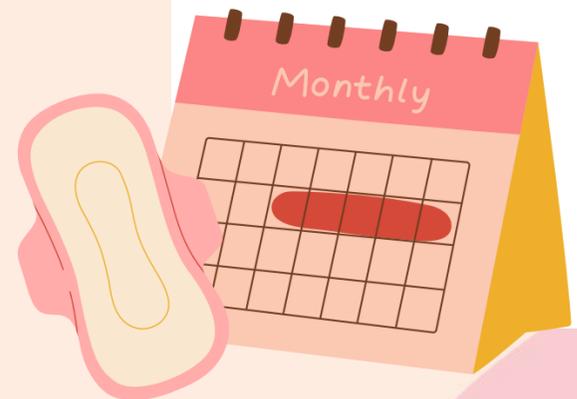


Kamu masih kurang paham?  
Yuk, bertanya!

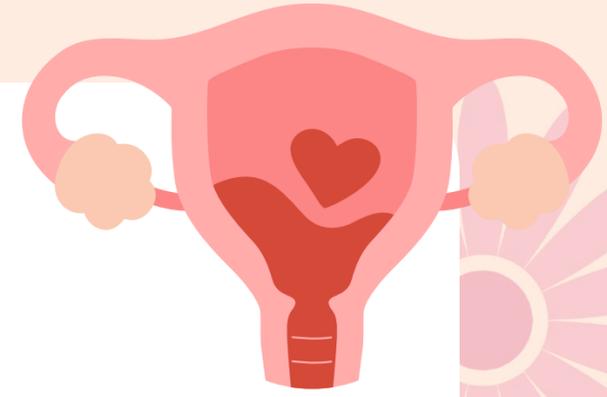




# Post-test



Terima  
kasih! 🙏





**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

Nomor: 022/D/PKM-100Plus/2024-1/VII/2024

DIBERIKAN KEPADA

**Monika, M.Psi., Psikolog**

sebagai:

**NARASUMBER**

**Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) 100 Plus  
Mitra: SDN Jelambar Baru 01 Pagi  
Perkembangan Masa Remaja**

yang telah dilaksanakan pada tanggal:  
**18 April 2024**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



**Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.**