



**PANITIA PELAKSANA**  
**SEMINAR KESEHATAN IMMAWATI (SEKESTI) 2025**  
**PK IMM FIKES UHAMKA JAKARTA SELATAN**

Sekretariat: Lt.1 Lembaga FIKes UHAMKA Jl. Limau II Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

Telp. 085777293254, 085691622633, 0895353258400

✉ [pk.imm.fikes@uhamka.ac.id](mailto:pk.imm.fikes@uhamka.ac.id) 🌐 [pkimmfikesuhamka.blogspot.com](http://pkimmfikesuhamka.blogspot.com) ▶️ PK IMM FIKES UHAMKA 📷 @pkimmfikesuhamka



Nomor : 009/PANPEL-SEKESTI/J-16/IX/2025 Jakarta, 16 Dzulqa'dah 1446 H  
Lampiran : 3 Lembar 14 Mei 2025 M  
Perihal : **Permohonan Narasumber**

**Kepada Yth : Ibunda Nur Asiah SKM, M. Kes**  
di Tempat

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Ba'da salam kami sampaikan semoga Ibunda dalam keadaan sehat wal'afiat dan selalu dalam lindungan Allah SWT serta dimudahkan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. *Aamiin.*

Sehubungan akan diadakannya **Seminar Kesehatan IMMawati (SEKESTI)** dengan tema ***Mewujudkan Kesadaran Generasi Z, Menggali Potensi Diri melalui Kesehatan Reproduksi dan Mental yang Terjaga yang Insha Allah*** akan dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : Sabtu, 31 Mei 2025  
Waktu : 07.30-12.00 WIB  
Tempat : Ruang Sidang A, B, dan C Lantai 1 Kampus A  
UHAMKA Limau

Maka dengan surat ini, kami selaku Panitia Pelaksana bermaksud menjadikan Ibunda sebagai **narasumber** dalam kegiatan tersebut.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

*Billahi fii sabililhaq Fastabiqul Khairat,*  
*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

**PANITIA PELAKSANA**

Ketua Pelaksana,

**Majwa Tsaniya Anwar**

Sekretaris Pelaksana,



**Umi Ahyatul Karimah**

Mengetahui,

Ketua Umum

PK IMM FIKes UHAMKA Jakarta Selatan

Periode 2024-2025



**Tri Rahmawati**

***“Mewujudkan Kesadaran Generasi Z, Menggali Potensi Diri melalui Kesehatan Reproduksi dan Mental yang Terjaga”***



**PANITIA PELAKSANA**  
**SEMINAR KESEHATAN IMMAWATI (SEKESTI) 2025**  
**PK IMM FIKES UHAMKA JAKARTA SELATAN**

Sekretariat: Lt.1 Lembaga FIKes UHAMKA Jl. Limau II Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

Telp. 085777293254, 085691622633, 0895353258400

✉ [pk.imm.fikes@uhamka.ac.id](mailto:pk.imm.fikes@uhamka.ac.id) 🌐 [pkimmfikesuhamka.blogspot.com](http://pkimmfikesuhamka.blogspot.com) 📺 PK IMM FIKES UHAMKA 📷 @pkimmfikesuhamka



**Term of Reference (TOR)**

**Seminar Kesehatan IMMawati (SEKESTI)**

**PK IMM FIKes UHAMKA Jakarta Selatan 2024-2025**

Judul Materi : Pola Hidup Sehat untuk Menjaga Kesehatan Reproduksi dan Mencegah Penyakit Menular

Narasumber : Ibunda Nur Asiah SKM, M. Kes.

Moderator : IMMawati Sheilla Alfionita

**A. Pendahuluan**

Segala puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya yang senantiasa mengiringi setiap langkah kita. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, para sahabat, serta seluruh umatnya yang senantiasa istiqamah di jalan kebenaran.

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, lalu Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati agar kamu bersyukur.” (Q.S An-Nahl: 78). Ayat ini mengajarkan kita bahwa kesadaran dan ilmu adalah karunia besar dari Allah SWT yang wajib dijaga dan dikembangkan, termasuk dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual sebagai bekal menjalani kehidupan.

IMMawati sebagai bagian dari Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah memiliki peran penting dalam membentuk generasi muda, khususnya perempuan, yang sadar akan potensi dirinya serta pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh. Di tengah tantangan zaman yang semakin kompleks, Generasi Z perlu dibekali dengan pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan reproduksi dan mental agar mampu berkembang secara optimal dan berkontribusi positif di lingkungan sekitarnya.

Oleh karena itu, dalam rangka meningkatkan pemahaman dan kepedulian terhadap isu-isu kesehatan yang relevan dengan kehidupan generasi muda, kami menyelenggarakan Seminar Kesehatan IMMawati (SEKESTI) dengan tema *“Mewujudkan Kesadaran Generasi Z, Menggali Potensi Diri melalui Kesehatan Reproduksi dan Mental yang Terjaga.”* Kegiatan ini ditujukan bagi mahasiswa UHAMKA dan masyarakat umum sebagai bentuk kontribusi nyata IMMawati dalam menciptakan generasi muda yang sehat, tangguh, dan siap menghadapi tantangan zaman.

**B. Nama dan Tema Kegiatan**

Nama Kegiatan : Seminar Kesehatan IMMawati (SEKESTI)

Tema Kegiatan : Mewujudkan Kesadaran Generasi Z, Menggali Potensi Diri melalui Kesehatan Reproduksi dan Mental yang Terjaga.

***“Mewujudkan Kesadaran Generasi Z, Menggali Potensi Diri melalui Kesehatan Reproduksi dan Mental yang Terjaga”***



**PANITIA PELAKSANA**  
**SEMINAR KESEHATAN IMMAWATI (SEKESTI) 2025**  
**PK IMM FIKES UHAMKA JAKARTA SELATAN**

Sekretariat: Lt.1 Lembaga FIKes UHAMKA Jl. Limau II Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

Telp. 085777293254, 085691622633, 0895353258400

✉ [pk.imm.fikes@uhamka.ac.id](mailto:pk.imm.fikes@uhamka.ac.id) 🌐 [pkimmfikesuhamka.blogspot.com](http://pkimmfikesuhamka.blogspot.com) 📺 PK IMM FIKES UHAMKA 📷 @pkimmfikesuhamka



**C. Waktu dan Tempat Penyampaian Materi**

Hari/Tanggal : Sabtu, 31 Mei 2025

Waktu : 10.40-11.40 WIB

Tempat : Ruang Sidang A, B, dan C Lantai 1 Kampus A UHAMKA Limau

**D. Uraian Materi**

1. Definisi dari Kesehatan Reproduksi dan Penyakit Menular.
2. Faktor-faktor yang memengaruhi Kesehatan Reproduksi Wanita.
3. Macam-macam Penyakit Menular Seksual Wanita.
4. Pentingnya menjaga Kesehatan Reproduksi dalam mencegah Penyakit Menular pada Wanita.
5. Pencegahan penyakit Menular seksual melalui penerapan gaya hidup sehat.

**E. Metode**

1. Ceramah

Menyajikan pokok bahasan secara lisan untuk memberikan informasi yang sifatnya searah sesuai dengan materi yang disampaikan oleh narasumber. Narasumber dapat melakukan ceramah secara komunikatif dan interaktif agar peserta dapat fokus dan aktif ketika penyampaian materi sedang berlangsung.

2. Diskusi dan Tanya Jawab

Pertukaran pengetahuan dan pemahaman berupa gagasan atau pendapat mengenai suatu topik tertentu yang bersifat terbuka dan saling mengoreksi. Peserta dapat memberikan pertanyaan ataupun pendapat kepada narasumber mengenai materi yang telah disampaikan.

**F. Sasaran**

Kegiatan ini diikuti oleh mahasiswa aktif UHAMKA dan peserta umum dengan target minimal sebanyak 40 peserta.

**G. Narasi**

Seminar Kesehatan IMMawati (SEKESTI) merupakan program kerja kedua dari Bidang IMMawati PK IMM FIKes UHAMKA Jakarta Selatan Periode 2023–2024. Kegiatan ini diselenggarakan sebagai bentuk kepedulian dan kontribusi IMMawati dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman mahasiswa terhadap isu-isu kesehatan yang relevan, khususnya di kalangan Generasi Z.

Pada seminar ini, akan disampaikan dua materi utama dalam sesi yang berbeda. Sesi pertama membahas mengenai kesehatan mental yang menjadi isu krusial dan sering dihadapi oleh mahasiswa dalam kehidupan akademik maupun sosial. Sesi kedua

***“Mewujudkan Kesadaran Generasi Z, Menggali Potensi Diri melalui Kesehatan Reproduksi dan Mental yang Terjaga”***



**PANITIA PELAKSANA**  
**SEMINAR KESEHATAN IMMAWATI (SEKESTI) 2025**  
**PK IMM FIKES UHAMKA JAKARTA SELATAN**

Sekretariat: Lt.1 Lembaga FIKes UHAMKA Jl. Limau II Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

Telp. 085777293254, 085691622633, 0895353258400

✉ [pk.imm.fikes@uhamka.ac.id](mailto:pk.imm.fikes@uhamka.ac.id) 🌐 [pkimmfikesuhamka.blogspot.com](http://pkimmfikesuhamka.blogspot.com) ▶️ PK IMM FIKES UHAMKA 📷 @pkimmfikesuhamka



membahas kesehatan reproduksi sebagai bagian dari pengetahuan dasar yang penting dipahami oleh generasi muda, terutama perempuan. Kedua materi akan disampaikan oleh narasumber yang kompeten secara interaktif dan komunikatif, dengan mengacu pada *Term of Reference* (TOR) yang telah disusun oleh panitia.

Setelah sesi penyampaian materi, akan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 15 menit, di mana peserta dapat menyampaikan pertanyaan maupun pandangannya secara langsung kepada narasumber. Setiap sesi materi berlangsung selama 45 menit. Kegiatan kemudian ditutup dengan pembacaan kesimpulan, penutupan, serta sesi dokumentasi.

#### **H. Output**

1. Peserta dapat memahami definisi kesehatan reproduksi dan penyakit menular seksual.
2. Peserta dapat mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi.
3. Peserta dapat mengetahui berbagai macam penyakit menular seksual yang berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi.
4. Peserta dapat menyadari pentingnya menjaga kesehatan reproduksi untuk mencegah penyakit menular seksual, serta memahami dampaknya pada kualitas hidup.
5. Peserta dapat menerapkan gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan penyakit menular seksual, termasuk pola hidup yang higienis dan menjaga hubungan yang sehat.

#### **Catatan:**

1. Bersamaan dengan ini kami mengharapkan *feedback* berupa materi PPT dan CV selambat-lambatnya H-1 sebelum acara berlangsung kepada IMMawati Sheilla Alfionita (+62 811 1176 157).
2. Narasumber diharapkan dapat hadir 30 menit sebelum penyampaian materi berlangsung.
3. Narasumber menyampaikan materi dengan komunikatif dan interaktif.
4. Apabila narasumber memiliki kebutuhan terkait materi yang diberikan, mohon untuk memberitahukan kepada IMMawati Sheilla Alfionita bersamaan dengan *feedback* materi di poin pertama.

***“Mewujudkan Kesadaran Generasi Z, Menggali Potensi Diri melalui Kesehatan Reproduksi dan Mental yang Terjaga”***



# SERTIFIKAT

055/J-16/SEKESTI/IX/2025

SEMINAR KESEHATAN IMMAWATI  
PK IMM FIKES UHAMKA JAKARTA SELATAN PERIODE 2024-2025

Diberikan Kepada :

*Nur Asiah, S.K.M., M.Kes.*

Atas Partisipasinya Sebagai

**N A R A S U M B E R**

"Mewujudkan Kesadaran Generasi Z, Menggali Potensi Diri melalui Kesehatan  
Reproduksi dan Mental yang Terjaga"

31 Mei 2025 M/04 Dzulhijah 1446 H

Ketua Umum,

Tri Rahmawati

IX  
KEMASSISWAAN MUHAMMADIYAH  
Sekretaris Umum,  
  
Nasya Kamila Riandita